KLAUS OBERBEIL

Fit mit 100

Jung bleiben, länger leben

- Ein Leben lang schlank & glücklich
- Programme für Körper und Seele
- 100 wertvolle Ernährungstipps

systemed

KLAUS OBERBEIL

Fit mit 100

KLAUS OBERBEIL

Fit mit

100

Jung bleiben, länger leben

- Ein Leben lang schlank & glücklich
- Programme für Körper und Seele
- 100 wertvolle Ernährungstipps

systemed

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

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.

Originalausgabe
1. Auflage 2019
© 2019 by systemed im riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 2012 im systemed Verlag.

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.

Umschlaggestaltung und -motiv: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Satz/Repro/Herstellung: Fotosatz Kretschmann GmbH, Bad Aibling; Andreas Linnemann, München
Fotos: Pixmac, Fotolia, Oberbeil, Kretschmann
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95814-289-3
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95814-290-9
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95814-291-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort 11

DAS GEHEIMNIS EINES LANGEN LEBENS 13
Von Naturvölkern lernen 14
Ein Leben lang jung & gesund bleiben 15
Die Heimat der Hundertjährigen 16
Ernährung: von Hunzas lernen 18
Wie Telomere unsere Lebensuhr steuern 24
Interessantes über Telomere 25
Lieber jung & gesund als alt & krank 27
Unsere biologische Altersuhr 29
Die Natur wünscht sich jugendliche, schlanke Menschen 30
Freie Radikale: Wenn im Herbst die Blätter fallen 31
Die Rolle von Homocystein 32
Methionin: das Super-Protein 33

WIEDER JÜNGER WERDEN MIT POWER-GENEN 35
Die Verjüngungs-Gene der Hunzas 37
Neue Erkenntnisse 38
Das Mysterium der Ribosomen 39
Kalorien reduzieren 40
Ist Sir2 für ein langes Leben unerlässlich? 42
Jung bleiben bedeutet schlank bleiben 43
Jung & dynamisch mit IGF1 44
Interessantes über das Wachstumshormon 45
Jungbrunnen der Hunzas 46
Insulin & Glukagon: zwei Gegenspieler 48
Blutzucker: Stundenzeiger unserer Altersuhr 52
Von froh bis betrübt 53
Das Geheimnis der Heiterkeit 53
Wunderwerk Mitochondrien 54
Sauerstoff-Power 57
Verjüngungs-Element 58

JUNG & IMMUN DURCH ABWEHRKRÄFTE 60
Die weißen Blutkörperchen 61
Milz, Thymus & Lymphe 62
Antikörper 62

Vegetatives Nervensystem: die Jung- & Fit-Zentrale 63
Das Stresssystem 64
Das Ruhesystem 65
Genetisch gesund 66
Schlafen wie im Traum 67
Schlaf ist Teil gesunder Zellernährung 69
Die fünf Feinde des Sandmännchens 70
Das Stressproblem 74
Wasser: Jungbrunnen & Lebenselixier 77
Die Natrium-Kalium-Pumpe 80
Was Natrium in unserem Stoffwechsel bewirkt 81
Was Kalium in unserem Stoffwechsel bewirkt 82

JUNG BLEIBEN: DAS „FIT MIT 100-PROGRAMM“ 84
Die Stoffwechsel-Turbos 87
Was bedeutet eigentlich Stoffwechsel? 88
Leber & Pankreas: das Super-Duo 89
Hunzas lieben Obst und Gemüse 92
Ein Leben lang schlank und jung 93
Interessantes über unsere Fettzellen 94
Gesundes Frühstück für die schlanke Linie 95
Die besten lipolytischen Lebensmittel 96
Beauty: Schönheit kommt von innen 98
Interessantes über unsere Haut 100
Jugend aus dem Bindegewebe 100
Feuchtigkeit für die Haut 102
Die ideale Sonnenbräune 103
Zellulite ist kein Hautproblem 105
Schönes, fülliges, glänzendes Haar 107
Faszination Haar: ein Wunder der Natur 108
Was tun gegen brüchige Nägel? 110
Muskeln, Fitness, tolle Haltung 112
Interessantes über unsere Muskeln 115
Ein Leben lang gesunde Gelenke 116
Was wir über unsere Wirbelsäule wissen sollten 118
Tolle Körperhaltung 119

Fitness: die besten natürlichen Sportarten 122
Den eigenen Glücks-Code entdecken 125
Das Geheimnis der Glückshormone 128
Vorsicht vor dem künstlichen Glück 129
Der Serotonin-Missbrauch 130
Blutzucker macht glücklich 132
Gute Laune kann man essen 133
Nervenfutter Omega 134
Die pflanzlichen Jungmacher 135
Vollkorn als Happymacher: die besten Glukose-Spender . . 136

NATÜRLICH JUNG BLEIBEN: DER ERNÄHRUNGSPLAN 137
10 kerngesunde Frühstücksideen 138
10 Fit & Schlank-Snacks 139
Mittags & abends: Gemüse hält jung 139
Finger weg: Diese Lebensmittel machen alt 141
Jugendlichkeit ist ein Versprechen der Natur 142

Vorwort

Wenn bei den Hunzas im Karakorum-Tal im Himalaya jemand mit 80 Jahren stirbt, mag es schon mal heißen: „Der arme Mann, so jung musste er unsere Welt verlassen." Dort werden die Menschen nicht selten 120 Jahre alt oder älter. Sie halten sich nämlich in ihrer Lebensweise instinktiv an eherne genetische Regeln der Natur, für die es kein Altern gibt, auch keinen Zeitbegriff, weder Kalender, Küchenuhr oder Sekundenzeiger. Tiere in freier Natur bleiben bis an ihr Lebensende jung, die Körperzellen eines alten Kängurus oder einer alten Amsel erweisen sich unterm Mikroskop ebenso unversehrt wie die Zellen eines Jungtiers. Der Sterbeprozess vollzieht sich erst in den letzten Stunden eines langen, jugendlichen, vitalen Lebens. Genauso sollte es auch bei uns Menschen sein.

„Wer mit 50 Jahren aussieht wie 50, ist selbst schuld", sagen moderne Biophysiologen. „Mit 50 Jahren aussehen wie 35, ist überhaupt kein Problem". Entscheidend dabei ist einzig und allein der Zustand unserer rund 70 Billionen Körperzellen. Dem Alterungsprozess unterworfen ist nicht der Gesamtaufbau unseres Körpers aus Skelett, Muskeln, Sehnen, Kreislauf, Organen, Haut oder Nervensystem, sondern stets nur die einzelne Zelle als Grundbaustein unseres Organismus. Wir müssen demnach lediglich dafür Sorge tragen, dass unsere Zellen gut genährt und durch ein kräftiges Immunsystem geschützt sind. Dann können wir hundert Jahre alt oder noch älter werden.

Das Prinzip lautet: die Altersuhr stoppen und womöglich zurückdrehen, alles was alt macht meiden, und alles was jung erhält unterstützen. Dann regenerieren und verjüngen sich Zellen in den Gelenken, im Gehirn, in Gefäßwänden, Muskeln, im Bindegewebe oder im Nervensystem. Schon nach wenigen Wochen oder gar Tagen fühlen wir uns jünger, optimistischer. Überflüssige Schwabbelpfunde schmelzen ab, die Stoffwechselrate steigt, unsere Augen gewinnen an Sehschärfe, Muskelverspannungen im Rücken lösen sich, unsere rund 300 Milliarden Nervenzellen sind wieder leistungsfähiger.

Dieses völlig neuartige Ratgeberbuch erläutert die Zusammenhänge und Mechanismen des Älterwerdens. Es bietet komplette, leicht verständliche Anwendungsprogramme zum Jüngerwerden, für ein neues, glückliches und beschwerdefreies Leben.

Das Geheimnis eines langen Lebens

Vor rund vier Milliarden Jahren war die Erde noch ein öder und wenig einladender Planet, erst allmählich entstand unter dem Einfluss von Sauerstoff und Sonne aquatisches Leben in Ozeanen, Amöben und Einzeller, später Plankton und Algen, ehe sich im Laufe der Jahrmillionen größere Pflanzen und Lebewesen entwickelten. Sie alle entstanden aus dem Urbaustein allen Lebens, der Zelle, die sich in Hunderten von Millionen Jahren kaum verändert hat: Eine öligfeuchte Membran schützt und umschließt ein wassergefülltes Zellgebilde, das so genannte Zytoplasma, in dem die aktiven Organellen schweben, lediglich durch ein filigranes Eiweißgerüst festgehalten. Im Zentrum der Zelle sitzt der Zellkern, der die Chromosomen und Gene beherbergt, die unsere Erbanlagen enthalten und jede noch so geringfügige Regung in unserem Stoffwechsel beherrschen und steuern. Zellen von Pflanzen und jene von Tieren und Menschen ähneln sich in diesem Aufbau, seit den Einzellern vor Milliarden Jahren hat sich an diesem Urprinzip nicht viel geändert.

Die Natur wünscht sich unter allen Umständen kräftige Pflanzen und Lebewesen, denn nur so kann kerngesundes Erbgut auf nachfolgende Generationen übertragen werden. Deshalb hilft die Natur auch tatkräftig mit, uns jung und gesund zu erhalten. Jede Schwächung aber (etwa als Folge ungesunder Ernährung) verfolgt sie unnachgiebig. Ihr Postulat: Jugendlich-gesunde Pflanzen und Lebewesen sollen sich entfalten, alles Kränkliche hingegen getilgt werden. Daraus formt sich die jeweilige Prognose für das Lebensalter. In bestimmten Regionen der Erde, so etwa beim Hunza-Berg-