Altersmythos : Anti-Aging-Präparate

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2008-2009)**

Heft 102

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Altersmythos

Anti-Aging-Präparate

Altersmythos
Antioxidantien sind wirksam als Anti-Aging-Präparate.

Wirklichkeit
In guten, kontrollierten Studien zeigen Antioxidantien (Vitamin A, C, E, Betacarotin und Selenium) nicht nur keine Anti-Aging-Effekte, sondern sie erhöhen sogar die Mortalität um 5%.

Begründung
In eine Meta-Analyse wurden 68 randomisierte Studien von Antioxidantien-Supplementen aus den Jahren 1945 - 2005 eingeschlossen. Sie untersuchten insgesamt 232 606 Studienteilnehmende auf 5 Kontinenten. Aufgrund ihrer methodologischen Qualität wurden sie als Studien mit oder ohne einem Risiko einer systematischen Bevorzugung erwünschter Resultate (risk of bias) beurteilt.

- Alle Studien zusammen ergaben keinen signifikanten Effekt von Antioxidantiva.
- Die guten Studien mit total 180 000 Personen ergaben eine signifikant höhere Sterblichkeit von 1,05 (95 % CI 1,02 - 1,08), während die schlechteren Studien mit hohem Bias-Risiko ein knapp nicht erniedrigtes Sterberisiko zeigten von 0,9 (95 % CI 0,85 - 1,0).
- Analoge Resultate ergeben sich bei separaten Auswertungen für die individuellen Vitamine A, C, E, Betacarotin und Selen. d.h. die langfristige Einnahme von Antioxidantiva ist nicht harmlos, sondern gefährlich und verkürzt das Leben.

Bjelakovic G. et al (2007): Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention, systematic review and meta-analysis. JAMA 297: 842-857.