

EXKLUSIVLINIE
DR. LECHNER®

Gesund altern

WebSeminar



1

Ihr DR. LECHNER® - Referent
Alexander Bechara



Heilpraktiker

mit eigener Naturheilpraxis seit 2002



Fortbildungsreferent seit 2002



2

Was ist altern?

Was passiert im Körper?



Im Alter reichern sich im Körper Schäden an. Gleichzeitig büßt der Körper einen Teil seiner Reparatur- und Regenerationsfähigkeit ein.



Bildlich gesprochen kann man sich vorstellen, als würde ein Computer altern und im Laufe der Zeit immer mehr Computerviren besitzen, die Abläufe stören und den PC langsamer machen.

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/stoffwechsel/wie-und-warum-wir-altern-ein-experte-klaert-auf/>

3

Die Produktion der T-Zellen nimmt ab.

Das Immunsystem verliert an Stärke

- Im **Thymus** werden die wichtigen **T-Zellen des Immunsystems** produziert.
- T-Zellen sind wichtig für die **Erkennung von Fremdkörperstrukturen** (Antikörpern) wie z.B. Viren.
- **Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr schrumpft der Thymus.** Nach Abschluss dieses Prozesses behält der Thymus **nur eine kleine Restaktivität.**
- Weiterhin **verlieren** auch die **Stammzellen an Funktion.** Aus ihnen werden die verschiedenen Körperzellen, auch die Zellen des Immunsystems, gebildet.



Menschen, die sehr gesund sehr alt werden, nennt man **Centenarians.** Bei ihnen sinkt die Immunkapazität nicht wie bei anderen ab.



Rink, Kruse, Haase, / Immunologie für Einsteiger / Springer Spektrum

4

Organe verändern sich im Alter

aber viele Beschwerden sind durch Erkrankungen bedingt



- Alle Organe des Körpers altern mit.
- Die Stammzellenbildung nimmt ab.
- Die Schutzkappen (Telomere) der Chromosomen (Erbinformationsspeicher) werden kürzer. Ab einem gewissen Punkt kann dies zu Schäden bei der Zellteilung führen kann.
- Viele Altersbeschwerden sind aber vielmehr eine Folge von Erkrankungen.
- Das Alter begünstigt bestimmte Erkrankungen.
- ABER die Umweltbedingungen und der Lebensstil sind ein entscheidender Faktor für die Gesundheit.



Man geht davon aus, dass bei der normalen Bevölkerung die Genetik nur 10-15 % Einfluss auf die Lebenszeit nimmt.

Dr. Grönke, Max Planck Institut für Biologie des Alterns, Köln

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/stoffwechsel/wie-und-warum-wir-altern-ein-experte-klaert-auf/>

5

Organe verändern sich im Alter

besonders ungünstig ist eine hohe Stressbelastung



- Dauerstress
 - verringert die Regenerations- und Reparaturfähigkeit des Körpers (v.a. über Nacht).
 - erhöht die Menge freier Radikale, die Körperstrukturen angreifen können.
 - Entsteht durch Lebensstilfaktoren wie:
 - Rauchen, andere Genussmittel, Schlafmangel, unausgewogene Ernährung, Dauer-Alltagsstress
 - Umweltfaktoren wie UV-Licht, Abgase, Lacke, Beschichtungen (z.B. Pfanne), Weichmacher,...



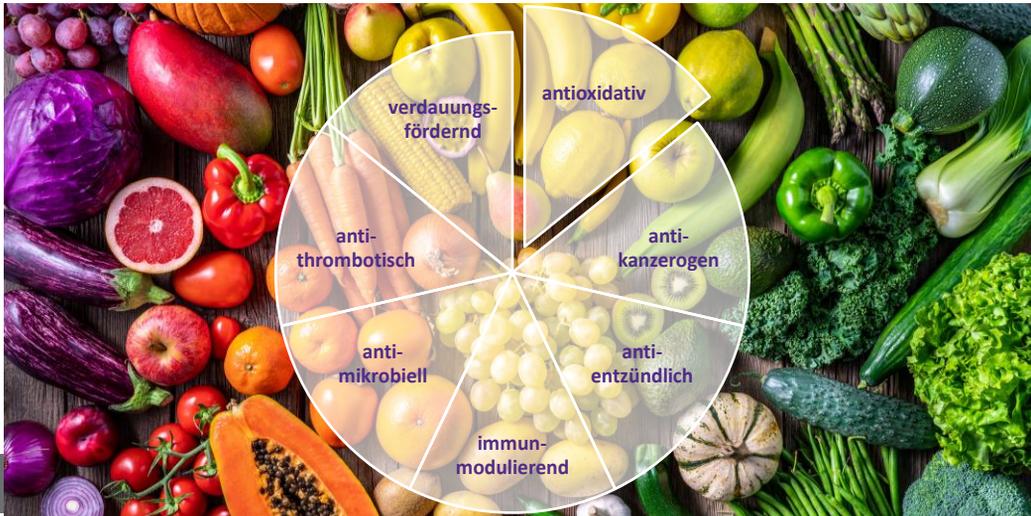
Dauerstress kann die Verkürzung der Telomere beschleunigen. Der Schutz unserer Erbinformation wird dadurch früher geschwächt.

<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/longevity--wie-telomere-unseren-koerper-altern-lassen-36024298.html>

6

Frisches Gemüse (und Obst)

enthält reichlich sekundäre Pflanzenstoffe



Wisker, Bergmann, Schmelzer, Treutter, Rimbach / Grundlagen der
Lebensmittellehre / Behr's Verlag

7

Die häufigsten Erkrankungen im Alter

- Herz-Kreislaufkrankungen (in Folge Herzinsuffizienz, Schlaganfall)
 - Und die Vorboten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II
- Arthrose
- Osteoporose
- Krebs
- Demenz
- Makuladegeneration (in Folge Erblindung)
- Niereninsuffizienz
- Depressionen im Alter (oft unterschätzt!)



<https://www.medizinspektrum.de/gesundheit/haeufigsten-alterskrankheiten/>

8

Die Folgen eines Nährstoffmangels

Bei mangelnder Selbstfürsorge

- **Körperlicher Abbau** und **Energielosigkeit**
- **Negative Beeinflussung** der Produktion von **Glückshormonen**
- **Erhöhte Infektanfälligkeit**
- Erhöhtes **Risiko** für **Stürze** und **Brüche**
- Dadurch verschlimmert sich:
 - **depressive Verstimmung**
 - **Zurückgezogenheit/Einsamkeit**
 - **Gesamtzustand**



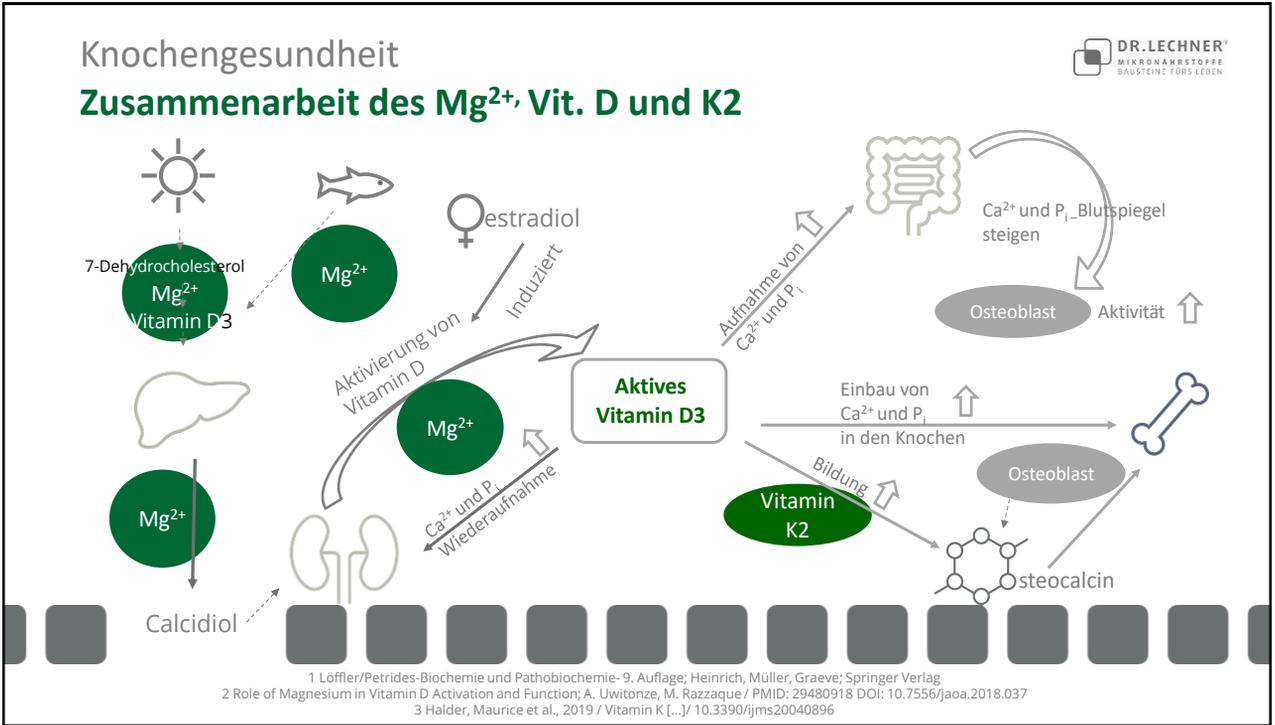
Frauen-Gesundheit

in den Wechseljahren¹

Mit dem Rückgang der Östrogenproduktion verlieren Frauen neben der Fruchtbarkeit gleichzeitig einen gewissen Gesundheitsschutz:

- Die **Fettmasse nimmt zu**, die **Muskelmass nimmt ab**. Dies geht mit einem erniedrigten Energieverbrauch einher.
- Die **Häufigkeit eines metabol. Syndroms steigt** und zeigt sich in Übergewicht, Bluthochdruck, Insulinresistenz, veränderter Blutfettwerte. Dies begünstigt **Gefäßerkrankungen** (Atherosklerose), die durch Plaqueablagerungen zu **Gefäßverengungen/Herz-Kreislaufkrankungen** führen können.
- Ein **vermehrter Knochenabbauprozess** findet statt, der das **Osteoporose-Risiko ansteigen** lässt.

¹ Burger / Elsevier Lt. / MEDICINE 34:1 / 2006



11

Schwierigkeiten bei der Nährstoffversorgung

12

Anabole Resistenz

Verringerte Nährstoffaufnahme

Bei vielen Menschen verringert sich die Nährstoffaufnahme im Darm im Alter.

Ursachen:

- Chronische (latente) Entzündung im Darm / Magen (Gastritis)
 - Gestörte Nährstoffaufnahme
- Abnahme des Östrogens
- Verringerter Appetit
- Verringerte Nahrungszufuhr durch weniger Bedarf an Gesamtenergie
- Erhöhter Nährstoffbedarf durch bestimmte Erkrankungen/Medikamente



Im Alter entsteht oft eine anabole Resistenz. Das heißt, der Aufbau von Körperstrukturen, wie z.B. Muskeln ist erschwert. Das kann z.B. durch Entzündungshemmung und eine leicht erhöhte Nährstoffzufuhr von Protein kompensiert werden.¹

¹ Rondanelli et al. 2021 / Effects of n-3 EPA and DHA supplementation on fat free mass and physical performance in elderly. A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trial / <https://doi.org/10.1016/j.mad.2021.111476>

13

Ein guter Mikronährstoffhaushalt ist wichtig für eine funktionierende Immunabwehr

Ein geringfügiges Missverhältnis von Mikronährstoffzufuhr / -bedarf schwächt das Immunsystem und erhöht die Infektanfälligkeit¹



¹ Biesalski H-K, Tinz J. / www.pharmazeutische-zeitung.de / 40/2005 / zuletzt aufgerufen am 30.09.2019

14

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA)



beeinflussen die anabole Resistenz

Omega-3- Fettsäuren könnten einen Therapieansatz bieten, um die im Alter auftretende **anabole Resistenz zu verringern**. Daher ist eine gute Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren ein wichtiger Faktor im **Vorbeugen der Sarkopenie**.

- Rondanelli et al. 2021 / Effects of n-3 EPA and DHA supplementation on fat free mass and physical performance in elderly. A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trial / <https://doi.org/10.1016/j.mad.2021.111476>

15

Studien Muskelaufbau im Alter



Vergleich jung und alt

Bei jüngeren und älteren Männern regt die **Gabe von Protein die Struktur-Proteinsynthese an**. Der Effekt ist aber im Alter geringer.

- Moore et al. 2014 / Protein ingestion to stimulate myofibrillar protein synthesis / DOI: 10.1093/gerona/glu103

Ältere Menschen (78 ± 1 J.) absolvierten 24 Wochen Widerstandstraining (2 x / Woche). Es wurden 2 x 15 g Protein tgl. oder Placebo supplementiert. NUR Kombination Widerstandstraining MIT Proteinsupplementierung erhöhte die Muskelmasse.

- Tieland et al. , 2012 / Protein supplementation increases muscle mass gain during prolonged resistance-type [...] / DOI: 10.1016/j.jamda.2012.05.020

16

Eine Vielfalt guter Darmbakterien



ist wichtig für gesundes Altern

- Im Alter **nimmt die Gesamtvielfalt der Darmbakterien ab**. Gleichzeitig nehmen bestimmte Bakteriengruppen zu, die mit **Gebrechlichkeit in Verbindung** gebracht werden.
- Studien mit Modellorganismen deuten darauf hin, dass eine **altersbedingte Darmdysbiose zu ungesundem Altern und verminderter Langlebigkeit beitragen kann**.
- Eine **Darmdysbiose** kann die angeborene **Immunantwort schwächen** und **chronische Entzündungen niedrigen Grades auslösen**, was zu vielen altersbedingten degenerativen Erkrankungen und **ungesundem Altern** führt.

Kim and Jazwinski et al. 2018 / The Gut Microbiota and Healthy Aging: A Mini-Review / DOI: 10.1159/000490615



Wichtig ist die ausreichende und regelmäßige Zufuhr von Ballaststoffen. Gelingt dies nicht über die Nahrung, sollten Flohsamenschalen, Akazienfaser o.ä. genutzt werden.

17

WHO-Empfehlungen zur

Risikoreduktion für Demenz

- **nicht rauchen**
- keinen oder nur **wenig Alkohol** trinken
- auf ein **gesundes Körpergewicht** achten
- sich gesund und **ausgewogen ernähren** (nach dem Vorbild der **Mittelmeer-Küche**)
- Sport und **Bewegung** in den Alltag einbauen
- **Vorerkrankungen** wie Bluthochdruck, Diabetes, und hohe Cholesterin-Werte **behandeln** lassen
- **Kognitives Training**
- Starker Bezug zwischen **sozialer Einbindung** und allg. Gesundheit



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf?ua=1>

18

LipiDiDiet bei Alzheimer im Frühstadium



Verzögerung des Krankheitsverlaufs

Studie

112 Patienten supplementierten **36 Monate** lang einen **Multinährstoffdrink** (mit EPA, DHA, UMP, Cholin, B12, B9, B6, C, E, Selen, Phospholipide). Die Placebogruppe erhielt einen Drink mit demselben Geschmack.

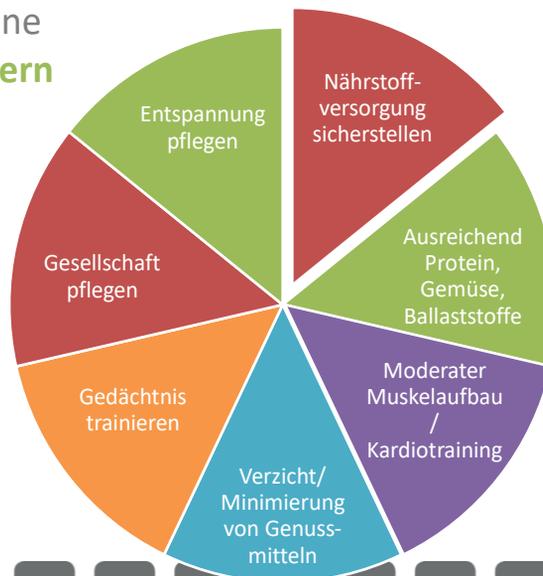
Der **Veränderungsprozess im Gehirn** konnte durch das Multinährstoffpräparat **deutlich verlangsamt** werden. **Die Hirnleistung ließ** während der Studienzeit zw. **40-70% weniger nach** als bei der Placebogruppe. Je früher der Behandlungsbeginn, desto stärker der positive Effekt.

- Soininen et al., 2021/ 36-month LipiDiDiet multinutrient clinical trial in prodromal Alzheimer's disease / <https://doi.org/10.1002/alz.12172>

Soininen et al., 2021/ 36-month LipiDiDiet multinutrient clinical trial in prodromal Alzheimer's disease / <https://doi.org/10.1002/alz.12172>

19

Wichtige Bausteine für gesundes Altern



20

Ihre Empfehlung zur Versorgung des Immunsystems



Immun und Omega-3 DR. LECHNER®

Versorgung des Immunsystems

Immun DR. LECHNER®

- 2 Kps tgl. vor dem Essen
- über 6 Wochen
- Dann 1 Kps. Auf Dauer

Omega-3 DR. LECHNER®

- 3 Kps. tgl. vor dem Essen
- Über 12 Wochen
- Dann 2 Kps. Auf Dauer



21

Ihre Empfehlung bei zur Grundversorgung im Alter



Kardio DR. LECHNER®

Kardio DR. LECHNER®

- tgl. 1 Pulverkps. vor dem Essen auf Dauer

Bei Herz-Kreislaufferkrankungen

- Tgl. 2 Kps. Vor dem Essen auf Dauer

Omega-3 DR. LECHNER®

- tgl. 3 Ölkps. vor dem Essen
- Omega-3 Index SOLL $\geq 8\%$
- Im Anschluss 2 Kps. Auf Dauer



Bei erhöhten Homocysteinwerten B12- lingua MensSana bis Homocystein <9 .

22

Ihre Empfehlung bei Gelenkbeschwerden

Chondro plus DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Chondro plus DR. LECHNER®

- 4 Pulverkps. tgl. vor dem Essen
- Bis zur Besserung
- 1-2 Kps. Auf Dauer



23

Ihre Empfehlung zum Schutz der Gefäße

Vitamin K₂ D₃ plus DR. LECHNER®

DR. LECHNER®
MIKRONÄHRSTOFFE
BAUSTEINE FÜR'S LEBEN

Bei KHK zum Schutz der Gefäße und zur

Osteoporoseprävention

(und bei Atherosklerose)

Vitamin K₂ D₃ plus DR. LECHNER®

- 1 Kps. tgl. zur Nacht



24

Ihre Empfehlung für die Darmgesundheit



Biotic plus DR. LECHNER®

Darmsanierung zur Immunstärkung

Biotic plus DR. LECHNER®

- 1 Sachet tgl. mit Abstand vor dem Frühstück
- Über 12 Wochen



Ausreichend Ballaststoffe (30 g/ Tag) zuführen!

25

DR. LECHNER® GmbH Die Abgrenzung vom Wettbewerb



- **Entwicklung eigener Produkte** auf Basis aktueller medizinisch-wissenschaftlicher Standards / Studien (EFSA).
- **Nachhaltiger Fokus auf organische Verbindungen** mit optimaler Bioverfügbarkeit.
- **Nutzung einwandfreier Rohstoffquellen** aus schadstoff-freien Ressourcen (z. B. Epax).
- **Weitestgehender Verzicht auf kritische Bestandteile oder Hilfsstoffe** in den Produkten (z. B. Allergene, technische Hilfsstoffe).
- **Garantiert höchste Qualität**, optimale Konzentration und minimierte Schwermetallbelastung dank Epax-Fischölen (unterhalb der Nachweisgrenze).



26

DR. LECHNER Fachgruppen-Bereich Ihr Zugang

<https://dr-lechner-exklusiv.com/>
 → Fachgruppenbereich 
 Passwort: **DRL2023!**

Der Zugang ist für Sie und Ihre Kolleginnen kostenfrei. Bitte geben Sie die Zugangsdaten NICHT an Endkunden weiter.

Dieser Bereich ist exklusiv für Fachgruppen.



27

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächstes DR. LECHNER® - WebSeminar:
02.02.2026

**Metabolisches Syndrom Teil 1:
Hypercholesterinämie / Hypertriglyceridämie**

Regelmäßige Online-Schulungen, Webinare

IHS durch den qualifiziert ausgebildeten Apotheken- Außendienst DR. LECHNER®



28



 DR. LECHNER[®]
MIKROKÄSESTOFFE
BAUSTEINE FÜR SIEBEN

GEMEINSAM
ALS TEAM
MIT UNSEREN
WERTEN
UND ZIELEN

