

TORSTEN FORBERGER & ULRICH SOMMER

# DIE ANTI-AGING (R)EVOLUTION

DAS HANDBUCH ZUM  
AUFHALTEN UND UMKEHREN DES  
ALTERUNGSPROZESSES

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

© Copyright by H. Mehler 2006

Copyright der deutschen Ausgabe © Caducee Edition, ein Imprint des Verlages »Die Silberschnur« GmbH

ISBN 10: 3-89845-166-6

ISBN 13: 978-3-89845-166-6

1. Auflage 2006

Gestaltung & Satz: Plejaden Publishing Service, Neetze

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH, Caducee Edition

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

[www.caducee.de](http://www.caducee.de)

Email: [info@caducee-edition.de](mailto:info@caducee-edition.de)

# INHALT

I. Durchbrüche, Durchbrüche, Durchbrüche . . . . .	7
II. Die nackten Fakten . . . . .	21
III. Das pharmazeutische Drogenkartell . . . . .	29
IV. Willkommen in der Hölle! . . . . .	39
V. Anti-Aging-Quantensprung: Reinigungstechniken des 21. Jahrhunderts (1) . . . . .	75
VI. Anti-Aging-Quantensprung: Reinigungstechniken des 21. Jahrhunderts (2) . . . . .	93
VII. Die beste Bewegungsmethode im Alter . . . . .	113
VIII. Eine unschlagbare Ernährungsphilosophie . . . . .	129
IX. Die Macht der Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	151
X. Das wirkliche Geheimnis der Langlebigkeit: Das Immunsystem . . . . .	173
XI. Verantwortlich fürs Alter: freie Radikale? Die überragende Rolle der Antioxidantien . . . . .	191
XII. Spirituelle und mentale Faktoren oder Die unvorstellbare Macht des Geistes . . . . .	205
XIII. Ihr individuelles Programm . . . . .	217
Ausgewählte Bibliographie . . . . .	239
Biographien . . . . .	241
Bezugsquellen . . . . .	243

# I.

## DURCHBRÜCHE, DURCHBRÜCHE, DURCHBRÜCHE

Kinder glauben alles.  
Heranwachsende bezweifeln alles.  
Erwachsene erforschen alles.  
Greise wissen alles.

**Jan A. Gita**

dt. Dichter, geb. 1952

Der provokative Titel des vorliegenden Buches lautet: Anti-Aging-R/Evolution. Damit wird auf zwei Umstände hingedeutet: Gerade in jüngster Zeit erblickten eine unvorstellbare Menge an wissenschaftlichen Daten das Licht der Welt, die es uns erlauben, länger, ja sehr viel länger zu leben als bisher. Die Vorstellung, 100 Jahre oder 120 Jahre alt zu werden, ist längst nicht mehr unreal oder surreal. Das Hirngespinnst scheinbar weltfremder Träumer ist erreichbar!

Die Zahlen und Statistiken, auf die wir schon im nächsten Kapitel genauer eingehen werden, sprechen eine klare Sprache, aber immerhin an dieser Stelle schon so viel: Menschen in den so genannten zivilisierten Ländern werden immer älter, die Lebenserwartung steigt und steigt! Noch zu Zeiten Voltaires, im 18. Jahrhundert, vor knapp dreihundert Jahren also, betrug das durchschnittliche Lebensalter 22 Jahre, man muss es sich vorstellen! Heute beträgt das Durchschnittsalter in Ländern wie Deutschland, England oder den USA 78 Jahre! Die Durchbrüche, die in medizinischer Hinsicht erzielt worden sind, oder genauer gesagt in der „Wissenschaft der Gesundheit“, wie man das besser nennen sollte, sind beträchtlich, ja sie sind atemberaubend bei Licht betrachtet.

Aber der Titel verrät einen weiteren Umstand: Was das Kapitel Gesundheit angeht, so hat auch eine *Evolution* stattgefunden. Wir

sehen uns einer altherwürdigen Tradition von zumindest 5000 Jahren gegenüber, in denen der Mensch hartnäckig und manchmal geradezu verzweifelt nach Antworten suchte, wie er länger leben konnte. Der Mensch erweiterte kontinuierlich seinen Gesichtskreis, trieb Wissenschaften auf allen Gebieten voran und steckte die Grenzen des Horizontes weiter und weiter nach außen.

## ANTI-AGING-EVOLUTION

Die tastenden Versuche des griechischen Arztes Hippokrates gehören hierzu ebenso wie die Forschungen des römischen Arztes Galen. Die Römer lernten von den Griechen, die Griechen wiederum nahmen sich die Ägypter zum Vorbild. Tatsächlich bezeichnete der griechische Geschichtsschreiber Herodot die Ägypter einst als das gesündeste Volk der Welt!

Forscht man bei den Ägyptern nach, so stellt man in plötzlicher Bescheidenheit fest, dass es schon vor vielen Tausend Jahren ein atemberaubendes Know-how in Sachen Gesundheit gab! In Ägypten waren die Priester gleichzeitig Heiler.

Da die Ägypter nichts mehr interessierte als die Unsterblichkeit, entwickelten sie die Kunst des Einbalsamierens, die Mumien scheinbar ewig vor dem Zerfall bewahrten. Damit aber beschäftigten sie sich zwangsläufig auch mit dem Körper insgesamt. So erkannten die ägyptischen Priester-Ärzte bereits die Funktionen des Herzens und des Blutkreislaufes. Weiter wussten sie um die Existenz der Blutgefäße, sie besaßen berühmte Chirurgen, gut ausgebildete Geburtshelfer und Gynäkologen sowie Ärzte, die sich auf Magen- und Darmleiden spezialisiert hatten und vor allem Augenärzte, die weit über die Grenzen Ägyptens hinaus berühmt waren! Medizinische Papyrusrollen sind erhalten, die uns Heutigen das Staunen lehren. Einige Rollen gehen auf Quellen zurück, die mindestens 5000 Jahre alt sind. Systematisch wurden damals schon Fälle klinischer Chirurgie dokumentiert, Schädelbrüche und Rückenmarksverletzungen kuriert, Prognosen und Diagnosen gestellt und Therapien verordnet. Der berühmte Papyrus „Kahun“ (ca. 1850 v. Chr.) zählt allein 700 Arzneimittel auf! In Worten: siebenhundert! Vom Schlangenbiss bis zum Wochenbettfieber

wurde alles kuriert, wobei man bereits Heilpflanzen systematisch zum Einsatz brachte. Wir Heutigen kommen nicht umhin, uns in Ehrfurcht tief zu verneigen, ja manchmal sehen wir uns fast bemüßigt, unser Bild vom „primitiven Altertum“ zu revidieren. Es nötigt uns Respekt ab, wenn wir hören, dass die Ägypter Meister der Fastenkuren waren und bereits *Klistiere* benutzten. Durch den After wurde in den Darm Flüssigkeit eingeführt, um den Darm zu reinigen. Das Wort Klistier ist auf das mittelhochdeutsche *klistier* zurückzuführen, dieses auf das lateinische *clysterium*, das wiederum auf den griechischen Begriff *Klysterion*. Es bedeutet „spülen“ oder „reinigen“! Die Griechen lernten diese Methode von den Ägyptern, die auch Brechmittel benutzten, um den Magen zu reinigen. Die Ägypter hatten sogar bereits den Wert der *Hygiene* entdeckt, die in unseren Breiten erst im 17. und 18. Jahrhundert wiederentdeckt und als großer Durchbruch und Fortschritt gefeiert wurde! Der Ruf der ägyptischen Heiler drang damals sogar bis nach Persien, wo Könige ägyptische Spezialisten vom Nil kommen ließen, um ihren körperlichen Gebrechen abzuwenden! Natürlich belohnten sie die ägyptischen Ärzte überreichlich! In einer stillen, beschaulichen Minute muss man jedenfalls zugeben, dass es medizinisches Wissen gibt, das unvorstellbar alt und bis heute nicht systematisch erforscht ist!

Aber auch die Griechen sind für viele Durchbrüche auf dem Gebiet der Gesundheit verantwortlich. Zahlreiche Vokabeln der Heilkunst haben ihren Ursprung im Griechischen. Allein das Wort *Hygiene* ist griechischen Ursprungs! *Hygieinos* bedeutet „heilsam“ oder „der Gesundheit zuträglich“. *Hygies* bedeutete ursprünglich „gesund“ oder „munter“. Die Griechen sind deshalb von besonderer Bedeutung, weil sie erstmalig dem blinden Glauben an die Götter die Betonung der Vernunft gegenüberstellten. Speziell der griechische Arzt Hippokrates ist hier zu nennen (460-370 v. Chr.), aber auch Ärzte wie Alkmaion, Empedokles oder Demokedes, Namen die uns heute wenig sagen, die aber doch für sich in Anspruch nehmen dürfen, die Heilkunst auf eine neue Stufe gehoben zu haben. Die Griechen entdeckten bereits die Sehnerven und waren bei der Behandlung von Lungenentzündungen erfolgreich. Verstopfung, Kopfwunden, Mittelohrentzündung, Kindbettfieber und

---

1 Vgl. Will Durant, Das Vermächtnis des Ostens, ohne Jahres- und Ortsangabe, S. 279 ff.

Hautkrankheiten wurden routinemäßig kuriert. Hippokrates vor allem betonte die Bedeutung der Diät und der Leibesübungen. Weiter entdeckte er die Wichtigkeit sauberen Trinkwassers. „Frische Luft, Brechmittel, Abführmittel, Klistiere, Umschläge, Salbungen, Massagen und Hydrotherapie“<sup>2</sup>, all das kannten bereits die alten Griechen. Besonders Abführmittel und die Hydrotherapie, Heilung mittels Wasser also, hatten es den alten Griechen angetan. Immer wieder betonte Hippokrates den Wert der Vorbeugung: „Führe ein gesundes Leben, und du wirst kaum erkranken ... Wirst du krank, so gewährt dir die richtige Diät die beste Möglichkeit, wieder gesund zu werden.“<sup>3</sup>

Die Griechen entdeckten die Herzkammern und die Blut- und Lymphgefäße und waren erfolgreich bei Schulter- und Kieferverrenkungen. Sie legten auf saubere Hände bei Operationen wert und bei der Behandlung von Wunden. Hippokrates hob die Heilkunst auf ein höheres Niveau, als er eine neue Ethik für den Arzt, Behandler oder Heiler forderte. Der so genannte *Hippokratische* Eid beinhaltet unter anderem, dass der Arzt den Kranken aktiv vor Schaden zu bewahren habe, nie einer Frau ein Abtreibungsmittel geben dürfe, Reinlichkeit groß schreiben müsse und Rücksicht auf das Vermögen und Einkommen des Kranken zu nehmen habe! „Wo Liebe zum Menschen, da auch Liebe zur ärztlichen Kunst“, lehrte Hippokrates. Und immer wieder wurde die *Reinigung*, von außen und innen, beschworen! All dies waren Meilensteine der Entwicklung des Anti-Aging-Know-hows. Wir Heutigen sollten bescheiden genug sein, diese Bemühungen zu würdigen.

Das Gleiche lässt sich von den Römern sagen. Die Römer lernten wie gesagt vor allem von den Griechen. Selbst als Rom die Welt beherrschte, waren eine Zeit lang die berühmtesten Ärzte Griechen, nicht Römer! Besonders Cäsar und Augustus förderten Ärzte. Auch sie erzielten zum Teil erstaunliche Heilerfolge mit der Hydrotherapie, mit kalten und warmen Bädern, mit Dampfbädern und mit Schwimmen. Aber auch Massage, Sonnenbaden und Leibesübungen standen hoch im Kurs, wobei die römischen Ärzte besonders den Spaziergang und das Reiten empfahlen. Die Reinigung von innen, wieder durch Klistiere, war erneut in vollem Schwange. Korrekte Diäten und Fastenkuren

---

2 Will Durant, Das Leben Griechenlands, ohne Zeit- und Ortsangabe, S. 171

3 Vgl. Hippokrates, Die Werke, hgg. von R. Kapferer, Stuttgart, 1934

wurden verschrieben. Einige Ärzte brachten es zu beträchtlichem Ansehen, andere erhielten wichtige Titel („Medicus der Römischen Republik“). Gesetze sorgten für eine strenge staatliche Überwachung, ärztliche Fehler wurden zum Teil geahndet, manchmal mit empfindlichen Geldbußen. Das Ärzteswesen differenzierte sich mehr und mehr aus. Es gab Wundärzte, Militärärzte, Urologen, Gynäkologen, Geburtshelfer, Chirurgen, Augenärzte, Ontologen (Ohrenheilkundler) und sogar Zahnärzte, die Zähne mit Draht stützten, falsche Zähne aus Gold oder Elfenbein einsetzten und Brücken und Kronen kannten. Cornelius Celsus ist es zu verdanken, dass im Jahre 30 n. Chr. das Wissen der Zeit über die Heilkunst schriftlich niedergelegt wurde. Lateinische Ausdrücke lösten die griechischen ab. Diese Tradition ist bis heute geblieben.

Der große Galen (129-199 n. Chr.), der ebenfalls sorgfältige Aufzeichnungen hinterließ, war immer noch ein griechischer Arzt, der jedoch unter dem lateinischen Namen Claudius Galenus publizierte und der Nachwelt dicke Bücher über die römische Heilkunst überlieferte. Er systematisierte die Heilkunde und machte wichtige Entdeckungen in der Anatomie und Physiologie. Er beschrieb Rezepte, von denen einige ein Jahrtausend lang nicht in Frage gestellt wurden! Genauer und genauer wurde jetzt geforscht. Heimlich oder offen wurden Leichen sezirt und der menschliche Körper in seine Einzelteile zerlegt, um dem Geheimnis des Lebens auf die Spur zu kommen. Die Wissensbegierde, vielleicht eine der wichtigsten menschlichen Eigenschaften, machte vor keinem Tabu Halt.

All diese Fortschritte muss man sehen und anerkennen, wenn man wirklich und ehrlich die Anti-Aging-Evolution in Augenschein nimmt, wie auch die Bemühungen des gesamten Mittelalters und erste recht der beginnenden Neuzeit.

Machen wir einen gewaltigen Sprung. Im 13. Jahrhundert wurden in Italien, Frankreich und England erneut bedeutende Fortschritte in Sachen Gesundheit erzielt. Frankreich hatte bereits berühmte medizinische Fakultäten, die bedeutendsten Chirurgen im Mittelalter waren Franzosen. Der Übergang vom Quacksalber und Bader (Bartschneider) zum diplomierten Chirurgen fand statt, es gab königliche und päpstliche Leibärzte, die mit ihrer Kunst ein Vermögen verdienten und manchmal erstaunliche Resultate erzielten. Allenthalben wurde

auch der Wert der Hygiene wiederentdeckt. In Deutschland kam die Badekunst zu neuen Ehren, die Deutschen waren eine Zeit lang das reinlichste Volk der Welt. „Ulm zählte 1489 nicht weniger als 168 Badestuben“.<sup>4</sup> Auch die heilende Wirkung des Wassers in seinen hundert Variationsmöglichkeiten erlebte eine Renaissance. In England wurden die ersten landesweiten Gesundheitsgesetze erlassen, die Absonderung der Kranken für vierzig Tage (unsere heutige Quarantäne) wurde erstmalig in London angeordnet. Die Zahl der Spitäler stieg. Das Jahr 1500 sah in England immerhin insgesamt 460 Krankenhäuser. Im 16. und 17. Jahrhundert verschwand der Aussatz. Wirkungsvolle Schutzmaßnahmen dämmten die Syphilis ein. Das erste Leinenkondom gegen syphilitische Infektionen wurde 1564 entdeckt (und später als empfängnisverhütendes Mittel benutzt). Die Ausbildung des Arztes wurde auf ein immer höheres Niveau gehoben, die Richtlinien wurden strenger, die Gesetze umfangreicher. Regelrecht berühmt wurden die medizinischen Fakultäten in Montpellier und Paris (Frankreich). Aber auch Bologna und Padua (Italien) sowie Basel (Schweiz) und später Wien (Österreich) besaßen einen hervorragenden Ruf. Neue Arzneien wurden zuhauf entdeckt, das Chinin 1632. 1900 Heilmittel kannte man in England um das Jahr 1618. Die Bluttransfusion, der Kaiserschnitt und die plastische Rekonstruktion von Ohren, Nasen und sogar Lippen begann bereits im 17. Jahrhundert!

Einen Quantensprung machte die Medizin im 18. Jahrhundert. Das Mikroskop und das Thermometer halfen bei Entdeckungen in der Chemie, Anatomie und Physiologie. Systematisch wurden jetzt Krankheitsverläufe studiert und genau beobachtet. An allen Ecken und Enden machte man erstaunliche Entdeckungen. Der gesamte menschliche Körper wurde entmystifiziert. Man entdeckte neue Methoden, Herzbeschwerden zu lindern und Ohr-, Nasen-, und Fußkrankheiten zu heilen. Man entdeckte die Organe und ihre Funktionsweise. Selbst die Ablagerung von Fettpolstern an den Wänden der Blutgefäße war bereits im 18. Jahrhundert bekannt! Die Heilkunst trat einen einzigartigen Siegeszug an. Trotzdem schätzte der große französische Philosoph Voltaire das Durchschnittsalter zu seiner Zeit, im 18. Jahrhundert, wiederholen wir es, auf nur 22 Jahre.<sup>5</sup> Zu hoch war das

---

4 Will Durant, Das Zeitalter der Reformation, Frankfurt 1981, S. 253

Elend in den Großstädten, die Hygiene hatte noch immer nicht überall Fuß gefasst. Der Aberglaube war allerorten verbreitet und die Säuglingssterblichkeit phantastisch hoch. Auf der anderen Seite wurde so intensiv geforscht wie nie: Die Impfung stellte einen weiteren Durchbruch dar. Pocken und andere Geiseln der Menschheit konnten beseitigt werden. Könige und Königinnen (wie Katharina von Russland) bekehrten das Volk zu der Vorsichtsmaßnahme des Impfens. Benjamin Franklin ging in den USA mit gutem Beispiel voran. Besiegt wurden die ärgsten Dämonen der Menschheit, Typhus und Scharlach, Grippe und Kinderlähmung. Diphtherie und Keuchhusten verloren an Schrecken. Langsam setzte sich auch im Volk die Erkenntnis durch, wie wichtig Hygiene ist. Schmutz, nicht Dämonen erkannte man, verbreiteten Seuchen und Krankheiten! Das Wasserklosett wurde erfunden. Im Heer und in der Flotte führte man hygienische Maßnahmen ein. Mehr und mehr achtete man überall auf die Reinheit von Wasser und Lebensmitteln. Auch in den Schulen und den Fabriken setzten sich hygienische Vorstellungen durch. Hospitäler entstanden in ausreichendem Ausmaß. Die Zeiten, da man sechs Menschen, Kranke und Sterbende gleichermaßen, in ein einziges Bett legte, waren vorbei. Und immer wieder machten Padua, Bologna und Rom von sich reden, aber auch Wien, Paris und Montpellier. Mikroorganismen wurden entdeckt. Die Menschheit hatte der Krankheit erbarmungslos den Kampf angesagt. Das Spezialistentum entstand, die erste Brille gab es im Jahre 1760. Die Chirurgie als streng reguläres medizinisches Fachgebiet fand in Deutschland 1724 Eingang.

Wandert man in das 19. und 20. Jahrhundert, so sind wir schier überwältigt von den Durchbrüchen, die nahezu auf allen Gebieten der Medizin gemacht wurden, und wir tun besser daran, erst gar nicht zu beginnen, denn wir würden unweigerlich zahllose Meilensteine übersehen.

Die Bakteriologie feierte große und größere Triumphe, der Zeit der großen Plagen schien endgültig ein Ende gesetzt zu sein.

---

5 Will Durant, Das Zeitalter Voltaires, Frankfurt 1981, S. 347

Im Jahre 1796 lebte man durchschnittlich 25 Jahre. Zu Bismarcks Zeiten wurde in Deutschland ein Mann 45, eine Frau 48 Jahre alt. 1896 betrug das Durchschnittsalter 48 Jahre, im Jahre 2000 77 Jahre.

Als Koch den Tuberkulosebazillus entdeckte, kam das einer Welt-sensation gleich. Die Londoner *Times* und die *New York Times* überschlugen sich, ein neues Zeitalter der Gesundheit war angebrochen.

Antibiotika wurden entdeckt und sorgten für wohlige Aufregung. Röntgen durchleuchteten den menschlichen Körper mit einer nie dagewesenen Präzision. Heute kann man mittels Computertomographien dreidimensional jeden Millimeter in einem menschlichen Körper ausleuchten. In den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts wurde erstmalig in Südafrika erfolgreich ein Herz verpflanzt. Eine Zeit lang glaubte man, Blinde sehend und Lahme gehend machen zu können, so hoch schlugen die Wellen der Euphorie. Und dann erblickte zusätzlich die *Anti-Aging-Bewegung* das Licht der Welt.

## ANTI-AGING-REVOLUTION

Die Anti-Aging-Bewegung startete im Jahre 1993. Forscher unterschieden erstmalig zwischen dem biologischen Alter und dem chronologischen Alter. Man erkannte, dass Alter keine objektive Konstante ist, sondern dass Alter immer im Verhältnis zu dem Zustand der Zellen und des Gesamtorganismus gesehen werden muss. Ein Mann, „objektiv“ 75 Jahre alt, kann sich wie ein 40jähriger fühlen! Zahllose Experimente wurden angestellt, Langlebigkeit war plötzlich kein Traum mehr.

Die Hauptursachen des Todes im 19. Jahrhundert (Grippe, Lungenentzündung, Durchfallerkrankungen) waren nahezu vollständig besiegt. Jetzt begann man, die drei Hauptursachen des Todes im 20. Jahrhunderts ins Visier zu nehmen: Herzkrankheiten, an denen 31,4% der Menschen in zivilisierten Ländern starben, Krebs (23,3%) und Schlaganfall (6%). Man kämpfte gegen Alzheimer, Diabetes, Osteoporose und Arthritis. Und man forschte über Hormone mit einer nie gekannten Intensität.

Man philosophierte sogar darüber, ob man Knochen nachwachsen lassen kann. Die Vision wurde aufgestellt, jedes Organ früher oder später vollständig zu ersetzen. Hunderte von Techniken, das Immunsystem zu stärken, erblickten das Licht der Welt. Die Zelle wurde in einer nie da gewesenen Akribie untersucht. Man sprach sogar davon,

das Gehirn nachwachsen zu lassen, beim Gewebe hatte man bereits beträchtliche Fortschritte erzielt.

Ein unvorstellbarer Durchbruch war mit der simplen Erkenntnis gegeben, dass ein Körper die Kraft besitzt, sich selbst zu heilen, wenn ihm nur die korrekten Ingredienzien zugeführt werden. Die Zelle, begann man zu begreifen, besitzt eine eigene Intelligenz, die Umweltgifte, Ablagerungen, Bakterien und Blockaden ausräumen kann.

Eine Welle neuer Reinigungsmethoden erblickten das Licht der Welt, die eine Revolution in sich selbst darstellten. Jedes Organ, man höre und staune, kann heute individuell gereinigt werden! Aufgrund der Zunahme von Umweltgiften wurde es nötig, Reinigungsmethoden zu entwickeln, mit denen man sogar Schwermetalle und andere Gifte aus dem Körper wieder ausscheiden konnte! Eine ganze Batterie von Techniken erblickte das Licht der Welt, die „Reinigungen“ von gestern aussehen ließ wie die Entwicklung des Fahrrades im Verhältnis zu einer Mondrakete. Haut und Nieren, Leber und Gallenblase können heute individuell gereinigt werden und das biologische Alter tatsächlich herabsetzen und den Körper verjüngen! Ein erfahrener Naturheilkundler, gleichgültig ob Heilpraktiker oder Arzt, ob Homöopath oder Akupunkturspezialist, weiß heute, dass die Grundlage für zahlreiche Beschwerden die *Vergiftung* des menschlichen Körpers ist. Aber man kann selbst im Alter von 50, 60, ja 70 Jahren Gifte und Ablagerungen aus dem Körper wieder ausscheiden. Nicht nur zahlreiche Symptome, Beschwerden und Krankheiten verschwinden schlagartig bei punktgenauer Reinigung, Alter selbst wird aufgehalten! Durch Reinigung ändert sich das Hautbild manchmal von einem Tag auf den anderen, ohne dass man zu Medikamenten mit ihren zum Teil gefährlichen Nebenwirkungen greifen muss. Man kann inzwischen ohne Übertreibung von einer neuen Generation der Anti-Aging-Forschung sprechen, denn die Prinzipien der Naturheilkunde sind mit den Technologien des 21. Jahrhunderts längst eine glückliche Ehe eingegangen.

Aber der guten Nachrichten noch nicht genug! Man kennt heute genauestens die Nährstoffe, die notwendig sind, um einen Körper sozusagen von Null auf Hundert wieder aufzubauen! Mineralien, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme und Eiweißstoffe wurden inzwischen isoliert und als Nahrungsergänzungsmittel zugänglich gemacht. Gleichzeitig machte die Phytotherapie einen Quantensprung. Nie

zuvor waren Pflanzen in dieser Anzahl so systematisch untersucht worden, Zehntausende von Pflanzen! Plötzlich konnte man mit chinesischen Heilpflanzen ebenso phantastische Resultate erzielen wie mit Heilpflanzen aus den Amazonaswäldern etwa. Tausende von Fachberichten und Studien erschienen über die verschiedensten körperlichen Probleme (und wie sie zu lösen sind), zahllose davon im Internet. Wieder wurde die Heilkraft des Wassers entdeckt, die inzwischen mit hochmodernen Techniken sogar noch potenziert werden kann.

Der Lebensstil wurde so intensiv untersucht wie nie zuvor. Man entdeckte, dass Hygiene nach wie vor wichtig in Sachen Gesundheit ist, aber sie besitzt Grenzen: Man kann überhygienisiert sein, wodurch das Immunsystem nicht gefordert wird. Auch Impfungen betrachtet man heute kritischer, ganz zu schweigen von der überdimensionalen Einnahme von Antibiotika, die zu viele Nebenwirkungen besitzen und das Immunsystem schädigen können.

Mehr und mehr Anti-Aging-Forscher wandten sich deshalb der Naturheilkunde zu, aber wie gesagt mit den Methoden des 21. Jahrhunderts. Plötzlich wurde eine völlig neue Ebene der Gesundheit definiert! Inzwischen ist es möglich, Hormonausschüttungen durch *Enzyme* zu fördern, so dass keine Nebenwirkungen auftreten, wie das bei künstlich zugeführten Hormonen der Fall ist! Man kann mittlerweile Hormonblockaden auf natürliche Weise ausräumen!

Aber auch der Sport und die Bewegung wurden wiederentdeckt, die bei den Griechen und Römern so hoch im Kurs gestanden hatten. Aber diesmal wurden die Errungenschaften eines technologischen Zeitalters hinzugefügt! Mit Work-out und Wellness-Techniken kann man heute punktgenau an einem Körper ansetzen und just die Muskeln, Muskelgruppen oder Problemzonen trainieren, die Schwierigkeiten bereiten.

Ein Quantensprung wurde im Laufen, Schwimmen und anderen Sportarten gemacht, denn heute kann man alles genau messen. Die Technik ermöglicht es, Herz und Puls zu kontrollieren und die individuelle, optimale Bewegung zu bestimmen, etwas, was vorher nie möglich war. Wirbelsäulenprobleme, ehemals fast unheilbar, können heute oft sogar ohne riskante Operation wieder in Ordnung gebracht oder vermieden werden, durch Massagen, durch richtiges körpergerechtes Sitzen, Gehen und Stehen. Allein um die richtige, körpergerechte Sitzgelegenheit rankt sich heute eine ganze Wissenschaft.

Die Ernährung wurde auf ein völlig neues Niveau gehoben. Als man erkannte, wie schädlich gespritztes Gemüse und Obst oder Hormonrückstände im Fleisch sind, sprossen ganze Ketten biologisch orientierter Einkaufsläden und Naturkostläden in Deutschland, USA, Japan und anderen Ländern aus dem Boden. Nahrung, ohne künstlichen Dünger biologisch gewonnen, sprich hochwertige Nahrung, wurde modern. Dabei gibt es inzwischen sogar eine Steigerung zur biologisch hochwertigen Nahrung, die so genannte *biodynamische* Nahrung. Der Ausdruck besagt, verkürzt gesprochen, dass man nicht nur organisch oder biologisch gewonnenen Nahrungsmitteln den Vorzug gibt, sondern Nahrung, die durch spezielle Methoden so aufgewertet ist, dass die Zelle noch „lebendiger“ wird! Wir werden später darauf genauer eingehen.

Dabei hörten die Quantensprünge in der Medizin und in der Naturheilkunde hinsichtlich der richtigen, gesunden Lebensweise nicht auf. Nahezu jedes Jahr gibt es einen neuen Durchbruch auf dem Gebiet des Anti-Aging, und wenn dieses Buch, das Sie hier in den Händen halten, erscheint, werden die Autoren für die nächste Ausgabe bereits die neuesten Entdeckungen aufarbeiten müssen...

Mit diesen Anmerkungen, Sie haben es bereits erraten, verfügen Sie über eine kurze Inhaltsangabe, was dieses Buch für sie bietet. Darüber hinaus werden auch konkrete Problemfelder des Anti-Aging angesprochen, sprich die Themen Klimakterium, Prostata, Herz und Kreislauf, Krebs, Alzheimer sowie andere altersbedingte Krankheiten. Das Buch bietet kurz gesagt die neuesten Erkenntnisse des Anti-Aging, sorgfältig ausgewertet und bewertet durch die Autoren, wobei das Anti-Aging-Thema heute eigentlich alle angeht. Bereits der 20-jährige beginnt zu altern! Mit Sicherheit aber werden der 40-, 50-, und 60-jährige, geschweige denn die noch Älteren, ihre Vorteile aus den folgenden Seiten ziehen.

Dennoch muss der Wahrheit halber Folgendes gesagt werden. Auch im Rahmen der Anti-Aging-Bewegung haben sich längst Richtungen gebildet. Schulen und Philosophien, Meinungen und Ansichten sind allenthalben wohlfeil zu haben. Obwohl die Ergebnisse der so genannten Schulmedizin keinesfalls ignoriert werden sollten, ist man gut beraten, auch die warnenden Stimmen zu hören, speziell

wenn es um teilweise fatale Nebenwirkungen von Medikamenten geht.

Deshalb ist es unser Glaubensbekenntnis, dass man sich zunächst natürliche Methoden, freilich im 21. Jahrhundert angesiedelt, zu Gemüte führen sollte.

Weiter darf man bei aller Euphorie nicht vergessen, dass viele Informationen im Gesundheitssektor heute zurechtgebogen und schön-geredet werden, um es zurückhaltend zu formulieren.

In diesem Sinne ist es unabdingbar, sich zunächst einige *Fakten* zu Gemüte zu führen, die unstrittig sind. Was also ist das Ergebnis unbestechlicher Statistiken, die keiner „Schule“ oder „Richtung“ das Wort reden, was die Langlebigkeit angeht?

## AUF EINEN BLICK

### ***Information:***

Die Heilkunde ist ein Fachgebiet, das zumindest 5000 Jahre alt ist. Die Römer lernten von den Griechen, die Griechen von den Ägyptern. Anti-Aging ist auch ein evolutionäres Fachgebiet.

### ***Anwendung:***

Nicht alle Informationen des Altertums über gesundes Leben sind falsch. Man muss abergläubische Vorstellungen von anwendbarem, vernünftigem Wissen unterscheiden. Ägypter, Griechen und Römer betonten gleichermaßen dies:

Reinigung ist von Bedeutung, Reinigung von innen (Fastenkuren, Klistiere usw.), und Reinigung von außen (Bäder, Wassekuren). Weiter kann man mit korrekten Diäten Gesundheit zurückgewinnen. Sauberes Trinkwasser ist wichtig und Hygiene.

### ***Information:***

Das Durchschnittsalter betrug im 17. und 18. Jahrhundert 22-24 Jahre, Mitte des 19. Jahrhunderts 45 Jahre (Frau: 48 Jahre). Heute liegt es in den zivilisierten Ländern bei durchschnittlich 78 Jahren. Auch die Schulmedizin machte zahllose Fortschritte auf dem Gebiet der Heilkunde, und es wäre ein Fehler, sie nicht zu bestätigen oder zu ignorieren.

### ***Anwendung:***

Die Unfallchirurgie und Notfallmedizin sind unverzichtbar. Aber auch in vielen anderen Disziplinen wurden erstaunliche Fortschritte erreicht. Man muss von Fall zu Fall beurteilen, wann schulmedizinische Maßnahmen angebracht und sinnvoll sind.

### ***Information:***

Die Anti-Aging-Bewegung startete im Jahre 1993 in den USA. Man unterscheidet zwischen dem biologischen Alter und dem chronologischen Alter. Zahlreiche Entdeckungen wurden gemacht hinsichtlich des Immunsystems, Umweltgiften, Reinigungsmethoden, der Qualität von Wasser, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Enzymen, Eiweißstoffen, Pflanzentherapien, Ernährung, Bewegung und Sport.

### ***Anwendung:***

Dem chronologischen Alter kann man entgegenwirken durch zahlreiche unterschiedliche Reinigungsprogramme, Bewegung, Sport, biologische und biodynamische Diät, Vitamine, Mineralien, Enzyme und andere Entdeckungen.