

# ANTI - AGING - JUNG BLEIBEN IM ALTER - UND ÄLTER WERDEN

Dr.med. Dipl.Biol. Manfred Coelestin G. Hingerle

Facharzt für Allgemeinmedizin – Allergologie – Sportmedizin - Naturheilverfahren - Betriebsmedizin  
Mitglied der Europäischen Akademie für Anti-Aging Medizin

Anti-Aging ist das moderne Schlagwort für den alten Traum der Menschen den biologischen Alterungsprozess durch Maßnahmen verschiedenster Art hinauszuziehen. Bereits seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich mit diesem Thema, wenn auch dieses Schlagwort damals noch unbekannt war.



## Allgemeine Maßnahmen

### **Rauchen**

Seit Jahrzehnten ist bekannt, dass auch nur eine einzige Zigarette pro Tag dazu führt, dass Schleimhautentzündungen im Hals, Lunge, Magen und Darmtrakt auftreten und sich zudem besonders die kleinen oberflächlichen Blutgefäße der Haut für mehrere Stunden verengen, wodurch die dort existierenden Abwehrkräfte nicht mehr optimal funktionieren. Die Folge ist, dass nicht nur Krebsgeschehen wie Dickdarmkrebs, Lungenkrebs und andere Krankheiten wie Schlaganfall und Herzinfarkt mehr als 10 mal häufiger als beim Nichtraucher auftreten, sondern dass Raucher eine wesentlich schlechtere Haut besitzen als Nichtraucher, erheblich voraltern und mit fünfzig schon so aussehen als wären sie bereits sechzig. Zudem leiden sie an einem zunehmenden Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit, geringerer Leistungsfähigkeit und vermehrter Infektanfälligkeit. Das Argument, dass man dicker wird, wenn man mit dem Rauchen aufhört ist nur ein weiterer Beweis dafür, dass jetzt die Schleimhäute des Verdauungstraktes und damit verbundene Enzymsysteme wieder richtig arbeiten können und deshalb gleiche Mengen an Essen wieder besser ausgenutzt werden.

## **Sofort mit dem Rauchen aufhören**

### **Diätetische Maßnahmen / Idealgewicht**

Auf keinen Fall darf man übergewichtig sein. Das ideale Gewicht liegt etwa 10 % unter: „ Körpergröße minus 100 “. Am einfachsten geht dies, wenn man sich zuhause nur wenig auf den Teller gibt, nichts von der Tischmitte nachfasst und im Lokal die Hälfte des Essens regelmäßig zurückgehen lässt. Zudem sollte man nur Getränke zu sich nehmen, welche wenig Kalorien enthalten, z.B. Wasser mit frischer Zitronensäure und künstlichem Süßstoff.

### **Diätetische Maßnahmen / Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

Wenn man älter wird, neigt man zu einseitigem Essen, wodurch es zu einem Mineralien- und Spurenelementverlust sowie Vitaminmangel kommen kann. Dies besonders dann, wenn man gerade eine Krankheit wie einen grippalen Infekt durchgemacht hat. Natürlich nehmen wir in aller Regel ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu uns. Aber zu solchen Zeiten stimmt dies eben nicht ! Regelmäßige Aufnahme von viel frischem Obst oder Obstsaft sowie pro Tag 1/2 Liter ent fetteter Milch oder Buttermilch, beugen jedem Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vor.

### **Diätetische Maßnahmen / Fett**

Der Fleischanteil inklusive Fisch (Je zur Hälfte Fleisch vom Rind, Hammel oder Wild, zur anderen Hälfte vom Fisch, möglichst wenig Schwein) sollte etwa ein Viertel, der Gemüseanteil einschließlich Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot etwa 2/4 und der Rest von 1/4 sollte Obst oder Obstsaft sein. Fett muss nicht gesondert angegeben werden, da dieses in jeder auch noch so fettarmen Kost (z.B. Blumenkohl) ausreichend enthalten ist. Zum Kochen und Braten sollte nur kalt gepresstes Olivenöl verwendet werden. Als Brotaufstrich eignet sich am besten Pflanzenfett in „halbester Form“ wie Becel. Wichtige Indikatoren um zu sehen wie unser Körper Fett verwertet und ob wir zu einer Verkalkung und damit zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall neigen sind Laborparameter wie LDL, HDL, Lp(a), Homocystein und der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c).

### **Diätetische Maßnahmen / Trinkmenge / Getränkearten**

Mit zunehmendem Alter hat man immer weniger das Bedürfnis viel zu trinken. Die Mindesttrinkmenge pro Tag sind etwa 2 Liter. Wird diese Trinkmenge nicht eingehalten, drohen „Stuhlverstopfungen und in höherem Alter nächtliche Verwirrungszustände. Abführmittel sollten grundsätzlich nicht eingenommen werden. Neigt man zu Stuhlverstopfung, so kann man dieser durch vermehrtes Trinken (3 bis 4 Liter pro Tag), oder durch die esslöffelweise Aufnahme von Milchsüßholz in flüssiger Form (Lactulose – in Apotheke erhältlich) vorbeugen. Untersuchungen zeigten, dass 1 Glas Rotwein pro Tag vorbeugend gegen Kalkablagerungen in den Gefäßen und zudem gefäßerweiternd wirkt. Zudem ruft er ein „Glücksgefühl“ hervor.

## **Wenig essen, kein tierisches Fett (Ausnahme Fischöl), Olivenöl oder Rapsöl verwenden, viel trinken, viel Obst**

### **Schönheitsmaßnahmen,**

Man fühlt sich nur jung wenn man auch einen „gesunden gut aussehenden Körper“ besitzt. Ein 60 jähriger Nichtraucher kann durchaus einen „jungen“ Körper besitzen, ein 60 jähriger Raucher wird diesen nur in sehr wenigen Fällen haben. Um jung und attraktiv auszusehen, ist es notwendig, dass man zuerst auf sein relativ leicht zu beeinflussendes Äußeres achtet. Hierzu gehört der regelmäßige Gang zum Friseur, eine moderne elegante Kleidung, eine „gesunde“ Hautfarbe und ein gut geformter Körper (Fitnes sport und regelmäßiges Schwimmen). Wenig oder nichts bringen die sog. Schönheitskuren und die zahlreichen Kosmetika, Duftwässerchen, Achselsprays, Hautschutzpräparate etc. die nach allen mir bekannten medizinischen Erkenntnissen nichts helfen sondern eher schaden. Hierzu zwei Beispiele: Männer benutzen bei weitem viel weniger Kosmetika als Frauen. Dennoch haben diese in der Regel im Gesicht oftmals eine bessere Haut als Frauen. Frauen benutzen im Bereich der Brust weit weniger Kosmetika als im Gesicht, dennoch sieht die Haut im Brustbereich meist besser aus als im Gesicht. Haben Sie schon einmal ein Tier gesehen, welches sich ein salbt. Die Natur hat im Laufe von Jahrmilliarden ausreichend für solche Probleme vorgesorgt. Man muss sich auch fragen, was denn Pflanzenfett oder Tierfett in unserem Gesicht soll. Auch Seife schadet oftmals. Der Körper hat seine eigenen Mechanismen wie die der Talgdrüsen und der Schweißdrüsen, welche sehr wohl so entwickelt wurden, dass sie wirklich nützliche Dienste leisten. Pflanzenbestandteile oder Tierbestandteile und Duftstoffe, besonders wenn sie langkettige Eiweißmoleküle (alle Duftstoffe !) enthalten, stößt er hingegen ab, da sie ihm fremd und gefährlich vorkommen. Deshalb nehmen auch die Allergien so erheblich zu. Hinzu kommt, dass zahlreiche Hautschutzmittel Substanzen (Detergentien etc.) enthalten, welche in der Haut bestimmte Bindegewebsbrücken auf die Dauer zerstören und dadurch die Haut nicht jünger, sondern älter wird. Hierzu werden Sie allerdings nur sehr wenig in anderen Broschüren lesen obwohl diese Tatsachen bereits seit einiger Zeit bekannt sind.

## Ausreichend Schlaf

Wichtig zu wissen ist es, dass der Körper pro Tag etwa 8 Stunden Schlaf benötigt um seine Abwehrkräfte und Reparaturmechanismen (s.u.) zu regenerieren. Hierzu sollten keine Schlaftabletten eingenommen werden und auch kein Alkohol (Dieser führt sowieso nicht zu einem natürlichen Schlaf, sondern zu einer Art Narkose mit einem etwa 4 Stunden darauf folgendem Erregungszustand).

## Dosierte UV Bestrahlung

Die Sonneneinstrahlung ist eine der wichtigsten Ursache dafür, dass unsere Haut „altert“. Man weiß heute, dass schon geringe Mengen an UVB Bestrahlung (Dies ist der Anteil – ca. 0.8 bis 2,5% am gesamten UV Licht der Sonne - welcher zu der sofortigen Rötung an der Haut nach Sonnenbestrahlung führt) zu Veränderungen des Collagengewebes und damit zu einer erheblichen Alterung der Haut führt. Denken Sie an die „windgegerbte Haut der Seefahrer oder Bauern – diese ist nicht windgegerbt sondern „sonnengegerbt“. Auch wenn bei uns immer noch als Schönheitsideal eine besonders braune Haut gilt, so müssen Sie hiervon Abstand nehmen. Nur gelegentlich an die Sonne und nur kurz. Bei stärkerer Einstrahlung muss immer ein Lichtschutzfaktor von 20 oder höher verwendet werden.

**Schicke Kleidung, regelmäßiger Friseurbesuch, Solarium oder Sonne unter strengen Vorsichtsmassnahmen, wenig Kosmetika (nur Lippen und Augenlider), ausreichend Schlaf, keine Schlafmittel, nur in geringem Maße Alkohol, evtl. Schälkuren, Fettsäurebehandlungen, Faltenoperationen, Fettsaugungen**

## Sportliche Aktivitäten

Sport führt nicht nur auf die Dauer zu einem besserem Aussehen sondern auch zu einem sofortigen und unmittelbarem Erfolgserlebnis. Er hat zudem einen direkten Einfluss auf die Steigerung der Abwehrkräfte. Bei jeder sportlichen Aktivität kommt es zu einer mehr oder weniger starken unspezifischen Entzündungsreaktion im Körper. Dieser folgt immer auch eine Stimulierung spezifischer Abwehrsysteme, d.h. der Körper wird eher eine Infektion erkennen und schneller bekämpfen können. Als bester und ungefährlichster Sport bietet sich das Schwimmen im warmen Wasser an.

**Fitnesssport, 1 x pro Woche Schwimmen im warmen Wasser**

## Roborierende Maßnahmen

Unter roborierenden Maßnahmen versteht man Methoden, welche dafür sorgen sollen, dass der Körper widerstandsfähiger gegen Krankheiten wird. In jeder Illustrierten liest man, wie dies ganz einfach geht. Tatsächlich ist dies allerdings unmöglich oder allerhöchstens nur indirekt möglich (Ich selbst habe seit 40 Jahren eine sehr umfangreiche Erfahrung auf dem Gebiet der Immunologie, diverse wiss. Abteilungen geleitet und mehrere wissenschaftliche Arbeiten hierzu veröffentlicht.)

Im Körper gibt es Abwehrmechanismen um Infektionen, die Besiedelung mit Parasiten, Verletzungen, Vergiftungen und die Entstehung von Krebsgeschwüren abzuwehren. Dazu gehören Fresszellen, welche abgestorbene Bakterien entfernen, dann Antikörper also Eiweißmoleküle welche sich an Viren heften und diese „abschießen“ und weiterhin Killerzellen, welche u.a. Krebszellen abtöten. Zudem gibt es bestimmte Enzyme, welche totes Gewebe auflösen. Der Körper bekämpft das Krankheitsgeschehen immer mit maximaler Kraft und schon deshalb kann eine weitere Hilfe von außen gar nichts bringen. Die einzige Möglichkeit einer wirklich sinnvollen Steigerung der spezifischen Abwehrkräfte bieten die bekannten Schutzimpfungen z.B. gegen Hepatitis oder Grippe oder Pneumokokken. Hierbei macht man den Körper mit abgeschwächten Krankheitserregern bekannt, er bildet dann in Ruhe dagegen Antikörper, merkt sich diesen Produktionsvorgang und sobald er später einmal mit den eigentlichen Erregern in Kontakt kommt, können seine Gedächtniszellen die Antikörper in kürzester Zeit zur Verfügung stellen. Gleichzeitig werden bei solchen Impfungen auch andere spezifische Antikörper als Nebeneffekt mit vermehrt. Wichtig zu wissen ist, dass mit zunehmendem Alter die Produktion und die Genauigkeit der Abwehrstoffe nachlässt. Deshalb sollte man sich mit zunehmendem Alter wieder vermehrt impfen lassen, auch wenn dies eigentlich nicht notwendig erscheint (Grippe 2 x jährlich, Polio, Diphtherie, Tetanus, FSME alle 2 Jahre und Pseudomonas alle drei Jahre). Nun gibt es auch die Möglichkeit mittels „Reizstoffen“, also Stoffen welche für den Körper besonders fremdartig sind (z.B. Echinacea) diesen zu zwingen, Abwehrstoffe gegen diese fremdartigen Stoffe zu bilden (Dieser Effekt ist allerdings unwichtig) und als erwünschten Nebeneffekt die Produktion spezifischer Abwehrstoffe (allerdings nur dann, wenn bereits Gedächtniszellen für diese spezifischen Abwehrstoffe existieren) mehr oder weniger zufällig anzustoßen. Dabei kann aber auch das Gegenteil passieren, nämlich dann, wenn diese Reiztherapie zu einem ungünstigen Zeitpunkt eingesetzt wird und der Körper wiewohl er gerade dabei ist z.B. Antikörper gegen Grippeviren herzustellen, gestört wird und nun auch noch solche gegen die Reizstoffe bilden soll (Antigener Wettbewerb). Deshalb ist dies ein sehr unsicheres Verfahren und funktioniert wenn überhaupt, nur für kurze Zeit und nicht zum Zeitpunkt einer stärkeren Infektion. Ein besonders einfaches und harmloses roborierendes Verfahren ist die Eigenblutinjektion. Hier muss darauf hingewiesen werden, dass chronische immer zuvor Krankheitsherde beseitigt werden müssen (wie chronische Zahnwurzelentzündungen), da durch solche Herde massiv Abwehrkräfte gebunden werden.

**Mehr als „nötig“ impfen im Alter, Eiterherde im Körper beseitigen (Zähne, Nasennebenhöhlen)**

## „Naturheilpräparate und Naturheilmethoden“

Es gibt zahlreiche Naturheilverfahren welche angeblich dafür sorgen, dass man „jünger“ bleibt. Leider wird immer übersehen, dass auch richtiges Essen oder Trinken oder Schlaf ein Mittel der Natur ist um länger jung zu bleiben.

Landläufig versteht man seit geraumer Zeit unter Naturheilverfahren allerdings die Anwendung von Akupunktur, Homöopathie, aber auch Massagen und Kneippkuren etc. Von den mir bekannten Naturheilverfahren (Ich selbst habe bereits vor mehr als 25 Jahren ein Buch über Naturheilverfahren und Akupunktur geschrieben.) glaube ich nur, dass richtiges Essen und Trinken sowie ein ausreichend langer Schlaf, welcher aber nicht zu lange sein darf, sowie Massagen und Kneippkuren wegen den damit verbundenen „Glücks- bzw. Erfolgsgefühlen“ einen Beitrag zum „Jüngerbleiben“ leisten können. Von den weit verbreiteten Kuren in Sanatorien und Badeorten halte ich nichts. Hier wird mit einem etwas getan – dies ist verkehrt, denn man sollte selbst etwas tun und nicht die Initiative Anderen überlassen.

## Psychotherapeutische Maßnahmen und Steigerung der Lebensfreude im weitesten Sinn

Wissenschaftlich gilt es als gesichert, dass eine erhöhte Lebensfreude beträchtlich zum „Jüngerbleiben“ beiträgt. Dazu zählt eine möglichst lange berufliche Arbeitstätigkeit mit „positivem Stress“, regelmäßiges geistiges Training z.B. durch das Lesen von Büchern, Teilnahme an Kulturveranstaltungen und Diskussionen, regelmäßige Urlaubs- und Erlebnisreisen, Bergwandern, Skifahren, regelmäßiger Sport, viele Verpflichtungen welche allerdings nicht zu sehr belastend sein dürfen und jederzeit wieder aufgegeben werden können z.B. Vorstand in einem Verein, Mitarbeit in einer Partei, viele Unternehmungen, Treffen mit Freunden und Entwicklung neuer Aktivitäten. Nicht vergessen werden darf gutes Essen in einem Lokal zusammen mit Freunden. Auch die Sexualität darf im zunehmenden Alter nicht weniger werden. Auch sollte man weiterhin Verantwortung übernehmen und diese Verantwortung erst dann abgeben wenn es nicht mehr anders geht. Dazu gehört die Verantwortung für eigene Kinder oder Enkelkinder oder auch für Haustiere.

Wird man älter so sollte man möglichst nicht in ein Seniorenheim gehen, sondern solange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben und wenn wirklich erforderlich sich dort helfen lassen.

**Solange wie möglich Verantwortung übernehmen, viel unternehmen, sexuell aktiv bleiben**

## **Medizinische Maßnahmen**

In diesem Abschnitt werden Methoden beschrieben deren Anwendung regelmäßiger ärztlicher Kontrolle und Beratung bedarf.

### **Thrombozyten-Aggregationshemmer**

Seit etwa 100 Jahren wird Aspirin als Schmerzmittel eingesetzt. Relativ neu (seit ca. 15 Jahren) ist die Anwendung von Aspirin in der Vorbeugung von Gefäßkrankheiten. In den Blutgefäßen entstehen (bei Rauchern überproportional) Kalk- und Fettablagerungen auf welchen sich dann noch zusätzlich die Blutplättchen (Thrombozyten), welche wesentlich an der Blutgerinnung beteiligt sind, ablagern. Aspirin bewirkt nun, dass sich diese „Blutplättchen“ nicht so leicht zusammenballen und verringert somit bei regelmäßiger Einnahme die Wahrscheinlichkeit, dass ein Blutgefäß verstopft. Ein Problem entsteht bei Menschen, welche älter werden als 70 Jahre. Hier ist das Gefäßsystem des Gehirns in aller Regel überdurchschnittlich verkalkt, ähnlich einem alten Fahrradschlauch. Hat man nun noch einen hohen Blutdruck und platzt ein solches Gefäß, so kommt das Blut nicht mehr zur Gerinnung und ein Schlaganfall ist vorprogrammiert. Hier ist man in der „Zwickmühle“. Gibt man Aspirin, läuft man Gefahr eine verstärkte Gehirnblutung (Schlaganfall durch Blutung) zu fördern, gibt man kein Aspirin, läuft man Gefahr, die Verstopfung von Gehirngefäßen (Schlaganfall durch einen Embolus / Thrombose) zu fördern.

**Ab 50. Lebensjahr 100 mg Aspirin pro Tag bis zum 75. Lebensjahr, immer Rücksprache mit Hausarzt**

### **Antidepressiva / Neurotransmitter**

Wird man älter, so treten insbesondere bei Frauen, gelegentlich auch bei Männern sehr leicht depressive Verstimmungen auf. Dies sollte man nicht in Kauf nehmen, denn die damit eingehandelten Nebenwirkungen sind in Relation zu den Vorteilen in aller Regel deutlich geringer, die Lebensfreude wird aber um ein zig-faches erhöht.

**Wenn erforderlich, nicht auf die Einnahme von Antidepressiva verzichten, immer Rücksprache mit Hausarzt. Positive Wirkungen überwiegen meist die Nebenwirkungen. An DHEA u. Melatonin denken.**

### **Potenz und Libido steigernde Präparate**

Wird man älter, so lässt oft die Libido nach. Manchmal nur deshalb, weil sekundäre Probleme (Erektionsschwierigkeiten, trockene Vagina etc.) ein Unlustgefühl bzw. ein Gefühl des Versagens geben. Man sollte sich nicht scheuen hier entsprechende Präparate anzuwenden wie z.B. die Einnahme von Hormonen (Testosteron bzw. Östradiol oder lokale Hormonanwendungen und / oder „Viagra“ , „Cialis“ bzw. Apomorphin.

**Nicht auf die Anwendung von Hormonen oder VIAGRA etc. verzichten**

### **Blutfette / Blutzucker / Blutdruck**

Übermäßiger, aber auch schon normaler Fettkonsum, insbesondere der von tierischen Fetten führt zu Ablagerungen in den Blutgefäßen und über kurz oder lang zu Verstopfungen dieser Gefäße. Dem kann man vorbeugen indem man nur sehr wenig tierische Fette isst. Fischöl ist hiervon allerdings ausgenommen (Lachsöl etc.). Viele Menschen neigen aber dennoch zu Fettablagerungen, insbesondere dann, wenn das sog. LDL-Cholesterin (und hiervon eine Unterfraktion) erhöht ist, was nicht unbedingt vom fetten Essen kommen muss, sondern anlagebedingt, also vererbt sein kann. Da auch jede pflanzliche Nahrung in großen Mengen Fett enthält, was uns jedoch nicht so augenscheinlich ist wie das reine Fett (Butter, Käse, Fettränder am Fleisch) muss in solchen Fällen mit Medikamenten sog. Lipidsenkern behandelt werden. Viele Menschen (etwa jeder zehnte in Deutschland) neigen dazu an „Blutzucker“ oder an Bluthochdruck zu erkranken. Dies rechtzeitig zu erkennen ist sehr einfach und deshalb ein Muss in der „Anti Aging“ Therapie.

**Ab dem 50. Lebensjahr bei Bedarf nicht auf die Einnahme von fettsenkenden Präparaten verzichten, regelmäßige Blutzuckerkontrolle, regelmäßige Blutdruckkontrolle**

### **Präparate gegen Harnwegsinfekte, Blasenschwäche, Prostatabeschwerden**

Wird man älter, so treten häufig typische Beschwerden im Bereich der Urogenitalorgane auf. Bei Frauen z.B. häufige Harnwegsinfekte und Blasenschwäche, bei Männern Prostatavergrößerungen mit erschwertem Wasserlassen. Alle diese Beschwerden sind oft leicht zu behandeln und man hat nach einer positiven Behandlung nicht mehr das Gefühl schon „zum alten Eisen“ zu gehören.

**Blasen- oder Harndrangsbeschwerden behandeln lassen**

### **Präparate zur Stimulierung der Blutkörperchenproduktion**

Wird man älter, so kommt es vor, dass die Produktion der Roten Blutkörperchen, also der Sauerstoffträger, aufgrund verschiedener Ursachen nicht mehr optimal ist. Die Neubildung kann man medikamentös unterstützen. Eine optimale Menge an roten Blutkörperchen trägt wesentlich zur körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei.

**Blutarmut behandeln lassen**

### **Knorpelaufbauende Präparate**

Wird man älter, so treten oft typische Beschwerden auf, welche mit Entzündungen in den Hüftgelenken, Kniegelenken und in den Bandscheibenbereichen durch den Abbau des Gelenkknorpels bzw. der Bandscheiben und Meniskusknorpel einhergehen. Es ist nicht angebracht dies in Kauf zu nehmen, denn es gibt heutzutage gute sofort wirkende entzündungshemmende Präparate. Die damit eingehandelten Nebenwirkungen sind in Relation zu den Vorteilen in aller Regel deutlich geringer, aber das Lebensgefühl und die Lebensfreude wird massiv erhöht.

Bei frühzeitiger Einnahme von Gelatinepräparaten bzw. deren Derivaten kann zudem der Abbau des elastischen Materials in den Knochen (Osteoporose) und der Kalkumbau der Knochen rechtzeitig und gut behandelt werden. Ein halber Liter Milch pro Tag

(Magermilch oder Buttermilch) leistet denselben Effekt. Unbedingt auch an die Einnahme von Hormonen denken. Auch die Einnahme von Antioxidantien (s.u.) soll wesentlich zu einer Besserung beitragen.

### **Knorpel- und knochenaufbauende Präparate einnehmen, gelegentliche Osteoporosemessung**

#### **Schönheitschirurgie**

Dieses Kapitel ist nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer von großer Bedeutung. Landläufig versteht man unter Schönheitschirurgie vorwiegend die Entfernung von Falten. Wenn man darunter leidet, so sollte man nicht zögern sich einer relativ harmlosen chirurgischen Intervention zu unterziehen. Zur Verjüngung des Aussehens der Haut gehört auch die Entfernung von den sehr häufigen und unschön anzusehenden Warzen, pendelnden Fibromen, Muttermalen etc. Dies sind sehr einfache, fast schmerzfreie Eingriffe die in fast allen Fällen ein hervorragendes kosmetisches Ergebnis haben und deren Entfernung wesentlich zum Wohlbefinden beiträgt. Auch die Zähne dürfen nicht zu kurz kommen. Es ist heute nicht mehr schwer über ein schönes Gebiss zu verfügen, auch wenn dieses künstlich ist.

### **Warzen entfernen lassen, Falten entfernen lassen, Zähne pflegen und Gebiss optimieren**

#### **Verbesserung bestimmter physiologischer Funktionen und Tests zur Erkennung des „eigenen biologischen Alters“**

Wird man älter, so lässt die Hör- und Sehfähigkeit nach. Gutes Hören und gutes Sehen ist allerdings nötig um sich nicht von der Umwelt, und wenn auch nur in geringem Maße abzuschotten. Lassen Sie sich deshalb unbedingt dahingehend untersuchen und wenn nötig behandeln. Korrekturen sind in aller Regel sehr leicht möglich und führen zu überraschend vorher nicht vermuteten Verbesserungen des körperlichen Wohlbefindens. Die Hörfähigkeit, Sehfähigkeit, die Kraft der Muskulatur, die Abwehrlage, die Lungenfunktion, die Reaktions- und Aufmerksamkeitsfähigkeit und die Bestimmung wichtiger und aussagekräftiger Laborparameter kann man heutzutage sehr einfach vornehmen. Anhand der dabei gewonnenen Ergebnisse kann man eine sehr gute Aussage über das eigentliche biologische Alter treffen.

### **Das „biologische Alter“ bestimmen lassen Hörfunktionen und Sehfunktionen sowie die Reaktionsfähigkeit regelmäßig überprüfen und ggf. korrigieren**

#### **Hormone**

Hormone sind Botenstoffe im Körper und geben zahlreiche Befehle im Körper weiter. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Geschlechtshormone, aber auch Wachstumshormone, Cortison, Schilddrüsenhormone, Melatonin und DHEAS. Da im Alter die Hormonproduktion nachlassen, bei bestimmten Geschlechtshormonen sogar physiologisch bedingt, sollte man Hormone ergänzen. Als Beispiel sei hier die Gabe des weiblichen Hormons „Östrogen“ genannt. Dieses Hormon bewirkt, dass eine Frau sich auch über den normalen Zeitpunkt hinaus, da sie in die „Wechseljahre“ kommt noch jung fühlt, dass die Knochen nicht spröde werden, dass die sexuelle Aktivität erhalten bleibt, dass die Haare schön bleiben, die Brust weiterhin gut geformt und die Haut weiterhin elastisch ist. Von der Natur vorgesehen ist allerdings, dass eine Frau, wenn sie älter als sechzig an einem Hormonmangel leidet und deshalb einen „Buckel“ bekommt, zahlreiche Falten im Gesicht hat, an Haarausfall leidet usw. Wer möchte aber auf diese Art „natürlich“ alt werden. Hier wird wohl jede Frau lieber Hormone einnehmen. Ähnlich wirkt das Hormon „Testosteron“ beim Mann. Nebenbei erwähnt hat sowohl das männliche Hormon bei der Frau wie beim Mann einen wichtigen antidepressiven Effekt. Natürlich kann man nicht blindlings Hormone geben, sondern es muss regelmäßig eine Überprüfung und Beratung durch den Arzt stattfinden. Neuerdings hat man das „DHEAS“ entdeckt, von dem man weiß, dass es vor allem bei zentralen hormonellen Steuerungen eine ganz wichtige Rolle spielt und antidepressiv, stimulierend und stimmungsaufhellend wirkt. Hier sei nebenbei angemerkt, dass Fettleibigkeit zu einer relativen Überproduktion von Östrogenen führt, was beim Mann zu einer Art von Verweiblichung führen kann. Das in der Literatur oft erwähnte Wachstumshormon steuert nicht nur das Wachstum der Zellen in der Kindheit, sondern auch im Alter und hat zudem weitere wichtige Aufgaben. Es sollte aber nur dann gegeben werden wenn nachweislich ein Mangel vorliegt.

### **Hormone (Schilddrüsenhormone, Corticoide, Geschlechtshormone, DHEAS) bestimmen lassen und nach Rücksprache mit Hausarzt ggf. substituieren. DHEAS, weibliche und männliche Hormone sind fast immer erforderlich !**

#### **Vitamine**

Vitamine oder Provitamine sind chemische Stoffe, welche der menschliche Körper nicht selbst herstellt sondern über die Nahrungskette aufnehmen muss. Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei vielen chemischen Reaktionen im Körper und werden dabei verbraucht, so dass sie immer wieder neu dem Körper zugeführt werden müssen. In aller Regel neigen wir bei ausreichender Ernährung nicht zu einem Vitaminmangel. Allerdings kommt es gar nicht so selten vor, dass bestimmte Krankheiten, Fieberanfälle, einseitige Ernährung und auch Abbauerscheinungen der Schleimhäute im Alter zu einem Vitaminmangel führen können. Zudem weiß man, dass bestimmte Vitamine (insbesondere Vitamin C) in höheren Dosen irgendwie stimulierend und auch protektiv auf den menschlichen Organismus wirken können, obwohl dieser Mechanismus zum Teil noch unbekannt ist (s.u.) Deshalb sollte man regelmäßig zusätzlich zum Essen einmal pro Tag ein Multivitaminpräparat z.B. Multivitaminensaft einnehmen.

### **Multivitaminpräparate einnehmen, ggf. über geeignete Nahrungsmittelzufuhr, mehrmals am Tag Obst essen, 500 mg Vitamin C zusätzlich aufnehmen**

#### **Mineralstoffe, Spurenelemente**

Mineralstoffe, bzw. Spurenelemente wie Verbindungen oder auch elementare Stoffe von Calcium, Kalium, Natrium, Eisen, Phosphor, Selen, Magnesium, Zink, Mangan, etc. sind Bausteine von Körperbestandteilen. Eisen ist z.B. der zentrale Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, an welches der Sauerstoff gebunden wird, welchen wir dann „atmen“. Calcium, Phosphor und Mangan sind wichtige Bestandteile unserer Knochensubstanz usw. Calciumpantothenat ist wichtig für das gesunde Wachstum von Haaren. Selen ist als Bestandteil der Glutathionperoxidase und ein wichtiger Faktor bei der antioxidativen Schutzfunktion. Ähnlich den Vitaminen gibt es nur relativ selten und nur unter bestimmten Umständen einen Mineralstoff- bzw. Spurenelementmangel. Aber dennoch schadet es nicht, wenn man regelmäßig pro Tag ein entsprechendes Präparat zu sich nimmt oder einen halben Liter fettarme Milch trinkt.

### **Multimineralstoff- und Multispurenelement-Präparate, wenn möglich über geeignete Nahrungsmittelzufuhr**



## Antioxidantien

Im Körper werden bei den verschiedensten Vorgängen sog. „freie Radikale“ gebildet. Dies sind besonders reaktionsfreudige Sauerstoffmoleküle welche in ihrer äußeren Hülle ein oder mehrere ungepaarte Elektronen besitzen, was sie zu äußerst aggressiven und instabilen Verbindungen werden lässt. Sie reagieren mit Zellbestandteilen wie der Zellmembran, den Zellkern etc. aber auch mit den Blutfetten und dem Bindegewebestrukturen. Durch Oxidationsvorgänge werden die Zellbestandteile etc. so verändert, dass sie in ihrer Funktion oder in ihrem Aufbau geschädigt werden, was im Extremfalle zu einer Zerstörung oder einer Mutation führen kann. Sie entstehen auf natürliche Weise z.B. bei der Zellatmung und bei der Immunabwehr. Sie haben durchaus auch sinnvolle Aufgaben im Körper zu erfüllen, bevor sie „entgiftet“ werden. Aber wie alle Stoffwechselvorgänge wird auch der Vorgang für die Entgiftung im Alter immer träger, Darüber hinaus führen Umweltbelastungen (Luft-, Wasser- und Nahrungsbestandteile), Zigarettenrauch, Alkohol, UV Strahlen, Medikamente sowie physischer und psychischer Stress zu einem zusätzlichem hohem Radikalenaufkommen, welches vom Organismus oftmals langfristig nicht mehr kompensiert wird und zum Ausgangspunkt chronischer Erkrankungen werden lässt. Dies gilt wohl auch zu einem Großteil für Krankheiten wie Krebs und die koronare Herzkrankheit. Auch bestimmte Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Alzheimer, Parkinson) werden damit in Verbindung gebracht. Um sich vor Schäden durch freie Radikale zu schützen besitzt der Körper ein komplexes antioxidatives Schutzsystem bestehend aus enzymatischen (Katalase, Superoxiddismutase, Glutathionperoxidase) und nicht enzymatischen (Glutathion, Harnsäure, Dihydropyridin, Vitamin C, Vitamin E,  $\beta$ -Carotin = Vorstufe von Vit. A) Antioxidantien. Die Bildungsrate von freien Radikalen nimmt nun mit höherem Lebensalter zu, während die Kapazität der antioxidativen Systeme abnimmt. Daraus errechnet sich das sog. oxidative Stresspotential, welches man heute relativ leicht labortechnisch bestimmen kann. Ist das Missverhältnis dieser pro und antioxidativen Faktoren besonders hoch so spricht man von oxidativen Stress.

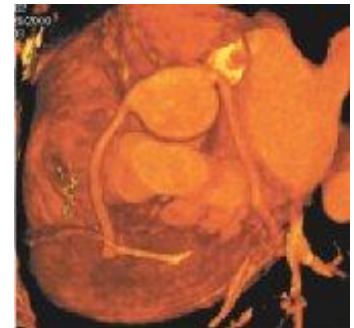
**Ausreichende Einnahme von Vitaminen (Vit C, Vit. E,  $\beta$ -Carotin), von Mineralstoffen u. Spurenelementen (Selen, Zink), das oxidative Stresspotential bestimmen lassen (TAS und Malondihydrat)**

### Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebsgeschehen

Die häufigsten Todesursachen (70%) mit zunehmendem Alter sind Herzinfarkt (Verstopfung von Blutgefäßen des Herzens), Schlaganfall (Verstopfung oder Einriss von Blutgefäßen des Gehirns), beide meist bedingt durch jahrelangen hohen Blutdruck oder hohe Blutfette oder hohen Blutzucker, Aneurysmen (Platzen von erweiterten Blutgefäßen im Bauchraum oder Schädel) und zu spät erkannte Entwicklung von Krebsgeschehen (unkontrollierte Wucherung und Vermehrung von körpereigenen Zellen. Um ein hohes Alter zu erreichen, muss deshalb nicht nur eine Vorsorge wie vorstehend beschrieben, durchgeführt, sondern auch eine besondere Achtsamkeit auf die rechtzeitige Erkennung solcher Krankheitsgeschehen gelegt werden. Natürlich hat dies nur dann einen Sinn, wenn durch die genannten Untersuchungen ein Krankheitsgeschehen so rechtzeitig erkannt wird, dass es dann auch behandelbar ist. Dies ist bei den genannten Krankheiten gegeben. Bedenken Sie immer, dass Sie viele Jahre Ihres Lebens hart gearbeitet haben um im „Alter“ dann das Erworbene auch genießen zu können. Viele Versicherungen hatten Sie abgeschlossen und viel getan um „gesund“ zu bleiben. Aber an die eigentliche „Krebsvorsorge“ oder auch an die anderen „Vorsorgen“ denkt man viel zu wenig. Dies ist in aller Regel eine Sache von „Privilegierten“ meint man. Dass dies nicht der Fall ist und dass jeder Mensch bei einem gewissen eigenem Einsatz sich sehr gut gegen die genannten Krankheiten „versichern“ kann, soll Ihnen das folgende Schema aufzeigen. Geht man davon aus, dass die erwähnten Untersuchungen im Schnitt ab dem 50. Lebensjahr etwa 1500 € pro Jahr an Kosten verursachen, davon aber etwa 1/3 von den Kassen direkt oder indirekt übernommen werden, so sind dies etwa 75 € pro Monat die man möglicherweise selbst aufwenden muss. Dies ist im Vergleich zu den Aufwendigen die man oft für „sinnlose Gesundheitsmaßnahmen“ ausgibt, ein lächerlicher Betrag.

#### Vorsorge gegen Herzinfarkt:

- Ab 40. Lebensjahr: Jedes Jahr größere Blutanalyse (inkl. Entzündungs-, Immun-, Fett- und Hormonmarker) + EKG + Ergometrie + Blutdruckmessung
- Ab 45. Lebensjahr: Alle 2 Jahre Langzeit EKG
- Ab 55. Lebensjahr: Alle 3 Jahre MRT des Herzens mit Perfusion + Coronarangiographie mit UCT
- Ab 60. Lebensjahr: Alle 5 Jahre Herzkatheter



#### Vorsorge gegen Schlaganfall:

- Ab 40. Lebensjahr: Jedes Jahr größere Blutanalyse (inkl. Entzündungs-, Immun-, Fett- und Hormonmarker) + EKG + Ergometrie + Blutdruckmessung
- Ab 55. Lebensjahr: Alle 5 Jahre Untersuchung der Hals- und Bauchgefäße
- Ab 60. Lebensjahr: Alle 5 Jahre Kernspintomographie vom Schädel inkl. Gefäßen



#### Vorsorge gegen Krebstod

- Ab 40. Lebensjahr: Jedes Jahr größere Blutanalyse (inkl. Entzündungs-, Immun-, Fett-, oxid. Stress- und Hormonmarker + beim Mann PSA) + Lungenröntgen + bei Frauen: Mammographie und Muttermundkrebsabstrich,
- Ab 45. Lebensjahr: Jedes Jahr Sigmoidoskopie (kurze Darmspiegelung) + Ultraschall von Leber, Galle, Pankreas, Nieren, Uterus, Schilddrüse
- Ab 55. Lebensjahr: Alle 3 Jahre hohe Darmspiegelung (Kolonoskopie – 120 cm)
- Ab 60. Lebensjahr: Alle 2 Jahre Kernspintomographie oder CT des gesamten Bauchraumes  
1 x alle 3 Jahre Kernspintomographie + Low dose Spiral CT der Lunge
- Ab 65. Lebensjahr: 1 x alle 5 Jahre PET (Positronenemissionstomographie)



## Checkliste zur Gesundheitsvorsorge

Bitte beachten Sie, dass diese Art der Vorsorge, wie sie nachstehend empfohlen wird, mein eigenes Erfahrungsgut wiedergibt. Sie wurde bewusst vereinfacht. Wenn Sie sich jedoch daran halten, ist die Wahrscheinlichkeit an einer Krebserkrankung, einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall zu erkranken bzw. zu sterben, auf ein Minimum reduziert. Die meisten Kassen übernehmen im Rahmen der verschiedenen Vorsorgen einen Teil der Kosten. Einige der Untersuchungen werden jedoch gar nicht oder nur nach strenger Indikationsstellung übernommen. Oftmals werden jedoch viele der nachstehend genannten Untersuchungen im Laufe des Lebens sowieso zur Abklärung eines Krankheitsbildes benötigt. Dadurch erübrigt sich dann häufig eine separate Durchführung und damit auch eine evtl. eigene Kostenübernahme.

**Bitte notieren Sie sich in der nachstehenden Liste, wann die aufgeführten Untersuchungen bei Ihnen durchgeführt wurden:**

### Ab 35. Lebensjahr:

**Jedes Jahr:** Blutanalyse auf die wichtigsten Parameter

Blutdruckmessung

bei Frauen: Mammographie und Muttermundkrebsabstrich

### Ab 45. Lebensjahr:

**Jedes Jahr:** größere Blutanalyse (inkl. Entzündungs-, Immun-, Fett-, und Hormonmarkern + beim Mann auch PSA)

Lungenröntgen

EKG + Ergometrie

Sigmoidoskopie (kurze Darmspiegelung)

Ultraschall von Leber, Galle, Pankreas, Nieren, Uterus, Schilddrüse

**Alle 2 Jahre:** LZ EKG

### Ab 55. Lebensjahr:

**Alle 2 Jahre:** Kernspintomographie oder CT des gesamten Bauchraumes inkl. der Bauchgefäße

**Alle 4 Jahre:** hohe Darmspiegelung (Coloskopie – 120 cm) + Magenspiegelung

Kernspintomographie des Herzens mit Perfusion

Herzkranzgefäßdarstellung per ultraschneller Computertomographie

Kernspintomographie vom Schädel inkl. der Halsgefäße

Low dose Spiral Computertomographie der Lunge

**alle 5 Jahre:** Herzkatheter

### Ab 65. Lebensjahr:

**alle 5 Jahre:** PET Positronenemissionstomographie

