



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*


Wir alle träumen von einem langen Leben, wollen aber unsere Jugend nicht verlieren. Dr. Mike Moreno hat dafür die Lösung. Denn schlaffe Haut, schmerzende Knochen, Abgeschlagenheit und Vergesslichkeit sind vermeidbar. Um diesen unliebsamen Alterserscheinungen vorzubeugen, benötigen Sie nur je 17 Tage.

Mit Morenos 4-Phasen-Plan unterziehen Sie den Körper von Kopf bis Fuß einer Verjüngungskur. Sanieren, Renovieren, Restaurieren und Umgestalten lauten die Grundbausteine. Jede Phase konzentriert sich auf einen anderen Bereich des Körpers und zeigt, wie man dessen Funktionsweise schon in wenigen Wochen deutlich verbessern kann. Bewegung – sei es in Form von Gedächtnistraining oder Fitnessübungen – und eine ausgewogene Ernährung spielen dabei eine entscheidende Rolle. Alle Ratschläge und Übungen lassen sich bequem in den Alltag integrieren.

## *Autor*

Dr. med. Michael Rafael Moreno praktiziert als Hausarzt in San Diego, USA. Als Vorstandsmitglied der American Academy of Family Physicians von Kalifornien engagiert er sich in einem der größten Medizinerverbände der USA. Mit seinem internationalen Megabestseller »Die 17-Tage-Diät« hat Moreno auch in Deutschland zahlreiche begeisterte Anhänger gefunden.

*Von Dr. med. Mike Moreno außerdem im Programm*

Die 17-Tage-Diät ( auch als eBook erhältlich)

Dr. med. Mike Moreno

# **Der 17-Tage-Plan zum Jüngerwerden**


Frischer aussehen,  
gesünder sein, Kraft schöpfen

Aus dem Amerikanischen  
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist kein medizinisches Lehrbuch. Es soll dazu beitragen, informierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit zu treffen, und ist nicht als Ersatz für eine ärztlich verordnete Behandlung gedacht.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2012 17 Day Diet, Inc.  
Alle Rechte vorbehalten.

Originaltitel: *The 17 Day Plan to Stop Aging*  
Originalverlag: Free Press, a division of Simon & Schuster, Inc. New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CL · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17444-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Dieses Buch ist für meine geliebte Familie und meine Freunde, die mich so sehr unterstützen, für meine unglaublichen Eltern, die mich Tag für Tag inspirieren, und für die Millionen Menschen auf der ganzen Welt, die meine 17-Tage-Diät als Sprungbrett benutzt haben, um ihre Gesundheit und Vitalität zurückzuerobern.*

*Ich bin so stolz auf jeden Einzelnen, der damit erfolgreich Gewicht abbauen konnte! Ich freue mich darüber und empfinde es als eine Ehre, dass ich an diesem Erfolg mitwirken durfte.*

## **Anmerkung für die Leser**

Dieses Buch vertritt die Meinungen und Vorstellungen des Autors. Es stellt hilfreiche Informationen und Materialien zu den darin angesprochenen Themen bereit. Der Verkauf erfolgt unter dem Vorbehalt, dass Autor und Verlag mit diesem Buch keine individuellen medizinischen oder sonstigen gesundheitsbezogenen Leistungen erbringen. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder anderen kompetenten Gesundheitsexperten, bevor Sie die Ratschläge übernehmen oder Rückschlüsse für sich daraus ziehen.

Der Autor und der Verlag lehnen ausdrücklich jegliche Haftung für persönliche oder sonstige Schäden, Verluste oder Risiken ab, die als direkte oder indirekte Folge der Nutzung und Anwendung jeglicher Inhalte dieses Buches entstehen.

Die Namen und identifizierbaren Merkmale der vorgestellten Patienten wurden größtenteils geändert.

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Einleitung                              | 11 |
| Die Uhr anhalten                        | 17 |
| <b>1. Die fünf Faktoren des Alterns</b> | 19 |
| <b>2. Aktiv gegensteuern</b>            | 33 |
| Phase 1: Sanieren                       | 43 |
| <b>3. Mit ganzem Herzen dabei</b>       | 45 |
| <b>4. Befreit aufatmen</b>              | 63 |
| <b>5. Graue Zellen aktivieren</b>       | 77 |
| <b>6. Der 17-Tage-Plan (Phase 1)</b>    | 98 |

|  |     |
|--|-----|
| Phase 2: Renovieren                      | 125 |
| <b>7. Stärkung des Immunsystems</b>      | 127 |
| <b>8. Ein gutes Bauchgefühl</b>          | 147 |
| <b>9. Das Auf und Ab der Hormone</b>     | 170 |
| <b>10. Müde, alte Knochen?</b>           | 191 |
| <b>11. Der 17-Tage-Plan (Phase 2)</b>    | 211 |
| <br>                                     |     |
| Phase 3: Restaurieren                    | 227 |
| <b>12. Schreckgespenst Wechseljahre?</b> | 229 |
| <b>13. Das starke Geschlecht</b>         | 252 |
| <b>14. Wenn die Blase drückt</b>         | 270 |
| <b>15. Der 17-Tage-Plan (Phase 3)</b>    | 288 |
| <br>                                     |     |
| Phase 4: Umgestalten                     | 299 |
| <b>16. Bedenkenlos Luft holen</b>        | 301 |
| <b>17. Ein erfülltes Leben</b>           | 321 |
| <b>18. Der 17-Tage-Plan (Phase 4)</b>    | 341 |
| <b>Epilog</b>                            | 351 |



|   |     |
|---|-----|
| <b>Anhang</b>                               | 353 |
| <b>Danksagung</b>                           | 372 |
| <b>Quellen und weiterführende Literatur</b> | 373 |
| <b>Register</b>                             | 407 |



## Einleitung: Gesund und glücklich den 100. Geburtstag feiern

Wir altern mit jedem Jahr, jedem Monat, jedem Tag, jeder Stunde, jeder Minute, ja jeder Sekunde unseres Lebens. Irgendwann schmerzen die Gelenke, lässt die Hautspannung nach, wir bekommen Falten, die Haare werden grau oder fallen gar aus, und mit der Gesundheit insgesamt steht es nicht mehr zum Besten. Wenn ich Ihnen nun aber sage, dass der biologische Alterungsprozess nicht zwingend an das Lebensalter gekoppelt ist? Und wenn Sie die Macht hätten, die körperliche Alterung hinauszuzögern – so sehr, dass Sie Ihren 100. Geburtstag nicht nur erleben, sondern voraussichtlich auch *genießen* könnten? Wie das möglich ist, möchte ich an dieser Stelle erklären.

Mein Ansatz für Gesundheit und ein langes Leben fußt auf der Selbstorganisation des Körpers durch dessen Organsysteme. Wir werden von einem ganzen Netzwerk an Organen und Gewebearten am Leben erhalten: Herz-Kreislauf-System, Nervensystem, Atmungssystem, Immunsystem, Reproduktionssystem und so weiter. Üblicherweise beginnt der Abbau innerhalb der körperlichen Systeme schon mit etwa 20 Jahren (wie eine Langzeitstudie zur Alterung aus Baltimore ver-

rät). Wer darauf achtet, diese Systeme gesund zu halten – und durch eine entsprechende Lebensweise ihr Altern hinauszögert –, hat gute Aussichten, den 100. Geburtstag gesund feiern zu können.

Als Hausarzt prüfe ich am liebsten schon vor dem Auftreten etwaiger Symptome, wie es um die Gesundheit dieser Systeme bestellt ist. So kann ich die individuellen Risikofaktoren meiner Patienten ermitteln und rechtzeitig eingreifen, bevor daraus eine Krankheit entsteht.

Alle Körperfunktionen sind auf faszinierende Weise miteinander verknüpft. Vieles davon wird in diesem Buch angesprochen. Selbst wenn Sie nur einzelne Systeme neu regulieren, profitiert davon der gesamte Körper und revanchiert sich mit mehr Vitalität. Wer nicht herzkrank ist, kann bei regelmäßiger sportlicher Betätigung ein ebenso leistungsfähiges Herz haben wie ein deutlich jüngerer Mensch.

Die Lunge hingegen büßt nach und nach an Elastizität ein, so dass sie sich schlechter mit Luft füllt als in der Jugend. Gelenke werden mit der Zeit steif. Allerdings kann Körpertraining die Lungenkapazität erhöhen und Steifheit entgegenwirken. Beides hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das heißt, wer heute den Hintern hochbekommt – egal in welchem Alter –, kann damit beeinflussen, wie gut sein Körper in Zukunft funktioniert.

Wir beginnen die Reise mit der Frage, wie man die primären Systeme Herz (Durchblutung), Lunge (Atmung) und Gehirn (Nerven) instand hält. »Primär« sind sie deshalb, weil sie uns am Leben erhalten – das Herz schlägt, die Lunge atmet, und das Gehirn steuert sämtliche Körperprozesse. Zudem

reagieren diese drei besonders empfindlich auf Faktoren, die uns altern lassen. Wer dem Alter ein Schnippchen schlagen will, sollte daher in *Phase 1, Sanieren*, mit diesen Systemen anfangen. Hier finden Sie einfache Ansätze, mit deren Hilfe sich Gesundheitsprobleme im Keim ersticken lassen, so dass es einem sehr schnell besser geht. Und mit »sehr schnell« meine ich einen Zeitraum von 17 Tagen.

Danach widmen wir uns den sekundären Körpersystemen wie Immunsystem, Verdauung, Hormonen und dem Bewegungsapparat (Knochen und Muskeln). Diese Bereiche sind Unterstützungssysteme, die den primären Systemen unterstehen. Vieles, was uns gesund und vital hält, beruht auf der Gesundheit dieser Unterstützungssysteme. Sie schützen, spenden Energie und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Mit welchen Strategien Sie diese Systeme stärken können, erfahren Sie in *Phase 2, Renovieren*.

*Phase 3, Restaurieren*, befasst sich mit der Feinabstimmung der weiblichen und männlichen Sexualfunktion und der Harnwege. Wenn diese optimal funktionieren, fühlen wir uns attraktiv, begehrt und vital. Ich habe mehrere Punkte zusammengestellt, die Ihnen helfen, diese Bereiche widerstandsfähiger zu machen. So können Sie jeden Tag Ihres Lebens voll auskosten!

Zuletzt befassen wir uns in *Phase 4* mit dem *Umgestalten*. Dieser Teil soll Ihnen helfen, Gesundheit, Umwelteinflüsse und Lebensweise harmonisch aufeinander abzustimmen. Mit den Schritten, die Sie in dieser letzten Phase ergreifen, schützen Sie zugleich das, was Sie in den ersten drei Zyklen erreicht haben.

Je nach Gesundheitszustand müssen Sie vielleicht alle vier Zyklen durcharbeiten, vielleicht auch nur einen Teil davon. Um den persönlichen Bedarf zu ermitteln, habe ich für jedes Körpersystem einen Test mit jeweils 14 Fragen entwickelt. So sehen Sie auf Anhieb, wo Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu 100 gesunden, glücklichen Jahren stehen. Bitte überspringen Sie diese Tests nicht. Das jeweilige Ergebnis verrät Ihnen, auf welche Aspekte Sie unbedingt achten sollten, um Ihre Lebenserwartung zu steigern. Jede Phase enthält zudem einen 17-Tage-Plan. Schritt für Schritt erfahren Sie hier, was Sie für Ihren Körper tun können.

Ich will ganz offen sein. Früher dachte ich: »Nein, 100 Jahre will ich nicht werden.« Ich hatte Angst, irgendwann im Rollstuhl zu enden oder ohne echte Lebensqualität in einem Bett vor mich hin zu dämmern. Aber mit 25 war ich auch nicht scharf darauf, mein gegenwärtiges Alter (43) zu erreichen, weil ich 43 Jahre als verdammt alt empfand. Inzwischen weiß ich es besser. Es gibt noch immer so viel, wofür es sich zu leben lohnt, besonders wenn man weiß, dass man dabei gesund und glücklich sein kann.

Sie zweifeln immer noch, weil Sie bereits in mittlerem Alter sind und die ersten Gesundheitsprobleme haben? Vielleicht denken Sie (wie viele meiner Patienten), dass es für Sie doch sicher zu spät ist? In meinen Augen ist es *nie* zu spät. Wenn Sie sich an meine Ratschläge halten, haben Sie weit aus bessere Chancen, 90 oder gar 100 Jahre alt zu werden – und zwar ohne Herzinfarkt, Schlaganfall und chronische Krankheiten, einschließlich Krebs. Sie haben Diabetes oder ein krankes Herz? Selbst dann können Sie noch die 100 errei-

chen, wenn Sie bestimmte Verhaltensweisen ändern und Ihr Leben umstellen. Und keine Angst: Die Veränderungen, um die es hier geht, sind ganz einfach und werden Ihnen rasch in Fleisch und Blut übergehen!





# *Die Uhr anhalten*

Sicher kennen Sie den Spruch: »Alle Wege führen nach Rom.« Zur Zeit des Römischen Reiches, als die Römer 50 000 Meilen gepflasterte Straßen angelegt hatten, galt dies tatsächlich. 2 000 Jahre und zahllose Studien später wissen wir, dass alle Wege zu einem langen Leben im menschlichen Körper wurzeln – genauer gesagt, der Art und Weise, wie wir auf unsere wichtigsten Körpersysteme achtgeben. Im ersten Teil dieses Buches erfahren Sie daher, wie sich die vielen körperlichen Entwicklungen, die sich klammheimlich gegen Sie verschwören, rückgängig machen lassen. Ich verrate Ihnen, wie Sie die Zeit anhalten und ein Anti-Aging-Paket schnüren können, in dem Sie das Kommando führen.

Wer jung und vital bleiben will, muss jedoch aktiv werden, und das fällt manchmal schwer. Deshalb mache ich es Ihnen so leicht wie möglich. Wenn Sie nur wenige der hier empfohlenen Maßnahmen umsetzen – und keine nimmt mehr als ein paar Minuten pro Tag in Anspruch –, sind Sie schon auf dem besten Wege zu 100 zufriedenen, gesunden Jahren. Auf geht's!



## 1. Die fünf Faktoren des Alterns

Kennen Sie das? Schlaffe Haut. Schütteres Haar. Spröde Knochen. Speckröllchen. Vergesslichkeit. Es zwickt und zwackt an jeder Ecke. Kaum zu fassen! Sie waren doch immer so jung und widerstandsfähig. Doch auf einmal ist es so weit: Man fühlt sich *alt*. Oh Schreck!

Wie kommt es dazu? Die Alterung galt bisher in erster Linie als stetig voranschreitender Prozess, durch den unser Körper mit der Zeit immer schlechter funktioniert. Jüngste Forschungen deuten jedoch darauf hin, dass Alterung in Wirklichkeit kein passiver, sondern ein aktiver Prozess ist, an dem fünf Schlüsselfaktoren beteiligt sind, die wir *beeinflussen* können. Richtig gelesen. Wie wir altern, wird weniger von unseren Genen bestimmt als davon, wie gut (oder schlecht) wir für uns selbst sorgen. Und damit hat jeder Einzelne einen großen Einfluss darauf, wie es ihm im Alter geht. Wer versteht, wie sich diese fünf Faktoren auf die einzelnen Körpersysteme auswirken, kann den Alterungsprozess hinauszögern und sich seine Vitalität erhalten. Egal, wie alt Sie sind – was Antriebskraft, Gedächtnis, Mobilität, Sinnesschärfe und körperliche Leistungsfähigkeit angeht, haben Sie noch Potenzial. Sehen wir uns die Faktoren, die das Altern hinausschieben können, also näher an.

## **Faktor 1: Entzündung Herdfeuer oder Flächenbrand?**

Wollen Sie Herzproblemen, Diabetes und Krebs vorbeugen? Und auf steife Gelenke und Demenz haben Sie auch keine Lust? Dann passen Sie gut auf, was Entzündungen im Körper anrichten.

Eine Entzündung gleicht einem inneren Feuer, das dazu beiträgt, Krankheitskeime zu eliminieren. Bei Verletzungen ist eine vorübergehende Entzündung eine normale Reaktion, die zum Heilungsprozess beiträgt. Sie setzt ein, wenn entzündungsfördernde Hormone ganze Armeen weißer Blutkörperchen in Gang setzen, um Infektionen zu bekämpfen und geschädigtes Gewebe zu reparieren. Sobald die Gefahr vorüber ist, sorgen entzündungshemmende Hormone für die abschließende Heilung. Dieser Ablauf wird als »akute« Entzündung bezeichnet. Er tritt zeitlich begrenzt auf und ist ein wichtiger Teil unserer Selbstheilungskräfte. Wenn ich einen Nagel in die Wand hämmere, aber versehentlich den Daumen treffe, schwillt er umgehend an und wird rot. Das sind normale Entzündungszeichen, die anzeigen, dass mein Immunsystem tut, was es soll.

Manchmal aber kommt es zu übertrieben langen oder überschießenden Entzündungsreaktionen. Dann ebbt die normale Reaktion nicht ab, sondern bleibt bestehen. Wenn so etwas an kritischen Orten abläuft, zum Beispiel in den Blutgefäßen oder Gelenken, werden dabei Zellen geschädigt, und der Betroffene kann ernsthaft erkranken. Solche Entzündungen gelten als »chronisch«. Genau sie scheinen praktisch jeder Zivili-

sationskrankheit zugrunde zu liegen, von Herzerkrankungen über Alzheimer bis hin zu Krebs. Bei einer Herzerkrankung können beispielsweise die Viren einer Lungenentzündung über die Immunzellen von der Lunge aufs Herz übergreifen und dort eine chronische Herzentzündung auslösen. Bei der Alzheimer-Krankheit lösen Entzündungsprozesse die Bildung von Amyloid-Proteinen im Gehirn aus. Diese Proteine verwandeln sich in Plaques, die sich ablagern und die Gehirnfunktion beeinträchtigen. Auch etwa 15 Prozent aller Krebserkrankungen gehen auf Entzündungen zurück. Wir wissen noch nicht genau, wie es zu dieser Schädigung kommt, doch anscheinend setzen Entzündungsprozesse ein bestimmtes Protein frei, welches auch die Ausbreitung von Krebszellen begünstigt.

Die Ursachen chronischer Entzündungen sind nicht genau bekannt. Feststeht allerdings, dass ein Körper auf Rauchen, Übergewicht, Bewegungsarmut und mangelhafte Stressbewältigung mit Entzündungsneigung reagiert. Fühlen Sie sich ertappt? Nun, praktisch jeder, den ich kenne, hat im Laufe seines Lebens Raubbau an seiner Gesundheit betrieben. Es ist jedoch nie zu spät, das Feuer der Entzündung zu löschen, selbst wenn man viele Jahre ständig unter Strom stand.

## **Faktor 2: Oxidativer Stress**

### **Wenn der Körper Rost ansetzt**

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie schnell Eisen zu rosten beginnt? Der Grund dafür ist die Oxidation, ein chemischer Prozess, durch den Elektronen einem Eisenmolekül ent-

zogen werden. Oxidationsprozesse sind etwas vollkommen Natürliches, das in unserer Umgebung und im menschlichen Körper unablässig abläuft. Bei zu starker Oxidation entsteht jedoch oxidativer Stress, der zu Zellschäden führt. Darüber hinaus verbraucht oxidativer Stress Antioxidantien, schädigt Körpergewebe und bahnt vorzeitiger Alterung den Weg.

In dieser Hinsicht sind freie Radikale der »Feind«. Freie Radikale entstehen als Nebenprodukt des Sauerstoff-Stoffwechsels im Körper. Es handelt sich dabei um instabile Moleküle, denen jeweils ein Elektron fehlt. Normalerweise hat jedes Sauerstoffatom einen Kern, um den ein Elektronenpaar kreist. Freie Radikale haben ein Elektron zu wenig und rauben daher Elektronen aus anderen Verbindungen, um sich zu stabilisieren. Solange sie nach solchen Elektronen suchen, senden sie praktisch Stromstöße aus, mit denen sie umliegende Zellen schädigen. Das ist sozusagen der Rost. Mit der Zeit können freie Radikale sich im Körper anreichern und zu Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Arteriosklerose, Alzheimer und rheumatischen Gelenkentzündungen führen.

Wenn freie Radikale aber der Feind sind, wer ist dann Ihr Verbündeter in dieser Schlacht? Die Antioxidantien. Sie können den freien Radikalen eines ihrer Elektronen überlassen.

### **Faktor 3: Glykierung Zucker als innerer Alleskleber**

Glykierung bedeutet »Verzuckerung« – das klingt nach einer zart verschneiten Winterlandschaft und Plätzchen mit Zuckerguss. Leider verheißt Glykierung jedoch nichts Gutes. Bei die-

sem Prozess verkleben nämlich Zucker und Proteine aus der Nahrung im Körper zu einem dicken Klumpen.

Es ist leicht nachvollziehbar, dass ein derart zähes Gebilde die Organe unflexibler macht. Sie versteifen. Beim Herzen kann dadurch beispielsweise die Pumpleistung dramatisch nachlassen.

Glykiertes Gewebe im Körper erzeugt häufig die so genannten fortgeschrittenen Glykierungsendprodukte, die in der Medizin als AGE bezeichnet werden. Diese Moleküle können überall Schäden anrichten und Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer, Schlaganfall und grauem Star den Weg ebnen. Weil sie auch Falten hervorrufen, lassen sie uns buchstäblich alt aussehen.

Wenn rote Blutkörperchen verzuckern, verkürzt sich ihre Lebensspanne. Dann bekommt der Körper nicht mehr so viel Sauerstoff wie sonst, und wir sind schneller müde, fühlen uns insgesamt erschöpft und geraten leicht außer Atem. Glykierte (also verzuckerte) weiße Blutkörperchen können Infektionen nicht mehr bekämpfen, so dass wir häufiger krank werden. Auch LDL-Cholesterin (das unerwünschte Cholesterin) kann glykieren und so die normale Regulierung der Cholesterinsynthese in der Leber beeinträchtigen. Daraufhin schnellt der Cholesterinspiegel in die Höhe, erhöht das Risiko für Arteriosklerose (bei der die Arterien verhärten und brüchig werden) und gefährdet das Herz.

## **Faktor 4: Methylierung Das Alterungstempo drosseln**

Wer seine geistigen Fähigkeiten erhalten, einem vorzeitigen Tod durch Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen und den Krebs so fern wie möglich halten will, sollte sich mit dem biologischen Prozess der Methylierung beschäftigen. Diese Reaktion ist für die Körperzellen lebenswichtig, weil sie darüber entscheidet, ob der Körper Vitamine, Enzyme und zahlreiche andere Substanzen richtig aufnehmen und verarbeiten kann.

Die Methylierung hängt unmittelbar mit unserer Erbsubstanz DNA zusammen, dem Molekül, das den Zellen die Blaupause für ihre Funktion liefert. Stellen Sie sich Ihre DNA als Architektentruppe vor, die Blaupausen für alle Zellen erstellt. Die Methylierung kann diesen Prozess beschleunigen oder ausbremsen. Sie kann unnötige Genaktivitäten an- oder abschalten und der Ausbildung atypischer DNA-Abschnitte vorbeugen, damit Abweichungen von der Norm nicht an künftige Zellgenerationen weitergegeben werden. Wenn dies korrekt abläuft, stellt die Methylierung sicher, dass die DNA optimal arbeitet.

Eine angemessene Methylierung kann also tatsächlich die Alterung verlangsamen, wohingegen eine unausgewogene Methylierung die Alterung ankurbelt.

Diese Prozesse laufen im Körper von Natur aus mit zunehmendem Alter weniger rund. Das ist eine schlechte Nachricht, weil eine eingeschränkte Methylierung die Produktion und Reparatur der DNA verhindert. Diese lebensgefährliche Situation kann Krebs auslösen.



Was also können Sie tun, um sicherzugehen, dass die Methylierung in jedem Alter richtig funktioniert? Gehen Sie die Ursache an, die häufig in einem Mangel an B-Vitaminen und Folsäure liegt. Bestimmte Lebensmittel wie Eier oder Samen enthalten viel Folsäure. Und meiden Sie Medikamente, welche die Folsäureaufnahme hemmen!

## **Faktor 5: Immunschwäche Starke Abwehrkräfte**

Erkältung oder Halsschmerzen sind oft Folge von Ansteckung, und zwar bevorzugt, wenn das Immunsystem geschwächt ist, der Körper aber mit Millionen Erregern fertigwerden muss.

Das Immunsystem ist über den ganzen Körper verteilt. Haut und Schleimhäute gehören dazu, und viele Organe spielen eine wichtige Rolle dabei. Es setzt sich aus zwei Hauptbestandteilen zusammen: der angeborenen (unspezifischen) Immunabwehr und der adaptiven (spezifischen) Immunabwehr. Beide verändern sich mit der Zeit.

Die angeborene Immunabwehr ist im Krieg gegen Infektionen unsere erste Verteidigungslinie. Sie umfasst die Haut, die Nasenschleimhaut und sogar die Magensäure, die jeweils ein Hindernis für potenzielle Bedrohungen darstellen. Wenn die Keime an diesen Hindernissen vorbeigekommen, bekommen sie es mit Zellen zu tun, die Krankheiten gezielt bekämpfen, zum Beispiel den weißen Blutkörperchen. Mit zunehmendem Alter scheinen unsere angeborenen Immunzellen jedoch nicht mehr so gut miteinander zu kommunizieren, und umso anfälliger werden wir für Infektionen durch Viren und Bakterien.

Das adaptive Immunsystem wiederum ist ein weit gespanntes Netzwerk im Körper, das Thymus, Milz, Mandeln, Knochenmark, Blutkreislauf und Lymphsystem umfasst. Diese Organe und Systeme arbeiten Hand in Hand, um Gesundheitsgefahren abzuwehren, und sind verblüffend leistungsstark, wenn alles optimal funktioniert.

Und wenn nicht? Woran merken wir, dass unser Immunsystem nachlässt? Ganz einfach: Wenn Sie eine Erkältung nach der anderen bekommen oder sich jedes Jahr die Grippe einfangen, wenn Wunden nur langsam abheilen oder wenn bei der Vorsorgeuntersuchung die Zahl der weißen Blutkörperchen ungewöhnlich niedrig ist. Unterstützen Sie das Immunsystem durch regelmäßiges Händewaschen, Ihre Ernährung (reichlich Obst, Gemüse und magere Proteine, wenig Industrienahrung), Alkoholverzicht oder moderaten Konsum und indem Sie nicht rauchen.

Alle fünf Faktoren des Alterns hängen miteinander zusammen. Veränderungen an einer Stelle beeinflussen auch die übrigen vier. Nehmen wir uns die fünf nun der Reihe nach vor.

## **Die Topstrategien zur Eindämmung der Entzündungsneigung**

**Ein normales Körpergewicht anstreben.** Da Übergewicht zu den Hauptauslösern von Entzündungen zählt, rate ich im Rahmen meines Anti-Aging-Konzepts immer wieder dazu, das Gewicht zu normalisieren. Dafür gibt es gute Gründe: Studien zufolge sinkt der CRP-Spiegel umso mehr, je mehr Ge-

wicht wir abbauen. Dieses C-reaktive Protein wird im Rahmen von Blutuntersuchungen bestimmt und zeigt an, wie hoch die aktuelle Entzündungstätigkeit im Körper ist. Um das Thema zu vereinfachen: Stellen Sie sich vor, dass jedes verlorene Kilo die Entzündungsprozesse im Körper wie Wasser löscht.

**Viel bewegen.** Bewegung ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Gewichtsregulierung, scheint jedoch auch eigenständig Entzündungen entgegenzuwirken. Wer sich mehr als 22 Mal im Monat Bewegung verschafft, kann seine CRP-Werte laut einer Studie der Emory University School of Medicine signifikant senken. Auch dies werden Sie noch oft von mir hören: Das richtige Körpertraining unterstützt Ihre Gesundheit nicht nur heute, sondern noch in Jahrzehnten. Die Bandbreite reicht vom 30-minütigen zügigen Spaziergang über Krafttraining bis hin zur durchtanzten Nacht.

**Die richtigen Fette wählen.** Mit guten Fetten tun Sie viel gegen Entzündungen. Fisch zum Beispiel steckt voller Omega-3-Fettsäuren, die einigen Studien zufolge Entzündungen zurückgehen lassen und arthritisch bedingte Gelenkschmerzen lindern können. Auch natives Olivenöl aus erster Pressung hat ausgezeichnete entzündungshemmende Eigenschaften, ebenso Walnüsse und Leinsamen.

**Gesunde Kohlenhydrate essen.** Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Bohnen liefern gesunde Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe, die Entzündungen entgegenwirken. Wissenschaftler der Universität Massachusetts stellten fest, dass Studienteilnehmer mit der höchsten Ballaststoffzufuhr die niedrigsten CRP-Spiegel aufwiesen. Raffinierte Kohlenhydrate (Süßigkeiten, industriell verarbeitete Lebensmittel, kommer-

zielle Backwaren) haben den gegenteiligen Effekt: Sie fördern Entzündungsprozesse. Meiden Sie daher Weißbrot, Zucker, ballaststoffarme Frühstücksflocken und die meisten von Menschen erzeugten Kohlenhydratprodukte. Sie schüren das Feuer der Entzündung.

**Trinken mit Bedacht.** Milch hat vielfach einen schlechten Ruf, ist jedoch wegen ihres Vitamin-D-Gehalts ein guter Entzündungshemmer. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut wird mit entzündlichen Gelenkveränderungen wie chronischer Polyarthritis und Arthrose in Verbindung gebracht. Auch Sonnenlicht und Multivitaminpräparate tragen zur Vitamin-D-Versorgung bei. In Maßen (ein Drink pro Tag) kann sogar Alkohol entzündungshemmend wirken, doch sobald das Maß überschritten ist, schlägt die Wirkung ins Gegenteil um.

## Die Topstrategien gegen oxidativen Stress

**Antioxidantien einnehmen.** Die Vitamine A, C, E und Beta-Karotin wirken ebenso antioxidativ wie Selen, Bioflavonoide, Ginkgo biloba und Ginseng. Apotheken, Drogeriemärkte und Supermärkte halten eine breite Auswahl an Multivitamin- und Multimineralprodukten bereit. Lassen Sie sich beraten.

**Farbenfrohe Früchte essen.** Obst- und Gemüsesorten in Gelb, Orange und Rot enthalten wertvolle Karotinoide, Phytonährstoffe, die an ihrer Farbe zu erkennen sind.

**Grün wählen.** Grüne Lebensmittel wie Gerstenkeime, grüner Tee und grünes Blattgemüse stecken voller Antioxidantien, welche unser Immunsystem und Wohlbefinden optimal unterstützen.

**Achtsam Sport treiben.** Wer es richtig angeht, kann die Menge der Antioxidantien schneller steigern, als der Körper freie Radikale produziert. Wenn Sie es jedoch übertreiben, kann die Entzündungsneigung sogar noch steigen. Falls Schwellungen, ungewöhnliche Müdigkeit oder Muskelkater nicht innerhalb von 48 Stunden wieder verschwinden, war es des Guten zu viel.

## Die Topstrategien gegen Glykierung

**Kein Glukose-Fruktose-Sirup (Maissirup).** Diese besonders ungesunde Zuckerform ist vielen Fertigprodukten wie Limonaden (Soft Drinks), Frühstückszerealien, Süßigkeiten und Backwaren zugesetzt. Wenn Sie auf eine junge Erscheinung und viel Energie Wert legen, dann prüfen Sie, in welchen Lebensmitteln sich Zucker versteckt (jeder Inhaltsstoff, der auf »ose« endet, ist ein Zuckerzusatz).

**Heidelbeeren naschen.** Die tiefblauen Anthocyane, die Heidelbeeren ihre kräftige Farbe verleihen, sind entzündungshemmend. Studien ergaben, dass Anthocyane auf natürliche Weise der Glykierung entgegenwirken, indem sie das Kollagen in der Haut stärken und die Kapillardurchblutung (Mikrozirkulation) verbessern. Essen Sie also mehr Heidelbeeren, ob im Smoothie, mit dem Müsli oder einfach so – dann sieht die Haut bald frischer aus.

**Ergänzungsmittel einnehmen.** Gegen destruktive Glykierungsreaktionen gibt es verschiedene schützende Substanzen. Die Aminosäure Carnosin aus rotem Fleisch schützt Herz- und Hirnzellen vor Glykierung. Weitere Stoffe sind Pyrid-

oxal-5-Phosphat (die aktive Form von Vitamin B6) und Benfotiamin, eine fettlösliche Form von Thiamin (Vitamin B1).

## Die Topstrategien für eine ausgewogene Methylierung

**Eier sind gesund.** Eigelb liefert reichlich Vitamin B12 und Folsäure. Beide sind von elementarer Bedeutung für eine ausgewogene Methylierung in den Zellen. Eier wurden viele Jahre wegen ihres Cholesteringehalts verteufelt. Neuere Untersuchungen ergaben jedoch, dass ihr Nährwert höher ist als das Risiko. Das bedeutet keineswegs, dass Sie nun jeden Morgen ein Drei-Eier-Omelette essen sollen – nehmen Sie lieber ein Eigelb und ein paar Eiweiße dazu. Alternativ oder ergänzend bietet sich ein Vitamin-B12-Präparat an.

**Medikamente unter die Lupe nehmen.** Selbst wenn Sie die tägliche Medikamenteneinnahme durch Multivitamin- oder Ergänzungspräparate abfedern, können bestimmte Arzneimittel die Aufnahme dieser Vitamine einschränken, auch die von Vitamin B12, dem wohl wichtigsten für die Methylierung. Bei regelmäßiger Einnahme von Säureblockern gegen Reflux geht unter Umständen nur ein Viertel der aufgenommenen B12-Menge in den Körper über. Besprechen Sie bei einem niedrigen B12-Spiegel mit Ihrem Arzt, welches Mittel für Sie geeignet ist.

**Kerne knabbern.** Sonnenblumenkerne liefern ein ganzes Arsenal an wichtigen Nährstoffen wie Folsäure (dem mächtigen Methylierungsregulator), Thiamin, Niacin und, und, und. Knabbern Sie ein paar Kerne zwischendurch oder geben Sie

hin und wieder einen Esslöffel über den Salat oder die Suppe. Das gilt auch für Kürbiskerne, Chiasaat oder Sesamsamen. Wählen Sie ungesalzene Varianten und übertreiben Sie nicht – Kerne und Samen enthalten mehr Kalorien, als man glaubt!

## Die Topstrategien für ein starkes Immunsystem

**Hände waschen.** Ob Sie es glauben oder nicht – Händewaschen ist nach wie vor die beste Maßnahme gegen Infektionen. Wasser und Seife sind allen anderen Methoden der Infektionsabwehr weit überlegen. Also waschen Sie sich vor allem vor dem Essen und nach dem Toilettengang die Hände.

**Impfen lassen.** Erwachsene sollten alle zehn Jahre ihren Tetanus-Impfschutz (bei verschmutzten Wunden auch früher) auffrischen lassen. Andere Impfungen, wie gegen Grippe und Hepatitis, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

**Gute Nährstoffversorgung.** Schon eine geringfügige Unterversorgung mit Zink, Kupfer, Selen, aber auch den Vitaminen A, C, E, B6, D und Folsäure kann das Immunsystem beeinträchtigen. Beugen Sie vor, indem Sie nährstoffreiche Lebensmittel wählen und zusätzlich ein gutes Rundumpräparat einnehmen mit Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien.

**Nicht rauchen!** Das ist ein Hauptpfeiler der Anti-Aging-Strategie: Wer aufhört zu rauchen, belastet seinen Körper ab sofort nicht mehr mit den Tabaktoxinen. Nach wenigen Stunden ohne Zigaretten beginnt die Normalisierung der hohen Nikotin- und Kohlenmonoxidpegel im Körper. Nach einem Monat geht das Risiko für eine Lungeninfektion zurück, und der Blutdruck sinkt. Zehn Jahre später ist das Immunsystem

neu aufgestellt, das Krebsrisiko um bis zu 50 Prozent gesunken.

**Sparsamer Umgang mit Antibiotika.** Sie werden staunen, wie häufig meine Patienten mit einer schlichten Erkältung bei mir vorsprechen und ein Antibiotikum verlangen. Antibiotika helfen jedoch nur gegen bakterielle Infektionen, die zunächst nachgewiesen werden müssen. Aber wenn etwas anderes die Ursache war, schaden sie doch auch nicht? Diese Auffassung ist falsch, weil Bakterien gegen Antibiotika resistent werden können. Durch unnötige Antibiotikaeinnahme sinken die Chancen, dass das Antibiotikum hilft, wenn wir es *wirklich* brauchen. Antibiotikaresistenz ist ein Riesenproblem und dürfte einer der weltweit bedrohlichsten Trends im gegenwärtigen Gesundheitswesen sein.

Bei Antibiotikaeinnahme produziert der Körper weniger Zytokine, die hormonellen Botenstoffe des Immunsystems. Dies wiederum unterdrückt das Immunsystem, so dass wir gegenüber resistenten Bakterien anfälliger werden. Krankheiten wie Lungenentzündung, Nebenhöhlenentzündung, Hautinfektionen oder Tuberkulose sind dann schwerer zu behandeln. Nehmen Sie Antibiotika also *ausschließlich* bei bakteriellen Infektionen. Setzen Sie Antibiotika niemals vorbeugend ein, es sei denn, Ihr Arzt hat dies ausdrücklich verordnet.



## 2. Aktiv gegensteuern

Stellen Sie sich vor, Sie bauen ein Haus – womit fangen Sie an? Natürlich mit dem Fundament, denn ohne eine tragfähige Basis können Sie schlecht Böden einziehen und Tapeten ankleben. In diesem Kapitel legen wir daher das Fundament für Ihren bald neu gestärkten Körper. Es besteht aus fünf Grundbausteinen, die jedes einzelne Körpersystem auf einzigartige Weise unterstützen.

Diese Elemente sind *Bewegung* (ja, die schweißtreibende Variante, und ich weiß, dass Sport anstrengend ist, aber Sie müssen nicht gleich ins Fitnessstudio), Verzicht auf jegliche Art von *Rauchen* (Zigaretten, Zigarren, Pfeife), ein gesundes *Körpergewicht* (wie Sie herausfinden, was das für Sie bedeutet, zeige ich gleich), ausreichend *Trinken* und die richtigen *Ergänzungsmittel*.

All diese Faktoren werden in den folgenden Kapiteln noch einmal besprochen. Ich lege dar, welchen Einfluss sie auf die Körpersysteme ausüben. Auf diese Weise können Sie nachvollziehen, warum Sie meine Regeln beherzigen sollten. Ich könnte Ihnen natürlich auch einfach eine Liste mit Vorschriften und Verboten zum Abhaken in die Hand drücken. Aber das wäre erstens furchtbar langweilig, und zweitens weiß ich aus Erfahrung, dass Patienten Empfehlungen nur dann befolgen, wenn sie diese auch verstehen.

Wenn Sie mit diesem Buch fertig sind, wird Ihr Grundverständnis sich erheblich erweitert haben. Wer sich an mein einfaches Konzept hält, hat schon nach 17 Tagen mehr Energie, sieht jünger aus, bringt weniger auf die Waage und hat seiner Lebenserwartung kräftig auf die Sprünge geholfen.

## **Grundbaustein 1: Bewegung**

Brauchen Sie für regelmäßiges Körpertraining wirklich eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio? Unsinn. Es spielt keine Rolle, ob Sie eine halbe Stunde auf einem Gerät Treppen steigen oder im Büro die Treppe nehmen statt des Aufzugs oder ob Sie zu Fuß einkaufen gehen. Egal welche Form der Bewegung Sie wählen, immer werden Kalorien verbraucht, Fettzellen geleert und die Muskelmasse erhöht.

Diese Idee inspirierte Forscher der Mayo Clinic zur NEAT-Studie, in der die Wärmeerzeugung durch nichtsportliche Aktivitäten gemessen wurde: durch Herumlaufen beim Telefonieren, Besorgungen zu Fuß erledigen, Treppen steigen, Putzen und vieles mehr. In dieser Studie verzehrten die Teilnehmer täglich 1 000 Kalorien mehr, als sie eigentlich benötigten. Diejenigen, die im Alltag ständig in Bewegung blieben, verbrannten weit mehr von den zusätzlichen Kalorien als die weniger bewegungsfreudigen Teilnehmer und nahmen deshalb im Laufe der Studie durch die zusätzlichen Kalorien weit weniger zu. Was also käme dabei heraus, wenn jemand sich normal ernährt, aber deutlich mehr Bewegung in den Alltag einbaut? Hier lassen sich schon mit kleinen Umstellungen jede Menge Extrakalorien verbrennen: Man kann beim Zäh-

neputzen im Bad herumlaufen, den hintersten Parkplatz wählen (dann läuft man ein Stück und muss die Taschen tragen oder den Einkaufswagen weiter zurückschieben), in der Mittagspause einen Spaziergang einschieben, beim Wäschelegen stehen und vielleicht ein paar Kniebeugen einlegen – lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Tun Sie, was Ihnen liegt, aber fangen Sie heute schon an, sich mehr zu bewegen. Das ist der allererste und sehr wichtige Schritt für ein umfassendes Anti-Aging-Konzept.

## **Grundbaustein 2: Ein gesundes Körpergewicht**

An dieser Stelle finden Sie Tabellen für ein gesundes Körpergewicht bei Männern und Frauen. Für die breite Mehrheit sind diese Angaben ein guter Richtwert. Die fettgedruckte Zahl in der Mitte ist das Gewicht, das Sie anstreben sollten. Ausnahmen gelten für Leistungssportler. Bei ihnen kann das Idealgewicht von den Tabellenwerten abweichen.

Haben Sie bereits ein gesundes Gewicht? Herzlichen Glückwunsch. Wenn nicht, möchte ich Sie in die Lage versetzen, es mit meiner Hilfe zu erreichen.

Ein gesundes Gewicht ist bereits ein Riesenschritt auf dem Weg zur Kontrolle der fünf Alterungsfaktoren. Das gilt vor allem für die Entzündungsneigung, die schließlich durch Übergewicht in Gang gehalten wird. Aber auch alle anderen Körpersysteme können davon erheblich profitieren, wie wir später noch sehen werden.

| <b>Frauen</b>     |                      |           |    |
|-------------------|----------------------|-----------|----|
| <b>Größe in m</b> | <b>Gewicht in kg</b> |           |    |
| 1,47              | 37                   | <b>41</b> | 45 |
| 1,50              | 39                   | <b>43</b> | 48 |
| 1,52              | 41                   | <b>45</b> | 50 |
| 1,55              | 43                   | <b>48</b> | 53 |
| 1,57              | 45                   | <b>50</b> | 55 |
| 1,60              | 47                   | <b>52</b> | 58 |
| 1,62              | 50                   | <b>54</b> | 60 |
| 1,65              | 51                   | <b>57</b> | 63 |
| 1,67              | 53                   | <b>59</b> | 65 |
| 1,70              | 55                   | <b>61</b> | 68 |
| 1,72              | 57                   | <b>63</b> | 70 |
| 1,75              | 59                   | <b>66</b> | 73 |
| 1,77              | 61                   | <b>68</b> | 75 |
| 1,80              | 63                   | <b>70</b> | 78 |
| 1,83              | 65                   | <b>73</b> | 80 |
| 1,85              | 67                   | <b>75</b> | 83 |
| 1,88              | 69                   | <b>77</b> | 85 |

| <b>Männer</b>     |                      |            |     |
|-------------------|----------------------|------------|-----|
| <b>Größe in m</b> | <b>Gewicht in kg</b> |            |     |
| 1,60              | 51                   | <b>56</b>  | 62  |
| 1,62              | 53                   | <b>60</b>  | 65  |
| 1,65              | 55                   | <b>62</b>  | 68  |
| 1,67              | 58                   | <b>64</b>  | 71  |
| 1,70              | 60                   | <b>67</b>  | 74  |
| 1,72              | 63                   | <b>70</b>  | 77  |
| 1,75              | 65                   | <b>73</b>  | 80  |
| 1,77              | 68                   | <b>75</b>  | 83  |
| 1,80              | 70                   | <b>78</b>  | 86  |
| 1,83              | 73                   | <b>81</b>  | 89  |
| 1,85              | 75                   | <b>83</b>  | 92  |
| 1,88              | 78                   | <b>86</b>  | 95  |
| 1,91              | 80                   | <b>89</b>  | 98  |
| 1,93              | 83                   | <b>92</b>  | 101 |
| 1,96              | 85                   | <b>94</b>  | 104 |
| 1,98              | 88                   | <b>97</b>  | 107 |
| 2,01              | 90                   | <b>100</b> | 110 |

## **Grundbaustein 3: Wasser trinken**

Es verblüfft mich immer wieder, wie viele Menschen den lieben langen Tag auf Trab sind und dabei vollkommen ignorieren, dass jede Zelle ihres Körpers nach Wasser lechzt. Ich habe so viele Patienten, die über Schwindelsymptome klagen, die teilweise schon seit Wochen anhalten. Sie gehen davon aus, dass ich ihnen diverse schwere Krankheiten aufzähle, die dem zugrunde liegen könnten. Und sie reagieren irritiert, wenn auf meinem Rezept lediglich steht: »Mehr Wasser trinken!«

Wenn Sie nicht jeden Tag sechs bis acht Gläser Wasser trinken – wer viel Bewegung hat oder regelmäßig Sport treibt, auch gern mehr –, bekommt nicht genug Flüssigkeit. Vielleicht geht es Ihnen wie vielen meiner Patienten, die behaupten, dass sie einfach kein Wasser mögen. Kaffee, Limonade oder Saft schon eher. In diesem Fall sollten Sie unbedingt weiterlesen, denn ich werde Sie auf jede erdenkliche Weise zum Wassertrinken verführen. Richtig spannend wird es, wenn Sie erfahren, welch Wundermittel Wasser gegen so viele Alterserscheinungen ist. Zudem kräftigt es die Lungenschleimhaut, was die Atmung erleichtert, und sorgt für ein besseres Gedächtnis sowie eine geregelte Verdauung.

## **Grundbaustein 4: Nicht rauchen**

Diesen Abschnitt sollten auch Gelegenheits- oder Genussraucher lesen, denn es geht um jede Zigarette, Zigarre oder Pfeife, ob selbstgedreht oder mit Filter, regelmäßiges Passivrauchen und auch um Kautabak. Aber keine Sorge, es gibt

keine Vorhaltungen und keine Anti-Raucher-Kampagne. Natürlich möchte ich, dass Sie aufhören! Aber ich glaube nicht, dass ich Ihnen dazu einen Mordsschreck einjagen muss. Eine Portion Logik reicht völlig aus.

Ich glaube, dass die meisten Raucher zwei Stimmen in ihrem Kopf haben. Das logische Denkvermögen sagt: »Du weißt, dass man davon Krebs bekommen kann – du kennst die Fotos von den zerstörten Lungen. Du solltest wirklich aufhören. Diese Zigarette ist die letzte.« Und die Raucherseite sagt: »Na und? Viele Leute rauchen viel mehr als ich, und es geht ihnen sehr gut! Ich habe einfach keine Lust auf den Entzug, das Zunehmen und die Unausgeglichenheit. Nächsten Monat kann ich ja mal wieder versuchen aufzuhören.« Die Ausreden sind individuell verschieden, aber so ungefähr läuft es offenbar bei vielen Rauchern ab.

Gestatten Sie mir ein offenes Wort an die Raucherstimme in Ihrem Kopf: »Du bist ein Dieb. Du stiehlt deiner Zukunft Tage, Monate oder gar Jahre. Und das Schlimmste ist: Du selbst bist nicht dein einziges Opfer. Wann immer du eine Zigarette an die Lippen setzt, schadest du deiner Familie und deinen Freunden, die dich heute und in Zukunft lieben und brauchen. Selbst wenn du ein hohes Alter erreichst, wird dein Körper darunter leiden.«

Wer zufrieden den 100. Geburtstag erleben will, kann nicht weiterhin rauchen. So einfach ist das. Und wenn Sie glauben, dass es nur um Ihre Lunge geht, dann ziehen Sie sich warm an, denn ich zeige Ihnen, dass Rauchen jedem System und Organ im Körper zusetzt.

## Grundbaustein 5: Ergänzungsmittel

Ich werde Ihnen nicht einreden, dass es reicht, Mittelchen einzuwerfen, um gesünder zu werden oder das Alter hinauszuzögern. Es gibt zu viele Leichtgläubige, die meinen, dass man sämtliche Ernährungsünden mit einer Handvoll Vitamine und Mineralstoffe wieder wettmachen kann.

Mein Vorschlag: Beziehen Sie den Großteil der essentiellen Nährstoffe, einschließlich Vitaminen und Mineralstoffen, direkt aus den Lebensmitteln, die Sie verzehren. In meinen Augen können synthetische Ergänzungsmittel niemals so gut sein wie echte Lebensmittel. Wenn wir die Wahl haben, werde ich Ihnen immer die natürlichste Lösung vorschlagen, und in ihrer natürlichsten Form liegen Vitamine nun einmal in unserer Nahrung vor. Weil es leider oft schwierig ist, an wirklich frische, nährstoffreiche Lebensmittel zu kommen, gibt es in jedem Abschnitt systemspezifische Empfehlungen für bestimmte Ergänzungsmittel. Schließlich möchte ich, dass Sie verstehen, welche Nährstoffe für welche Systeme und Funktionen des Körpers am wichtigsten sind.

Antioxidantien wie Beta-Karotin oder Vitamin C werden in diesem Buch immer wieder erwähnt. Sie werden staunen, welche Wunder diese Substanzen im Körper bewirken können. Deshalb möchte ich Sie ermuntern, neben der morgendlichen Vitaminpille auch Obst und Gemüse zu verzehren.

Nun kennen Sie die fünf Grundelemente. Was auch immer Sie angehen wollen – diese Bausteine bilden die Basis für Ihren neuen, stabileren Körper, der Ihnen 100 oder mehr Jahre dienen soll. Und jetzt machen wir uns auf die Reise



durch die unglaublich ausgeklügelten Körpersysteme. Ich ver-  
rate Ihnen, mit welchen Strategien Sie jedes einzelne gegen  
den Rammbock der Zeit wappnen können.