



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz
Das Neue Forever Young
Das Erfolgsprogramm

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 21. April 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Älter werden, ohne zu altern

Es ist ein Quantensprung, den Medizin und Forschung in den letzten 15 Jahren gemacht haben: Wir haben das Genom entschlüsselt – und die Epigenetik entdeckt, die Lehre von der Steuerung der Gene. Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern sie mit denkbar einfachen Mitteln aktivieren oder ausschalten können: Weder Herzinfarkt noch Altersdiabetes sind uns vom Schicksal vorherbestimmt. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir gesund leben, fröhlich und voller Energie bis ins hohe Alter.

Wie können wir um Jahre jünger aussehen? Wie gelingt es uns, lange und gesund zu leben? Dr. Strunz hat die revolutionären wissenschaftlichen Erkenntnisse des letzten Jahrzehnts ausgewertet und ein Programm entwickelt, mit dem wir dieses Wissen für uns selbst nutzbar machen. Er zeigt, wie wir mit einfachsten Mitteln gezielt unser Immunsystem stärken. Wie wir beweglicher bleiben, im Kopf und im Körper – und damit etwas tun gegen Depressionen, Burn-out und Stress. Wie wir unsere Energie steigern, sodass Trägheit und schlechte Laune verschwinden. Das neue Forever Young bietet alles, was dafür nötig ist: genetisch korrekte Kost, mit der wir uns jung essen. Rezepte und Listen von Lebensmitteln, die uns jung halten. Ein Bewegungsprogramm, das Muskeln, Gelenke und Knochen stärkt. Und die Kraft der Gedanken – die beste Anti-Aging-Medizin schlechthin. Das neue Forever Young – die ganzheitliche Strategie für alle, die länger jung bleiben wollen!

dr. med. ulrich
strunz

>> *das neue*

forever **young**

*Einfach jung bleiben
mit dem 4-Wochen-
Erfolgsprogramm*

HEYNE <

Impressum

7. Auflage
Originalausgabe
© 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke
Bildredaktion: Christa Jaeger
Layout: Katharina Schweissguth, München
Coverdesign: Martina Eisele, Grafikdesign, München
DTP-Bearbeitung: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen
Druck und Bindung: Litotipografia Alcione srl, Lavis
Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN: 978-3-453-20044-9

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Marion Grillparzer und Holle Bartosch für Ihre großartige Unterstützung.

Bildnachweis

Corbis: 94 (Topic Photo Agency/Corbis);
doc-stock: 22 (Visuals Unlimited), 172 (Tetra);
Fotolia.com: 44 (grthirteen), 50 (Robert Kneschke), 61 (unverdorben), 62 (tarasevskiy), 68 (Printemps), 70 (freshidea), 120 (PRILL Mediendesign), 156 M. I. (Gina Sanders), 156 M. (Subbotina Anna), 157 u. (Jenny Sturm), 246 (arnowssr), 258 (zerbor), 264 (Exquisine), 279 (Xavier), 273 (Barbara Pheby); 281 (Dionisvera);
Getty Images: 12 (Digital Vision/Getty Images), 16 (Peter Dazeley/Photographer's Choice), 18 (Lawrence Lawry), 24 (The Image Bank), 26 (Science Photo Library – MEHAU KULYK), 34 (Photolibrary), 36 (The Image Bank), 40 (David Madison), 46 (Flickr), 57 (photorevolution_de), 74 (Photoalto), 80 (Brand X Pictures), 86 (Photographer's Choice), 96 (Bert Spangemacher/Picture Press), 96 (Jamie Grill), 118 (Digital Vision), 126 (Mark Harmel/The Image Bank), 206 (Cultura), 213, 217 (E+), 216 (IAN KINGTON/AFP), 220 (Vetta), 222 (Stockbyte);
interfoto: 134 (Mary Evans/Natural History Museum);
iStockphoto: 237 (kaanates), 255 (NoDerog);
jump fotoagentur: 10/11, 14, 117, 158, 181, 204 u./211, 205/214 (Martina Sandkuehler), 32/33, 128/129, 188, 190, 194, 219 (Kristiane Vey), 43, 178 (Stefan Eisend), 201 (forster & martin), 95 (Marco Grundt), 106 (Andy), 168 (Cobos Botha);
Shutterstock: 64 (Monika Wisniewska), (105 (sarsmis), 130 (Luiz Rocha), 156 o. (Gleb Semenjuk);
Stockfood: 142 (Foodcollection), 204 o./208 (Emotive Images GmbH);
Südwest-Verlag, München: 269, 156 u., 157 o., 224_225 (Rohner), 226, 228, 229, 267 (Nikolaus Hermann), 230, 267 (Imagesource), 231, 233, 234, 237, 241, 243, 278, 281 (photodisc), 242, 258, 260, 261, 270, 280 (Karl Newedel), 244, 245, 247, 248, 249, 259, 266, 267, 272, 274 (Rolf Seiffe), 275, 277 (Antje Plewinski)

dr. med. ulrich
strunz

>> *das neue*

forever young

*Einfach jung bleiben
mit dem 4-Wochen-
Erfolgsprogramm*

+++ *Power für Ihre Gene* +++

+++ *Jungbrunnen Steinzeit: Die Paläo-Diät* +++

HEYNE <

Das verriet er im Interview: »Alle haben mir gesagt, dass ich das entscheidende Tor schießen werde.« Das nennt man Priming – die positive Ingangsetzung eines zukünftigen Ereignisses. Wenn Sie wollen: die Bestellung beim Universum. Ich mache das lieber direkt: gleich beim Unterbewusstsein. Und mehr müssen Sie darüber gar nicht wissen. Das, was Sie täglich denken, das, was Sie täglich anhören, lesen, sich sagen lassen und dann tief innen drinnen glauben, das wird Wirklichkeit.

Es ist so leicht ...

Studien zeigen, dass alleine nach dem Lesen von Worten wie »alt«, »schwer«, »Last« die Versuchsteilnehmer langsamer, behäbiger, mit eingezogenen Schultern den Raum verlassen. Darum fülle ich Sie hier auch an mit Worten wie »jung«, »fröhlich«, »leicht«, »glücklich«, »gesund« ... Mit Frohmedizin. Und ich sage Ihnen, dass Ihr Leben, Ihr Alltag, ein einziges Fitnesstraining ist. Ist es wirklich. Sie fühlen sich leicht, bewegen sich leicht, die Trägheit verschwindet ... Tut sie ganz von alleine. Das erfinde ich nicht. Das ist Thema der Forschung. Da macht man Studien. Da hat man z. B. in einer Studie zu Zimmermädchen gesagt: »Ihr Job ist gleichzeitig ein Fitnesstraining.« Und die Mädels hatten nach vier Wochen ein Kilo weniger und sensationell verbesserte Blutwerte, im Vergleich zu den Mädchen, die dieses

Wortgeschenk nicht bekommen hatten. Ich möchte, dass dieses Buch für Sie ein einzigartiges Priming wird.

Noch einmal: Für Ihre Gesundheit, für Ihr Lebensglück sind einzig und allein Sie selbst zuständig. Hören Sie zu, denken Sie kurz nach und probieren Sie es einfach aus. Wer achtsam durchs Leben geht, sich genetisch korrekt ernährt, Schlaf als Heilmittel sieht, seinen Körper wahrnimmt und lieb hat, sowohl Ausdauer – wie auch Kraft – trainiert, nur der kann überhaupt und dann noch gesund 100 Jahre alt werden. Und alle, die diese Lebenseinstellung mit mir teilen, haben

35 Jahre Freizeit

vor sich, die sie fit und lebenslustig genießen können. Das ist eine sehr, sehr, sehr lange Zeit. Oder was wollen Sie zwischen 65 und 100 sonst noch alles anstellen? Strahlen Sie mit mir. 35 Jahre. Freuen Sie sich auf Ihren 65. Geburtstag.

Dann geht's los! Vielleicht lassen Sie sich ja noch mal umschulen wie Wilfried S.

Forever Young = Umschulen mit 84 Jahren

Lebensentscheidend ist immer die Blickrichtung. Schwelgt man (trübselig) in Erinnerungen? Schwärmt man von den vergangenen goldenen Zeiten? Oder guckt man nach vorne? Und genießt den Augenblick. Freut sich über täglich neue Aufgaben, freut sich auf fast nicht zu packende

te von dem Genom, unserer genetischen Ausstattung, die beliebig durch die Umwelt, durch unseren Lebensstil verändert werden kann. Verändert man sein Leben, verändert man seinen Lebensstil, so verändert man alles. Man erlebt Überraschungen. Das mag die plötzlich verschwundene Migräne sein, das mag der wiedergefundene Lebensmut und die Lebensfreude sein oder eben auch – ganz unerwartet – ein Töchterlein.

Wenn ich es schaffe, nicht nur Ihrem linken, sondern auch Ihrem rechten Gehirn zu signalisieren, dass der Mensch ursprünglich als gesundes, schlankes, fittes, fröhliches Wesen gedacht war. Wenn ich signalisieren kann, dass immer dann, wenn Ihr Leben von diesem Bild abweicht, es einen Grund gibt. Einen Grund! Den Sie noch nicht einmal kennen müssen. Sie brauchen nur zu versuchen, »genetisch korrekt zu leben«. Mehr können Sie nicht tun. Und das Leben ändert sich. Das gesunde, schlanke, fitte, fröhliche Wesen schält sich wieder heraus. Kommen Sie einfach mit!

Das heißt jung – von Kopf bis Fuß

Wenn Sie ab heute etwas für sich tun: Steini-Fasten, sich clever bewegen, richtig entspannen, ein Forever-Young-Leben beginnen, dann tut sich binnen kurzer Zeit Verjüngendes in Ihrem Körper – und Sie

haben die Chance, 100 zu werden. Oder 120? Und Sie spüren, wie die kleinen oder größeren körperlichen und mentalen Einschränkungen und Wehwehchen, die das Älterwerden für viele mit sich bringt, fast von heute auf morgen gestoppt und sogar rückgängig gemacht werden. Zum Beispiel

AUGEN: Man muss die Arme nicht mehr so weit ausstrecken zum Lesen. Sich nicht fürchten vor grauem oder grünem Star.

OHREN: Die Ohren wachsen zwar, das tun sie immer, damit wir den alterstypischen Hörverlust ausgleichen. Trotzdem sagen Sie seltener »Wie bitte?« als andere. Gute Durchblutung erhält die Hörfähigkeit.

GEHIRN: Die Durchblutung steigt an. Macht wach und kreativ. Es bilden sich neue Nervenzellen und mehr Verknüpfungen. Die geistige Leistungskraft steigt an. Nervenzellen schütten Endorphine aus, die machen gute Laune.

PSYCHE: Man entwickelt Tatkraft und Stärke, baut Ängste ab, Resilienz auf – die seelische Regenerationsfähigkeit nach Belastung.

SCHILDDRÜSE: Sie bildet mehr ihrer Hormone Thyroxin und Trijodthyronin. Wir fühlen uns energiegeladen – und der Stoffwechsel verbrennt mehr Energie. Auch danach, auch auf dem Sofa.

BAUCHSPEICHELDRÜSE: Muss nicht mehr so viel Insulin produzieren. Die Körperzellen reagieren wieder besser auf das Blutzuckerhormon. Zucker wird vermehrt in

ning optimieren. Das Lungenvolumen beträgt mit zwanzig durchschnittlich vier Liter, mit sechzig bloß noch zwei. Das muss nicht sein!

TESTOSTERON: Der Testosteronspiegel steigt, bei Mann und Frau. Das Hormon macht dynamisch, aktiv, willensstark. Stimuliert den Muskelaufbau – und somit den Fettabbau.

BLUT: Die Fließeigenschaft verbessert sich, die Blutmenge erhöht sich von sechs auf acht Liter, mehr rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff in die Organe.

IMMUNSYSTEM: Die Zahl der Killerzellen steigt auf das Sechsfache. Das Immunsystem feilt besser vor Krankheiten. Wir sprechen hier von Schnupfen und Krebs. Und es ist so aktiv, dass es auch noch die Kraft hat, uns mit Endorphinen glücklich zu machen.

BEWEGUNGSAPPARAT: Osteoblasten, die Knochenaufbauer, machen den Knochen dicht und fest, schützen vor Osteoporose. Muskeln und Sehnen werden dicker und elastischer, die Gelenke stabilisiert und vor Verschleiß bewahrt. Bandscheiben trocknen nicht so aus, man sackt nicht so arg zusammen.

MUSKELN: Mehr Fasern sind aktiv – 90 statt 60 Prozent. Es bilden sich sechsmal mehr Mitochondrien – unsere Energiekraftwerke.

FETTGEWEBE: Man verbrennt mehr freie Fettsäuren. Den ganzen Tag. Das baut Fett-

polster ab. Die nach und nach durch Muskeln ersetzt werden.

BLUTGEFÄSSE: Blutzucker- und Blutfettwerte sinken. Das gute HDL-Cholesterin steigt an, LDL sinkt, das Arteriosklerose-Risiko verringert sich – und das für Herzinfarkt auch. Das Gefäß eines 60-jährigen sieht aus wie das eines 30-jährigen.

ENTZÜNDUNGEN: Schwelende Entzündungen im Körper versiegen. Das trimmt den ganzen Menschen von träge, chronisch müde, ausgebrannt hin zu dynamisch und gesund.

STRESSWERTE: Der Cortisolspiegel sinkt dank erhöhter Stressresistenz. Auch nitrosativer und oxidativer Stress nehmen ab. Womit wir die drei schärfsten Altmacher, die wir kennen, entschärfen.

TELOMERE: Die Züandschnüre des Lebens schwinden nicht so schnell – und wachsen mitunter sogar.

HAUT: Die Haut wird wieder straffer, besser durchblutet, von Wasser gepolstert, das Bindegewebe vernetzt, die Faltentiefe schwindet.

WACHSTUMSHORMON: Die Zirbeldrüse bildet weiterhin genug von dem körpereigenen Jungbrunnen, der Muskeln aufbaut, Fett verbrennt.

»Nimm den Versuch gesund zu bleiben leicht, sonst wirst du keinen Erfolg haben.«

ARTHUR DE VANY

verschwinden auch wieder, weil sie unsere Spezies weder zur Fortpflanzung noch zum Überleben braucht. Und Überleben hieß Jahrmillionen lang: Sparsam mit der Energie umgehen. So träge wie möglich sein, sich so viele Steaks und Wurzeln einverleiben, wie es nur gerade geht.

Kopierfehler: Milchverträglichkeit

Noch vor 10 000 Jahren etwa hatten wir so eine Genvariante, die dafür sorgte, dass uns Mutter nicht länger als ein paar Jahre stillt. Wir haben die Milch, den Milchzucker, natürlicherweise einfach plötzlich nicht mehr vertragen. Nennt man heute Laktoseintoleranz. Normal ist also, Milch im Kindesalter plötzlich nicht mehr zu vertragen; unnormal, sie zu vertragen. Normal sind nur noch wenige in Europa. Irgendwann vor etwa 8000 Jahren half uns die Milch nämlich beim Überleben. Und: Der Franzose erfand seinen tollen Käse! Das ist natürlich von Vorteil, wenn man das verträgt. Darum haben sich unsere Gene auf Milch und Milchprodukte eingestellt. Und nur noch jeder Zehnte trägt die Genvariante, die dafür sorgt, dass man auf Milch Bauchweh kriegt. Anders in Asien. Dort spielte die Milch in der Geschichte der Evolution keine Rolle. Dort verträgt man sie immer noch nicht.

Urprogramm: Steinzeit

Das Fell haben wir verloren, der Kiefer lässt uns Platz für ein großes gescheites

Hirn, der unsinnige Weisheitszahn ist allerdings immer noch da ... wir sind das Ergebnis der evolutionären Anpassung an die Umwelt – mit kleinen Kopierfehlern. Allerdings laufen wir immer noch mit dem Grundprogramm des Steinzeitmenschen herum. Und das passt nicht so richtig zu Weizen-Monokultur, zu Zucker aus der Fabrik, zu Tütensuppen, Fahrstühlen und anderen scheinbaren Annehmlichkeiten unseres »modernen« Lebens. Im Gegenteil. Als guter Futterverwerter konnten wir früher lange leben und uns prächtig vermehren – heutzutage macht uns dieses Ur-Genprogramm unfruchtbar und anfällig für Zivilisationskrankheiten, die da heißen Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs ... Anfällig. Punkt. Denn freilich kann man da was dagegen tun.

Alltagstauglicher

JUNGBRUNNEN

Steini-tauglich?

Das Wichtigste hier und gleich lautet: Wenn Sie vor Ihrem Kühlschrank, im Supermarkt oder in der Kantine stehen, dann fragen Sie sich: Was hätte der Steinzeitmensch gegessen? Und da greifen Sie zu. Alles andere lassen Sie erst einmal liegen. Der Großteil davon sollte pflanzlich sein.

Gentest: Will man's wissen?

Haben Sie gute Gene? Na, dann können Sie sich ja die Leberkäse-Semmel auf der Couch ohne schlechtes Gewissen reindrücken. Ich weiß: Wer weiß, dass er gute Gene hat, tendiert wahrscheinlich dazu, unvernünftig zu werden. Sie kennen sicher auch den Zigaretten-mit-schlechtem-Gewissen-im Aschenbecher-Ausdrücker-Spruch: »Meine Oma hat mit 99 noch geraucht.«

Haben Sie schlechte Gene? Einfach kurz umgucken im Verwandtenkreis. Vater hatte einen Herzinfarkt, Mutter Diabetes? Wo ist der Cholesterinspiegel hoch, wo drücken die Pfunde?

Was hilft uns die Antwort auf Fragen wie: Hilft mir der Betablocker überhaupt? Krieg ich später mal ne Osteoporose? Schlummert in meiner Brust der Krebs? Seit Angelina Jolie machen wir uns ja schon mehr oder weniger Gedanken, ob man vielleicht nicht doch einmal einen Gentest ... Schließlich entdeckt man immer mehr Veränderungen an unseren Chromosomen, die das Risiko für die eine oder andere ernsthafte Krankheit erhöhen. Viel Stoff für ein großes Geschäft: persönliche Genanalysen. Dafür wird man sogar für den Innovationspreis der deutschen Wirtschaft nominiert. Wie die anonymen Internet-Analysen von bio.logis, der »Personal Genomic Service« (PGS).

Manchmal lebensrettend ...

... manchmal lebensverlängernd, manchmal dumm. Gentests muss man, wie so vieles, differenziert betrachten. Natürlich möchte man wissen, ob im Neugeborenen eine Stoffwechsel- oder Hormonstörung schlummert, die das Kind schwer krank macht, wenn man es nicht behandelt. Darum wird schon heute das Blut von Neugeborenen routinemäßig auf Erbkrankheiten untersucht. Natürlich macht es Sinn, wenn bei Verdacht auf eine Erbkrankheit wie Morbus Crohn, Alzheimer, Chorea Huntington, Mukoviszidose mal untersucht wird, ob man ein defektes Gen dafür hat. Um die Diagnose abzusichern. Braucht man einen Gentest vorbeugend? Als Prävention? Beispielsweise den PGS. Da werden etwa 100 genetische Varianten untersucht. Und es gibt verschiedene Sets. Man erfährt zum Beispiel, ob ein Medikament wirklich wirkt. Das ist nämlich stoffwechselabhängig, und der Stoffwechsel ist genetisch bedingt. Ich weiß also, ob beispielsweise ein Statin mir hilft, das Schmerzmittel etwas ausrichtet, ob Tamoxifen oder ein Chemotherapeutikum das Richtige für einen ist, ob Psychopharmaka, Antibiotika und Antidiabetika wirklich wirken (Pharmakogenetik).

Dann gibt es noch ein weiteres Vorsorge-Set. Damit stellt man fest, ob man Milchprodukte verträgt, wie der Körper auf Alkohol, Fett, Koffein reagiert. Wie hoch der

Bedarf an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Und: Welche Muskelfasern mir das Leben leichter machen, ob ich eher für Ausdauer oder Sprints gebaut bin.

Weitere Tests zeigen, wie der Körper die Schadstoffe aus der Umwelt entgiftet. Wie anfällig man für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist – und welche Medikamente die richtigen für einen sind, von Betablocker über Clopidogrel bis Statine. Wie gut vertrage ich die Zigarette? Mit was entwöhne ich am besten? Kann man alles testen. So ein Rundumtest kostet etwa 500 Euro. Die Kasse zahlt freilich nicht. (www.biologie.de/personal-genomics-services/ oder: pgsbox.de)

Man checkt ja auch den Blutdruck

Wenn mir das Wissen um eine genetische Veränderung hilft, gesünder zu leben, mit einer einfachen Therapie oder Lebensstiländerung länger gesund und jung zu bleiben, dann ist so ein Test schon sinnvoll. Man checkt ja auch den Blutdruck, den Cholesterinwert und viele andere Körperwerte. Ganz ehrlich, bevor ich ein Medikament nehme, wenn ich's nehme, möchte ich wenigstens wissen, ob es wirkt. Oder nur nebenwirkt.

Doch das Wissen um mögliche genetische Beeinträchtigungen hat auch eine Schattenseite: Die Genetik schafft nie eine hundertprozentige Prognose. Der mit einem Alzheimer-Gen springt von einem Angstzustand

in den nächsten, wenn er mal den Schlüssel vergisst, sich einen Namen nicht merken kann. Und er stirbt, bevor sich das Hirn meldet, an stressbedingtem Herzinfarkt.

Ein grauenhafter Schritt

Noch schlimmer: Angelina Jolie. Sensationsmeldung in allen Zeitungen auf diesem Globus. Die bekannte Filmschauspielerin hat sich beide Brüste entfernen lassen. Vorsorglich. Weil sie ein deutlich erhöhtes Risiko für Brustkrebs hätte, aufgrund eines Gens. Tatsächlich 85 Prozent. Jolie ist nicht allein: Schon melden sich auch in Deutschland die ersten Frauen, die den gleichen Schritt gegangen sind. Beide Brüste vorsorglich entfernt.

Angelina Jolie ist ein Vorbild. Wie viele Frauen werden sich auch noch zu diesem grauenhaften Schritt entschließen? Deutlicher kann man das grobe Missverständnis nicht klarmachen. Das Missverständnis, es gäbe ein Krebs-Gen, dem man hilflos ausgeliefert ist. Aber natürlich hat uns genau die Genforschung diesen wissenschaftlichen Unfug suggeriert. Kann man nix machen. Resultat: vorsorgliche Brustamputation. Und das wird so weitergehen. Bis jeder Arzt etwas von Epigenetik versteht. Dauert zehn Jahre, bis sich das herumspricht. Was ich freilich ganz genau weiß: Keiner wird sich in zehn Jahren entschuldigen. Bei den verstümmelten Frauen.

rer Entwicklung einem Hitzeschock ausgesetzt wurden, haben keine weißen, sondern rote Augen – und auch die nächste Generation hat rote Augen. Ein Beispiel aus der Epigenetik. Die neue Wissenschaft beschäftigt sich mit der Veränderbarkeit unserer Gene. Sogar über Generationen hinweg. Wir haben nicht nur unterschiedliche Gene. Zwillingstudien zeigen, sie können durch unseren Lebensstil an- und abgeschaltet werden. Den Zwilling dick und früh krank machen – oder dünn und langlebig. Bis zu 70 Prozent können Gene bestimmen, ob wir uns einen Typ-2-Diabetes einfangen oder nicht. Allerdings kann man immer etwas tun. Der Diabetes kommt nicht, wenn wir ihn nicht mit Zucker anfüttern.

Programmänderung in einer Woche

Wie wir mit Essen und Bewegung und Entspannung verhindern, trotz schlechter Gene krank zu werden, das erforscht man zum Beispiel auch in der Berliner Charité. »Ernährt man gesunde Zwillingsspaare bei gleicher Kalorienzahl einmal sehr kohlenhydratreich, aber fettarm, und danach umgekehrt, verändert sich schon in kürzester Zeit die Epigenetik«, sagt Prof. Andreas Pfeiffer, Endokrinologe. Schon innerhalb von sechs Tagen wurden Gene umprogrammiert. Binnen sechs Tagen verändern sich der Fettstoffwechsel und die Entzündungen im Körper. Was meinen Sie, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie

einfach mal 30 Tage lang das Steini-Fasten machen. Ab Seite 225 geht's los.

Fangen Sie gleich damit an. Denn ich denke, es dauert 15 Jahre, bis man aus den Gen-Studien eine »personalisierte Medizin« hat. Brauche ich nicht abwarten. Weiß ich schon jetzt. Erzählt mir die Evolutionsmedizin.

Ab Seite 130 finden Sie mein neues Forever-Young-Programm. Es macht aus Ihnen schon jetzt einen neuen Menschen. Verändert den zweiten genetischen Code. In nur vier Wochen hat man sich und den Körper, das Gehirn und den Stoffwechsel so umgedreht, dass einen auch die Gene nicht mehr müde machen, nicht mehr dick und nicht mehr krank. Ist ein Forever-Young-Code eben 😊.

Ein Genschalter namens Methylierung

Wie funktioniert denn so ein An- und Ausknipsen der Gene? Wenn der Körper ein Protein produziert – ein Hormon, ein Stück Muskel, Abwehrzellen – dann liest ein Enzym (= Stoffwechselarbeiter) auf unserem Erbgut, den Genen, genauer: der DNA, den Bauplan dafür ab. Und dafür gibt es biochemische Schalter. Z. B. Methylgruppen. Steht dem Enzym eine Methylgruppe im Weg, kann das dahinter liegende Gen nicht aktiv werden. Wird stillgelegt. Die Fachleute reden von Methylierung. An sich ist Methylierung eine gute Sache. Die Methy-

wenn es leicht fällt, wenn Sie sich täglich jünger fühlen. Kommen Sie einfach mit.

Zurück in die Zukunft?

Es geht uns viel besser, als unseren Vorfahren vor (nur) 150 Jahren. Sagt doch jeder. Ganz besonders als der arbeitenden Klasse damals. Damals, im viktorianischen Zeitalter. Von 1850 bis 1880. Nichts falscher als das. In einer ausgesprochen peniblen Arbeit hat man sich einmal mit der Ernährung damals und der resultierenden Gesundheit beschäftigt. Und fand genau das Gegenteil von dem, was Sie glauben. Die Lebenserwartung damals – wenn man sie wegen der höheren Kindersterblichkeit von fünf Jahren an zählt – war höher, war länger als unsere Lebenserwartung heute. Hätten Sie das geglaubt?

Von den typischen Zivilisationskrankheiten, den degenerativen Krankheiten gab es nur zehn Prozent, verglichen mit heute. Die Menschen damals lebten also länger (Säuglingssterblichkeit ausgenommen) und waren ein Vielfaches gesünder.

Weshalb? Dabei haben die etwa doppelt so viel (an Kalorien) gegessen wie wir heute. Leicht zu verstehen: Die haben auch im Durchschnitt doppelt so viel körperliche Arbeit verrichtet wie wir. Und – jetzt kommt's – die haben so sehr viel mehr Früchte, Gemüse, volles Korn und Fisch gegessen, sodass die Menge an Vitaminen und Mineralien zehnmal größer war, ver-

glichen mit Ihrer Vitaminversorgung. Hätten Sie das vermutet?

Um Ihnen eine Idee zu geben: Das billigste und häufigste Gemüse waren Zwiebeln. Dann kamen Brunnenkresse und Mohrrüben ... Äpfel gab es von August bis Mai. Dann Kirschen von Mai bis Juli. Stachelbeeren von Juli bis August, Pflaumen von Juli bis September. Was lernen wir? Gegessen wurde, was das umliegende Land gerade hergab. Damals gab's noch keine Boeing 707 für den weltweiten Transport. Und man musste sich nicht über den CO₂-Anstieg stressen.

All das änderte sich dramatisch etwa 1880. Mit dem Aufkommen von verarbeitetem Essen, von Konservenkost (Corned Beef). Resultat: die Menschen wurden kleiner. Rapide. Die Infanterie musste die geforderte Minimalgröße der Rekruten 1883 verringern von 1,65 Meter auf 1,57 Meter. 18 Jahre später noch weiter auf nur noch 1,50 Meter.

Zurück zum Thema: Wenn die Lebenserwartung damals vor 150 Jahren höher war als heute, obwohl die doch damals keine Pillen hatten, kein Penicillin, wenig Chirurgie, kaum Anästhesie, kein Röntgen, kein Kernspin ... dann muss diese höhere Lebenserwartung zurückzuführen sein auf den Lebensstil. Und der wird hier eben genau beschrieben:

- mehr körperliche Arbeit
- mehr Vitamine und Co.

