

Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho

„  
**ÄLTER**

Internationaler  
Bestseller

**WERDEN**

**OHNE ZU**

**ALTERN**



Ein Arzt verrät innovative Anti-Aging-Strategien,  
um die biologische Uhr zurückzudrehen

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die portugiesische Originalausgabe erschien 2015 bei Prime Books, Ltd., unter dem Titel *Chegar novo a velho*. © 2015 by Manuel Pinto Coelho. All rights reserved. Dieses Werk wurde vermittelt durch Maria Pinto Peuckmann, Literary Agent, World Copyright Promotions.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Rometsch

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: shutterstock/LedyX

Satz: Daniel Forster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0707-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0297-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0298-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

Prof. Dr. Manuel Pinto Coelho

ÄLTER  
WERDEN  
OHNE ZU  
ALTERN

Ein Arzt verrät innovative Anti-Aging-Strategien,  
um die biologische Uhr zurückzudrehen

**riva**

# INHALT

VORWORT .....	7
EINFÜHRUNG .....	9
KAPITEL 1	
ANTI-AGING-MEDIZIN .....	13
Wir sterben nicht – wir bringen uns um .....	14
Die acht Pfeiler der Anti-Aging-Therapie .....	17
KAPITEL 2	
NEUE HOFFNUNG BEI NEURODEGENERATIVEN KRANKHEITEN ..	153
Gehirnplastizität und Psychotherapie .....	156
Naltrexon .....	157
KAPITEL 3	
AUTOIMMUNKRANKHEITEN – DIAGNOSE, VORBEUGUNG, BEHANDLUNG .....	159
Die Parkinson-Krankheit .....	161
Alzheimer – hat der Albtraum ein Ende? .....	162
Rheumatoide Arthritis .....	165
Lupus erythematoses .....	167
Zöliakie .....	171
Multiple Sklerose .....	174
Morbus Crohn .....	177

KAPITEL 4	
DER GESUNDE DARM – UNSER »ZWEITES GEHIRN« .....	181
Das Mikrobiom .....	182
KAPITEL 5	
MODERNE KRANKHEITEN UND NEUE BEHANDLUNGSMETHODEN .....	187
Angst und Stress – die besten Therapien .....	187
Depression: wie Sie neue Lebensfreude finden .....	189
Fibromyalgie, die rätselhafte Krankheit .....	192
Krebs .....	194
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	199
Schilddrüsenunterfunktion .....	202
Diabetes .....	210
KAPITEL 6	
MEIN LANGLEBIGKEITS- UND VERJÜNGUNGSPROGRAMM .....	219
NACHWORT .....	
.....	223
Erfahrungsberichte .....	226
Literaturverzeichnis .....	228
Quellen .....	234
Über den Autor .....	239

*Ich widme dieses Buch ...*

*... der Beseitigung des Unwissens als Wurzel großen Leides.  
Denn wenn die Schulmedizin alternative Methoden nicht trotz  
aller wissenschaftlichen Beweise so hartnäckig ignorieren würde,  
könnten viele Krankheiten heute bereits geheilt sein.*

*... meiner süßen Frau Daiana, die immer für mich da ist und mir  
half, dieses Buch kritisch durchzusehen, meiner Familie, meinen  
Patienten, von denen ich in meiner langen Laufbahn so viel gelernt  
habe, sowie meinem Sohn Bernardo, dessen außergewöhnliches  
Leben mich dazu inspiriert hat, neue Wege zur Linderung des  
Leidens zu suchen.*

# VORWORT

Wir sind immer beschäftigt, haben es immer eilig. Wir beginnen und beenden unseren Tag, ohne auf unseren Körper zu hören, ohne auf die Warnsignale zu achten, die uns auffordern, das Tempo zu drosseln, einen anderen Weg zu gehen, Schutzmaßnahmen zu ergreifen oder eingefahrene Gewohnheiten zu ändern. Wir gestatten uns viel zu selten kleine, gesunde Gesten, die das Wohlbefinden fördern und uns zufrieden zum Lächeln bringen.

Wir hören andauernd, das Leben bestehe aus tausend »kleinen Dingen«, die so unglaublich wichtig seien. Nun, ich wage zu behaupten, dass dieses Buch ein »großes Ding« ist, denn es kann Ihr Leben ändern!

Auf den folgenden Seiten zeigt uns Professor Manuel Pinto Coelho klar und fundiert, wie wir gesünder leben, unser Wohlbefinden steigern, unsere ganze Lebensqualität erheblich verbessern und gesund altern können. Dieses nützliche Buch stellt alle Behauptungen über die vielen »einzig richtigen Therapien« infrage, die wir ständig vorgestellt bekommen. Keine von ihnen sagt uns, wie wir gesund bleiben und Krankheiten wirklich vorbeugen können.

Krankheiten dürfen nie über die Gesundheit siegen! Das dürfen wir in unserem täglichen Leben nie vergessen.

Ein bekanntes chinesisches Sprichwort gibt uns einen grundlegenden Rat: »Glaube nie alles, was du hörst, und sprich nie alles aus, was du glaubst.« Ja, manchmal sollten wir innehalten und in Ruhe über alle »unbestreitbaren Tatsachen« nachdenken, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden betreffen. Vor allem müssen wir die Behauptung hinterfragen, für die Gesundheit sei es am wichtigsten, Krankheiten zu *therapieren* – und das sei nur mit Medikamenten und Chemie möglich.

Professor Pinto Coelho hilft uns zu verstehen, dass es wichtiger ist, auf natürliche Weise die Gesundheit zu *erhalten*. Dies gelingt, indem wir auf unseren Körper hören, gesund leben und essen und die richtigen Nahrungsergänzungsmittel zu uns nehmen.

Wie man ein glückliches, gesundes und lebenswertes Leben – auch im Alter – führen kann, ist kein Staatsgeheimnis und man braucht auch keine ausgeklügelten chemischen Rezepturen dafür.

Das Geheimnis liegt in den folgenden Seiten.

Prof. Dr. Paulo Maló, Zahnarzt



# EINFÜHRUNG

»Klasse, Manuel. Mir gefallen deine Erklärungen und all die Themen, die du angesprochen hast. Aber ich konnte mir nicht alles merken. Wir sollten ein Buch zu diesem Thema herausbringen. Eigentlich sind wir dazu sogar moralisch verpflichtet. Die Menschen ruinieren ihre Gesundheit, nur um die Profite der Pharmaindustrie zu vergrößern! Das ist eine Schande.« Das sagte mein Freund Jaime Cancela de Abreu, ein echter Gourmet und der Verleger dieses Buches, am 17. Juni 2015 – einen Tag nach einem herrlichen Essen, das er zur Freude seiner Frau zubereitet hatte.

Ich stimme ihm zu (abgesehen von seinen etwas übertriebenen und schmeichelhaften Bemerkungen), und da ich einen guten Freund nicht enttäuschen möchte, habe ich dies Buch geschrieben. Es enthält einige wenig bekannte Methoden, die uns helfen, Krankheiten vorzubeugen. Das ist zumindest ein ehrlicher, vielleicht sogar grundlegender Weg, das Leben der Menschen zu verbessern und sie vor den Gefahren einer ungesunden Lebensweise zu warnen. Ich möchte in diesem Buch klare und präzise Informationen vermitteln über zahlreiche wirksame lebensrettende Methoden, die einige Ärzte nicht akzeptieren beziehungsweise anwenden, obwohl sie wissenschaftlich gut begründet sind.

Penicillin ist ein gutes Beispiel. Dr. Alexander Fleming entdeckte es im Jahr 1928 und veröffentlichte seine Befunde im folgenden Jahr im *British Journal of Experimental Pathology*. Die Ärzte begannen jedoch erst 1941, Patienten mit diesem lebensrettenden Medikament zu behandeln, und der Allgemeinheit kam das Penicillin erst 1946 zugute. Das bedeutet, dass Millionen Menschen unter bakteriellen Infektionen leiden und an ihnen sterben mussten, obwohl es bereits ein Heilmittel gab, über das eine angesehene medizinische Zeitschrift berichtet hatte. Achtzehn Jahre lang mussten Millionen Menschen ihre Angehörigen an Krankheiten leiden und sterben sehen, die man mit Penicillin hätte heilen können. Fleming erhielt 1945 den Nobelpreis.

Leider sind wir heute Zeugen eines ähnlichen Vorgangs, der in diesem Fall das Meerwasser betrifft. Der französische Wissenschaftler René Quinton (das in Apotheken erhältliche Quinton-Plasma ist nach ihm benannt) erfuhr vor über 100 Jahren von der therapeutischen Wirkung des Meerwassers. Es kann Blutplasmatransfusionen ersetzen, weil beide die 118 Mineralien und Spurenelemente der Periodentabelle in gleicher Zusammensetzung enthalten. Dennoch wurden diese Erkenntnisse bisher in der Öffentlichkeit und unter den Medizinern nicht weiter diskutiert. So wird die Gesundheit von Menschen auf der ganzen Welt geschädigt, die leicht Zugang zu Meerwasser hätten.

Die Wissenschaft muss die Öffentlichkeit über wirksame und verfügbare Therapien informieren, damit wir Alterskrankheiten besser behandeln und einen vorzeitigen Tod verhindern können. Das spart auch öffentliche Gelder ein, denn wie wir alle wissen, belasten Alterskrankheiten die Staatskasse erheblich.

Und wir müssen uns in erster Linie um unsere Gesundheit kümmern, nicht um Krankheiten. Wir müssen den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen, damit er seine rund zehn Billionen Zellen erhalten und stärken kann. Nur wir selbst können dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen, indem wir dem Körper alles geben, was er braucht.

Unsere Zellen haben eine begrenzte Lebenszeit und erneuern sich regelmäßig. Der Darm regeneriert sich alle drei Tage, die Zellen der Netzhaut alle zehn Tage. Leber, Milz, Pankreas und Lungen erneuern sich alle 300 bis 500 Tage, das Skelett alle zehn Jahre. Wir werden krank und alt, weil eine unausgewogene und mangelnde Nährstoffversorgung unsere Organe davon abhält, sich vollständig zu regenerieren. Aber dagegen können wir etwas tun.

Um gesund alt zu werden, müssen wir lernen, gut für unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist zu sorgen und so Krankheiten zu verhindern. Es ist eine Tatsache, dass wir gesünder altern können. Heutzutage ist es statistisch betrachtet sinnlos, sich auf Krankheiten zu konzentrieren anstatt auf unsere Gesundheit.

Wie erschreckend, dass unsere Kinder zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit kürzer leben werden als wir, ihre Eltern. Sie haben zwar viel mehr Möglichkeiten, aber eine geringere Lebenserwartung.

Die Wissenschaft hat bewiesen, dass eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise die Alterung und Krankheiten verhindern, verzögern oder sogar

rückgängig machen beziehungsweise heilen kann. Wir alle müssen altern, aber wir müssen dabei nicht krank werden. Nicht das Alter ist unser Feind. Vielmehr sind die Hauptprobleme unsere Ernährung, Bewegungsmangel und das Absinken der Hormonspiegel – natürlich ganz zu schweigen von Zigaretten, Alkohol und anderen Drogen, vor denen wir längst gewarnt wurden. Der Körper reagiert ziemlich empfindlich auf die Angriffe, denen wir ihn mit Fabriknahrung, Zucker, glutenhaltigem Getreide, Margarine, Kasein, quecksilberhaltigen Amalgamplomben sowie Fluor im Trinkwasser und in Zahncremes aussetzen.

Um die Kluft zwischen den neusten Forschungsergebnissen und der schulmedizinischen Praxis zu überbrücken, müssen wir unser Gesundheitssystem revolutionieren. Wir brauchen neue Präventions- und Behandlungsstrategien, mit denen wir ernste Probleme wie Autoimmunkrankheiten, neurodegenerative Erkrankungen und Krebs verhindern oder gar heilen können. Das moderne Gesundheitssystem stellt uns zwar ein gewisses Sicherheitsnetz zur Verfügung, doch dies versagt oft, wenn ein Genesungsprozess oder das Abklingen einer Krankheit sehr lange dauert. Das kostet viele Menschenleben.

Dieses Buch will einer breiten Öffentlichkeit neue Methoden der Krankheitsvorbeugung und -behandlung vorstellen, und zwar auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Literatur und natürlich auch meiner beruflichen Erfahrungen. Es verfolgt das Ziel, eine gesündere und besser informierte Gesellschaft hervorzubringen. Ich möchte nicht weniger, als den Leserinnen und Lesern helfen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.



## KAPITEL 1

# ANTI-AGING-MEDIZIN

Im Jahr 1903 sagte Thomas Edison (1847–1931) voraus: »Künftige Ärzte werden keine Medikamente verordnen, sondern den Patienten beibringen, sich um ihren Körper zu kümmern und sich gesund zu ernähren, und sie werden die Patienten über die Ursachen der Krankheiten und die entsprechenden vorbeugenden Maßnahmen unterrichten.«

Dem stimme ich uneingeschränkt zu.

Claude Bernard (1813–1878) war ein Gegner der »Keimtheorie« seines Landsmannes und Freundes Louis Pasteur, der eine völlig andere Meinung vertrat, was die Ursachen und die Behandlung von Krankheiten betraf. Bernard unterstrich die Bedeutung des »inneren Milieus« und der Homöostase: »Die Konstanz des inneren Milieus ist die notwendige Voraussetzung für ein freies und unabhängiges Leben.«

Es ist bemerkenswert, dass Pasteur die fundamentale Wahrheit dieses Ansatzes erkannte und auf seinem Sterbebett erklärte: »Bernard hatte recht. Die Mikrobe ist nichts. Das Milieu ist alles.«

Für Claude Bernard waren Gesundheit und Widerstandskraft die Grundlagen des homöostatischen Gleichgewichts im inneren Milieu. Diese Überzeugung setzt sich heute immer mehr durch. Sie war jahrtausendlang die Basis der indischen und chinesischen Medizin und bildet heute das Fundament der orthomolekularen, integrativen und funktionellen Medizin. Dieser Ansatz geht davon aus, dass Lebensweise, Umwelt, Ernährung, körperliche Bewegung und Freizeitgestaltung unsere Gesundheit sowie das seelische und spirituelle Wohlbefinden beeinflussen. Die Schulmedizin versucht hingegen im Einklang mit Louis Pasteurs Theorie, mit Medikamenten die Krankheitsursachen zu bekämpfen und die Gesundheit zu fördern. Das geschieht unter gigantischen Kosten, zur Freude der Pharmaindustrie.

Wir wollen die »Keimtheorie« nicht ignorieren – immerhin haben Antibiotika und Impfstoffe Millionen Menschen das Leben gerettet –, aber es ist wichtig, Bernards Erkenntnisse wieder anzuwenden und entschiedener nach einem inneren Gleichgewicht, der Homöostase, zu streben.

Die Medizin muss sich auf die Bedürfnisse der Patienten konzentrieren und sich auf wissenschaftliche Befunde stützen, wann immer es möglich ist, um Krankheiten zu beseitigen. Wichtiger noch: um Patienten zu optimaler Gesundheit zu verhelfen, ihren Alterungsprozess zu verlangsamen und sogar teilweise umzukehren, die Sterblichkeit zu verringern und das Leben zu verlängern.

Vorbeugung ist die beste Therapie.

## WIR STERBEN NICHT – WIR BRINGEN UNS UM

Die Anti-Aging-Medizin strebt ein neues, integriertes Gesundheitsmodell an, das auf dem Wissen und der Weisheit basiert, die wir im Laufe vieler Jahre erworben haben. Sie will

- Menschen jeden Alters zu optimaler Gesundheit und optimalem Wohlbefinden verhelfen,
- nach Gesundheit streben und außerdem Krankheiten behandeln,
- den Menschen zeigen, wie sie älter werden können, ohne zu altern, damit sie bis zum Schluss so jung wie möglich bleiben.

Mit jeder Umkreisung der Sonne durch die Erde werden wir alle im gleichen Maße älter. Biologisch betrachtet altern Menschen jedoch unterschiedlich. Bei manchen Menschen treten frühzeitig Alterserscheinungen auf, zum Beispiel Muskelabbau, Herz- und Gefäßschäden, Immunschwäche, Gelenksbeschwerden, Entzündungen, Gedächtnisschwäche und andere Gehirnstörungen sowie sexuelle Probleme. Genetiker sind der Meinung, dass wir 120 bis 130 Jahre alt werden können, und doch sterben die Menschen durchschnittlich mit 78 Jahren. Woher kommt diese große Differenz?

Die Antwort lautet: Schuld sind chronische Entzündungen und bestimmte Aspekte der Genexpression. Mit anderen Worten: Wir können im Alter gesund bleiben, wenn wir unsere Alterungssoftware updaten.

Im Gegensatz zur akuten Entzündung ruft die chronische Entzündung erst dann Symptome hervor, wenn ein Organ oder System eine Funktion verliert. Erst dies führt zu einer offensichtlichen Krankheit. Bis zu diesem Punkt bleibt der Prozess jedoch unbemerkt. Er kann die Gewebe also während eines sehr langen Zeitraumes schädigen.

Die Genexpression können wir selbst beeinflussen, zum Beispiel durch unsere Ernährung, die Reduzierung von Toxinen (Giftstoffen), körperliche Bewegung, Hormontherapien, Nahrungsergänzungsmittel, Stressabbau und andere Aspekte unserer Lebensweise. Wir alle können verhindern, dass vorhandene negative Geninformationen umgesetzt werden, indem wir die richtigen Maßnahmen treffen. Auf diese Weise können wir die Alterung bremsen. Anti-Aging-Experten empfehlen eine sorgfältige und umfassende Herangehensweise, die sich auf acht Pfeiler stützt (dazu gehört auch die Gewichtsabnahme, da niemand mit hohem Gewicht ein hohes Alter erreichen kann). Ich werde diese acht Pfeiler, die auf dem modifizierten Modell von Graham Simpson beruhen, weiter unten genauer beschreiben. Dies sind die Ziele eines Anti-Aging-Programms:

- Verringerung des Taillenumfangs bei Männern: unter 100 Zentimeter
- Verringerung des Taillenumfangs bei Frauen: unter 90 Zentimeter
- Verringerung des Körperfettanteils bei Männern: unter 20 Prozent
- Verringerung des Körperfettanteils bei Frauen: unter 28 Prozent
- Absenkung des Nüchternblutzuckers: unter 85 mg/dl
- Absenkung des Insulinspiegels: unter 7 mU/l (U steht für Enzyeinheit)
- Absenkung des HbA1c-Spiegels (»Langzeit-Blutzucker«): unter 5 Prozent
- Absenkung des CRP-Spiegels (CRP steht für C-reaktives Protein, ein Entzündungsmarker): unter 0,5 mg/l
- Absenkung des Verhältnisses von Triglyceriden zu HDL: unter 2 (HDL ist das »gute Cholesterin«)
- Absenkung des LDL-Spiegels (»schlechtes Cholesterin«): unter 190 mg/dl
- Absenkung des LDL/HDL-Verhältnisses: unter 3,5
- Absenkung des Triglyceridspiegels: unter 150 mg/dl
- Absenkung des Harnsäurespiegels: unter 5,5 mg/dl
- Absenkung des Ferritinspiegels: unter 200 ng/dl
- Absenkung des Homocysteinspiegels: unter 8 µmol/l

- Optimierung jedes Hormons (der DHEA-Wert muss zum Beispiel 20 Prozent des Cortisolwertes betragen)
- Wenn der Kalzium-Score positiv ist, muss man ihn jedes Jahr um etwa 15 Prozent senken.
- Jährlich weitere Absenkung des kardiometabolischen Scores

Warum müssen wir den Kalzium-Score messen und das Herz untersuchen lassen? Nun, wenn wir ein Auto in die Werkstatt zum Kundendienst bringen, wollen wir wissen, ob in mechanischer Hinsicht alles in Ordnung ist. Wir vertrauen darauf, dass die Mitarbeiter der Werkstatt jeden Teil unseres kostbaren Gefährtes prüfen, und wir freuen uns, wenn wir erfahren, dass sie keine Fehler entdeckt haben. Wenn wir unser Auto abholen, erklärt uns der Meister, was wir tun sollen, um es instand zu halten: Wir dürfen den Motor nicht extrem belasten und wir müssen den Reifendruck und den Ölstand jeden Monat prüfen, damit unser teures Auto noch mehrere Jahre durchhält. Am liebsten hören wir, dass keine Schäden vorliegen, die Probleme in der Zukunft erwarten lassen.

Das Herz und die Gefäße sind im Laufe unseres Lebens immer wieder gefährdet. Bei Männern über 45 und Frauen über 55 ist das Risiko für Herzkrankheiten erhöht. So wie ein Auto während seines »Lebens« mehrere Inspektionen mitmachen muss – je nachdem, wie viele Kilometer wir mit ihm gefahren sind –, müssen auch wir uns altersentsprechend inspizieren und alle Organe und unser gesamtes System untersuchen lassen.

Wie wir noch sehen werden, gilt Cholesterin generell als böse, obwohl im Grunde die sogenannten arteriosklerotischen Plaques (Ablagerungen) unser wahrer Feind sind. Sie haben viel mit einem Übermaß an »schlechtem« Cholesterin (LDL) und einem Mangel an »gutem« Cholesterin (HDL) zu tun und können auch auftreten, wenn die Cholesterinwerte im angeblich normalen Bereich liegen. Diese Ablagerungen bestehen aus Myofibrillen in der inneren Schicht der Arteriengefäßwand sowie aus Blutplättchen, Eisen, Cholesterin und Kalzium. Sie können brechen und ihren Inhalt freisetzen, was zur Bildung eines Blutklumpens führt, der seinerseits einen Herzinfarkt auslösen kann.

Zum Glück können wir heute dank der Computertomografie in die Herzkranzgefäße hineinschauen und einen der Bestandteile der Plaques identifizieren. Dieser Bestandteil ist Kalzium. Es ist dichter als die benachbarten Ge-



webe und erscheint auf dem Bild als heller Fleck in der Herzregion. Daraus erkennen wir, ob arteriosklerotische Plaques vorhanden sind.

Doch zurück zum Auto – warum betreuen wir es besser als unseren Körper? Eine medizinische Untersuchung, zum Beispiel die Bestimmung des Kalzium-Scores, hilft uns, Krankheiten auszuschließen und kann uns die Gewissheit geben, dass unser Herz in den nächsten zehn Jahren gesund bleiben wird. Das verschafft uns die gleiche Beruhigung, die wir empfinden, wenn wir unser Auto in die Werkstatt bringen.

Kalzium in den Koronararterien bedeutet, dass arteriosklerotische Plaques vorhanden sind und dass Herzkrankheiten drohen. Dann ist es Zeit, unsere Lebensweise zu ändern und einen geeigneten Behandlungsplan zu erstellen. Wir können eine Krankheit also schon im Frühstadium erkennen, wenn eine Behandlung noch viel einfacher und wirksamer ist. Wenn wir hingegen zu lange warten, kann das erste Symptom durchaus ein Herzinfarkt sein.

## DIE ACHT PFEILER DER ANTI-AGING-THERAPIE

### 1. Entzündungen eindämmen

Extrem niedrige Entzündungsmarker sprechen dafür, dass wir über 100 Jahre alt werden können. Die beste Methode, um Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes sowie Parkinson, Demenz, Depression, Krebs und Arthritis zu diagnostizieren und medizinisch zu bewerten, besteht darin, die Insulinresistenz, das glykierte Hämoglobin (HbA1c) und das C-reaktive Protein (CRP) zu messen. Denn viele dieser »Gesundheitsprobleme« hängen mit ungesunder (entzündungsfördernder) Ernährung und Bewegungsmangel zusammen. Der Insulinspiegel muss nach zehnstündigem Fasten gemessen werden.

Heute gilt die chronische Entzündung als Ursache für die meisten Krankheiten und für den Alterungsprozess im Allgemeinen, den man im Englischen auch *inflammaging* nennt (abgeleitet von *inflammation*, Entzündung, und *aging*, Alterung). Diese Art der Entzündung ist langsam, stumm und für das bloße Auge nicht erkennbar. Obwohl sie mehrere Jahre lang keine Schmerzen hervorruft, ist sie eine echte degenerative Krankheit.

Deshalb muss sich eine integrative Therapie darauf konzentrieren, einer chronischen Entzündung vorzubeugen und die Blutgefäße gesund zu erhalten. Weil die Entzündung die Wurzel mehrerer Krankheiten ist, sollten wir den Rat des *Time Magazine* (23.2.2014) befolgen: »Anstatt unterschiedliche Therapien für Herzkrankheiten, Alzheimer oder Darmkrebs zu suchen, sollten wir eine Therapie entwickeln, die alle diese Probleme verhindert.«

### MÖGLICHE URSACHEN FÜR CHRONISCHE ENTZÜNDUNGEN

- Hochglykämische Ernährung
- Fastfood
- Toxisches Blut
- Toxine, Dioxin, Insektizide im Essen
- Diätgetränke
- Hormonmangel
- Zahnbetterkrankungen
- Zu hoher Homocysteinspiegel
- Cholesterin
- Zu viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren und zu wenig einfach ungesättigte Fettsäuren
- Ballaststoffarme Ernährung
- Nährstoffmangel (Vitamine, Enzyme)
- Transfette
- Omega-3-armes Essen
- Fettleibigkeit
- Schwermetalle
- Süßigkeiten/Maissirup
- Rauchen

Heute gilt die Entzündung als Ursache vieler Krankheiten wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes, Demenz, Parkinson, Depression, Krebs, Diabetes, um nur einige zu nennen. Auch die gefürchtete und rätselhafte Fibromyalgie gehört dazu. Studien belegen sogar, dass alle chronischen Krankheiten eine mehr oder weniger bedeutende entzündliche Komponente aufweisen. Auch das Altern ist anscheinend die Folge eines Entzündungszustandes.

Wenn wir daran denken, wie viele ältere Menschen an chronischen Krankheiten leiden, können wir uns vorstellen, gegen welche Entzündungsepidemie wir kämpfen müssen. Obwohl die meisten Ärzte und Patienten es noch nicht wahrhaben wollen, ist diese stumme chronische Entzündung der Hauptgrund für die Krise der modernen Gesundheitssysteme. Trotz der enorm vielen Probleme, die sie hervorruft, wissen viele Ärzte die Warnsignale immer noch nicht einzuschätzen, geschweige denn die beste Therapie anzuwenden.

#### DAS PROBLEM

Zucker → Entzündung → Fettleibigkeit → Diabetes →  
Herzkrankheiten → vorzeitiger Tod

#### DIE LÖSUNG

Weniger Zucker → weniger Entzündungen → weniger Fettleibigkeit →  
weniger Diabetes → weniger Herzkrankheiten → langes Leben

Die chronische Entzündung ist ein sehr kritischer Zustand. Menschen, die daran leiden, haben häufig auch eine andere Krankheit, die der Entzündung ähnelt. Eine rheumatoide Arthritis erhöht beispielsweise das Herzinfarktisiko um 100 Prozent.

Wer einen erhöhten CRP-Spiegel hat (man misst ihn ebenso wie den Insulinspiegel nach zehnstündigem Fasten), leidet möglicherweise auch an einer Makuladegeneration, die das Sehvermögen verringert, sowie an anderen

Krankheiten. Um gesund zu altern, müssen wir also diese chronische Entzündung heilen. Zuerst müssen wir aber herausfinden, was sie verursacht, und dann die Ursachen beseitigen.

Eine Entzündung greift das Endothel – die innere Zellschicht – der Arterien an, und da unsere Blutgefäße insgesamt eine Länge von 80 000 Kilometern haben, sind die Folgen verheerend. Eine Entzündung der Blutgefäße kann unter anderem zu Depression, Alzheimer oder ADHS führen. Wenn die Blutgefäße des Herzens entzündet sind, droht ein Herzanfall. Eine Entzündung der Blutgefäße im Penis kann Erektionsstörungen auslösen. Ein Entzündungszustand ist auch die wahre Ursache der sich epidemisch ausbreitenden Fettleibigkeit, des Diabetes, des Bluthochdrucks und des metabolischen Syndroms. Zudem erhöht er das Krebsrisiko um das Zehnfache.

Um eine chronische Entzündung in den Griff zu bekommen und kardio-metabolische Krankheiten zu heilen – wie Diabetes, Schlafapnoe, Fettstoffwechselstörungen, Krebs, Herzinfarkt, Fettleibigkeit, Fettleber, Muskelschwund, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht, Bluthochdruck, Osteoporose, Arteriosklerose, kognitiven Abbau und Erektionsstörungen –, müssen wir, wie Sie noch lesen werden (siehe Seite 21), zur Paläo-Ernährung zurückkehren (sie hemmt Entzündungen), Sport treiben (das hochintensive Intervalltraining ist besonders wirksam) und Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), Vitamin C, Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure, Betacarotin und Selen in den richtigen Mengen zu uns nehmen.

## 2. Ernährung

»Die Ernährungsmedizin wird die Lösung für künftige Krankheiten bringen.«

Linus Pauling, der Begründer der orthomolekularen Medizin, die bei Schulmedizinern immer noch als unorthodoxe Methode gilt, erhielt 1954 den Nobelpreis für Chemie und 1962 den Friedensnobelpreis.

Der wichtigste der hier besprochenen acht Pfeiler verfolgt das Ziel, Fettleibigkeit, Diabetes, das metabolische Syndrom und Herzkrankheiten zu heilen und Menschen zu helfen, die ihre Lebensweise ändern wollen. Wie Sie sehen

werden, können Nahrungsergänzungsmittel und eine ausgewogene Kost, die auf industriell verarbeitete Nahrung verzichtet, das Leben um 20 bis 30 Jahre verlängern. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten entzündungsfördernde Bestandteile wie Zucker und schlechte Fette, zum Beispiel Transfette in Margarine und Pflanzenöl.

## Die Paläo-Ernährung

Weniger Krankheiten, mehr Energie und einen kleineren Taillenumfang – das verspricht die Paläo-Ernährung, die eine Rückkehr zu den Essgewohnheiten unserer Vorfahren, der Jäger und Sammler, befürwortet.

Unser Nährstoffbedarf wird von unserem genetischen Code bestimmt, der sich im Laufe von Jahrtausenden entwickelt hat. Heute ist klar, dass unser genetisches Erbe sich nicht an die Umwelt anpassen kann. Jede Änderung unserer Ernährung in den vergangenen 50 Jahren hat zu den Entzündungsreaktionen im Inneren unserer Arterien beigetragen.

Erstaunlicherweise hatten unsere Ahnen, die Jäger und Sammler der Altsteinzeit, fast das gleiche Genom wie wir. Unser genetisches Erbe ist perfekt an die Umwelt und die Lebensweise unserer Vorfahren angepasst. Der Homo sapiens tauchte vor 200 000 bis 150 000 Jahren auf und hatte bis zum Aufkommen der Landwirtschaft vor 10 000 Jahren eine Lebenserwartung von rund 75 Jahren. Das ist gar nicht schlecht, wenn man bedenkt, dass es damals keine Arzneimittel gab (und schon gar kein Penicillin!). Die Jäger und Sammler waren viel in der Sonne und eng mit der Natur verbunden. Ihre eiweißreiche Kost (19 bis 35 Prozent) enthielt auch viel Fett (28 bis 58 Prozent) und war arm an Kohlenhydraten (22 bis 40 Prozent). Sie bestand zu etwa zwei Dritteln aus Pflanzen. Die Anpassung an diese Kost führte zu waagrechten Linien auf den Zähnen. Ein Drittel der Kost bestand aus wilden Tieren; deshalb wiesen ihre Zähne auch lange senkrechte Linien auf. Die Menschen damals aßen Früchte und waren enorm aktiv.

Diese Paläo-Ernährung, die Eiweiß (Protein), Fett und Kohlenhydrate in moderaten Mengen enthält, hemmt Entzündungen, verlangsamt die Alterung und heilt chronische Krankheiten. Der modernen Lebensweise – der Fabriknahrung, dem kalorienreichen Essen und dem Bewegungsmangel – hingegen hat sich unser genetisches Erbe noch nicht angepasst.

Um zu verstehen, welchen Einfluss die Lebensweise auf die Gesundheit hat, werfen wir einen Blick auf die Yanomami-Indianer. Bei ihnen gibt es keine Herzkrankheiten und ihr Blutdruck blieb über Jahre ziemlich gleich (95/60 mmHg), weil sie kein Salz und reichlich Gemüse essen.

Der Getreideanbau begann erst mit dem Aufkommen der Landwirtschaft in der Jungsteinzeit (vor über 10 000 Jahren) und Tiere werden erst seit 7000 Jahren gezüchtet. Das heißt, dass die Menschen bis vor Kurzem sehr wenig Getreide und keine Milchprodukte, keinen Zucker und kein Pflanzenöl verzehrten.

Studien lassen darauf schließen, dass die Entfremdung zwischen unserer modernen Ernährungs- und Lebensweise und unseren Paläo-Genen, die sich noch nicht anpassen konnten, der Hauptgrund für die sogenannten Zivilisationskrankheiten ist: Fettleibigkeit, metabolisches Syndrom, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Hypercholesterinämie, Autoimmunkrankheiten, Osteoporose, degenerative Krankheiten und Krebs.

Die Jäger und Sammler wiesen keine Entzündungsmarker auf, wie wir sie heute beobachten, und deshalb waren ihnen diese Krankheiten fast unbekannt. Die Kindersterblichkeit war zwar hoch, denn die Gebärenden wurden schlecht betreut; aber die Sterblichkeitsrate bei den Erwachsenen war in der Altsteinzeit niedrig. Wer die frühe Kindheit überlebte, starb durchschnittlich im Alter von 75 Jahren. Das ist erstaunlich, wenn man bedenkt, dass es keine Antibiotika gab (Penicillin wurde, wie gesagt, erst 1928 entdeckt). Eine schwere Infektion konnte daher zur Sepsis und zum Tod führen. Rund 70 Prozent der Todesfälle waren auf Infekte oder Darmkrankheiten zurückzuführen, 20 Prozent auf Gewalt und Unfälle und nur 9 Prozent auf degenerative Krankheiten.<sup>1</sup>

Welche tägliche Nahrung für uns am besten ist, hängt von ihrer Qualität und Quantität ab. Wenn wir uns heute wie die Jäger und Sammler ernähren, bringen wir unsere Hormone ins Gleichgewicht. Unsere tägliche Kost ist dann einfach und besteht aus natürlichen, nicht verarbeiteten Nahrungsmitteln: Fleisch (wenn möglich aus ökologischer Landwirtschaft, die keine Antibiotika, Anabolika und Umweltgifte verwendet), Fisch (wenn möglich wild aus tiefem Wasser und daher weniger mit Umweltgiften belastet), Eier, Früchte (möglichst bunt), Gemüse (Gemüse mit niedrigem glykämischem Index wie Grünkohl, Spargel, Aubergine, Gurke, Brokkoli, Sellerie, Kopfsalat, Lauch und grüne Bohnen), Nüsse, Mandeln, Süßkartoffeln, Kastanien und

Yamswurzeln. Sie verzichtet vollständig auf Getreide (besonders auf glutenhaltiges Getreide), Milchprodukte und Zucker.

Meiden Sie beim Kochen große Hitze. Sie schädigt die Nahrung und erhöht den glykämischen Index. Essen Sie möglichst viel Rohkost. Sie können Nahrungsmittel auch dünsten, marinieren und schmoren (die Temperatur darf 85°C nicht übersteigen, besser sind niedrigere Temperaturen). Unsere Ahnen erhitzen ihr Essen schon vor 300 000 bis 400 000 Jahren; daher sind unsere Gene daran angepasst. Allerdings zerstört Kochen die meisten Vitamine. Braten Sie nur mit Kokosöl oder Wasser, nie mit Pflanzenöl, das reich an schädlichen Transfetten ist. Grillen kann sogenannte heterozyklische Amine erzeugen, die krebserregend wirken. Eine Mischung aus erhitzten und rohen Nahrungsmitteln ist optimal.

Die Regulierung der Insulinproduktion ist äußerst wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Insulinspiegel sollte unter 7 mU/l bleiben. Das erreichen wir durch ein ausgewogenes Verhältnis von Eiweiß (19 bis 35 Prozent), Fett (28 bis 58 Prozent) und Kohlenhydraten (22 bis 40 Prozent). Dadurch stabilisieren wir den Blutzuckerspiegel und hemmen Entzündungen.

Wir dürfen nicht vergessen, dass Eiweiß und Fett die Insulinproduktion kaum beeinflussen. Nur bestimmte Kohlenhydrate steigern die Insulinproduktion. Sie verursachen daher die meisten chronischen Krankheiten.

Die Grundlage der Paläo-Ernährung bilden sechs Nahrungsmittelgruppen: Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Nüsse und Obst. Tropische Früchte sollten Sie nicht zu oft essen, außer Kokosnüsse. Trinken Sie keinen Fruchtsaft und essen Sie höchstens eine Frucht am Tag, wenn Sie abnehmen wollen.

Der Alterungsprozess ist ein Prozess der Säurebildung. Wenn wir geboren werden, ist unser Körper alkalisch, wenn wir sterben, ist er sauer. Um dem entgegenzuwirken, sollte unsere feste und flüssige Nahrung weniger säurebildend und mehr basenbildend sein. Bevorzugen Sie also folgende Nahrungsmittel:

- Wasser mit einem alkalischen pH-Wert (über 7,3) oder isotonisches Wasser (3,5 Liter Mineralwasser, vermischt mit 1,5 Liter Meerwasser)
- Obst der Saison: Zitrone, Wassermelone, Limette, Grapefruit, Mango, Stachelbeere, Feige (stark basenbildend); Dattel, Melone, Weinbeere, Kiwi, Brombeere, Apfel, Birne, Ananas (basenbildend); Orange, Banane, Kirsche, Pfirsich, Avocado, Papaya (schwach basenbildend)

- Gemüse der Saison: Spargel, Zwiebel, Gemüsesaft, Petersilie, Spinat, Brokkoli, Knoblauch, Algen, Kohl, Endivie (stark basenbildend); Kürbis, grüne Bohnen, Dicke Bohne (Saubohne), Rote Rübe, Kopfsalat, Zucchini, Süßkartoffel, Rettich, Rucola, Gurke, Aubergine, Sellerie, Gemüsepaprika, Kohl, Lauch, Möhren (basenbildend); Tomate, Hartmais, Pilze, Erbsen, Blumenkohl, Kohlrübe, Olive, Schnittlauch, weiße Bohne, Tofu (schwach basenbildend)

Nahrungsmittelkategorie	Stark basenbildend	Basenbildend
Hülsenfrüchte und Gemüse	Spargel, Zwiebel, Gemüsesaft, Petersilie, roher Spinat, Brokkoli, Knoblauch, Gerstengras, Mangold, Kelp, Wakame	Okra, Kürbis, grüne Bohne, Rote Rübe, Sellerie, Kopfsalat, Süßkartoffel, Johannisbrot, Rettich, Rucola, Gurke, Aubergine, Sellerie, Gemüsepaprika, Kohl, Lauch, Möhre, Kichererbse, Zucchini
Obst und Obstprodukte	Zitrone, Wassermelone, Grapefruit, Mango, Aprikose, Stachelbeere, Feige	Dattel, Melone, Weinbeere, Kiwi, Brombeere, Apfel, Birne, Rosinen, Ananas
Getreide und Getreideprodukte		Kamut
Fleisch, Geflügel, Fisch		
Eier und Milch(ersatz)produkte		<i>Muttermilch</i>
Nüsse, Kerne und Saaten	Macadamianüsse	Mandeln, Sesamsamen, Leinsamen
Fette	Olivenöl, Avocadoöl	Leinöl
Getränke	Kräutertee, Zitronensaft	Grüntee
Süßmittel, Würzmittel, Sonstiges	Stevia, Himalajasalz, Meersalz, Chili, Zimt	Melasse, Pfeffer