

ALINA WALBRUN

A portrait of Alina Walbrun, a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a white lab coat with a stethoscope around her neck. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a light grey gradient.

#Health Upgrade

101 HACKS, DIE DICH SOFORT
GESÜNDER MACHEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Franziska Mohrfeldt

Lektorat: Pascal Frank

Covergestaltung: Lina Jeppener, GROOTHUIS.

Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

 ISBN 978-3-8338-9467-1

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Fotos: Yasmin Nickel

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9467 09_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT – CHANCEN UND RISIKEN

Hey, erst mal freue ich mich wirklich sehr, dass du mein Buch gekauft hast! Falls du mich noch nicht kennst, dann stelle ich mich kurz vor. Ich bin Alina, und die meisten kennen mich wohl unter meinem Alias »Doc Alina«. Ich studiere Medizin mit einer Vision – die Welt ein kleines Stück besser machen. Denn ich selbst bin durch eine schwere Zeit gegangen, in der mir kein Arzt so recht weiterhelfen konnte. 2018 wurde bei mir eine schwere Angststörung diagnostiziert, ich musste Medikamente einnehmen und war in psychologischer Therapie. Ich bin selten vor die Tür gegangen, habe mich ungesund ernährt, keinen Sport getrieben und hatte kaum mehr Freude am Leben. Dann hat es irgendwann Klick gemacht. Ich wollte mein Leben um 180 Grad drehen und auch anderen auf ihrem Weg dahin helfen. Und so habe ich angefangen, meine Routinen, Tipps und Tricks in den sozialen Medien zu teilen.

Wenn du mir bereits auf Insta oder TikTok folgst, weißt du vielleicht schon, dass das Thema Longevity – und alles, was damit zusammenhängt – mir sehr am Herzen liegt. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass jeder von uns so einiges dazu beitragen kann, gesünder, glücklicher und länger zu leben. In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du langfristig gesund, fit und glücklich bleibst.

Das Problem mit unserer heutigen Medizin ist, dass immer mehr Menschen an sogenannten Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und so weiter leiden. Doch in der Regel werden nur die Symptome

behandelt – für mehr bleibt meist keine Zeit, es mangelt an Erfahrung für einen Ansatz, der auch die individuellen Lebensumstände oder psychische Ursachen miteinbezieht. Dabei gibt es viele neue Behandlungsmöglichkeiten, Therapieansätze, Studienergebnisse und faszinierende Erkenntnisse. Einige davon kannst du ganz leicht in deinen Alltag integrieren – die Auswirkungen sind aber erstaunlich!

Meine Vision und meine Leidenschaft sind es, ganzheitlich und daher auch präventiv zu denken. Durch meine Videos, Hacks und Tipps in den sozialen Medien möchte ich Menschen dazu ermutigen, neue Routinen zu etablieren oder neue Dinge in ihren Alltag zu integrieren, damit sie langfristig gesund bleiben. Vor diesem Hintergrund – und auch basierend auf vielen Fragen, die mir von meiner Community immer wieder gestellt werden – ist dieses Buch entstanden. Ich hoffe sehr, dass ich damit ein wenig dazu beitragen kann, dein Leben zum schönsten, gesündesten und glücklichsten zu machen. Also auf die Seiten, fertig, los!

**»Meine Vision ist es, die
Welt ein kleines Stück
besser zu machen.«**

**Forever
Young –
Langlebigkeit**

WARUM ALTERN WIR EIGENTLICH?

Hast du dir schon mal Gedanken gemacht, wie alt du werden willst? Seltsame Frage, oder? So genau weiß das natürlich niemand. Bemerkenswert ist dabei: Alt werden will eigentlich jeder, aber niemand will alt sein. Doch wieso werden Menschen in bestimmten Ländern besonders alt, und was ist Altern eigentlich?

Die meisten verbinden mit »alt werden« zum Beispiel äußerliche Dinge wie faltige oder schlaffe Haut und graue Haare. Aber auch zunehmende Vergesslichkeit oder eine nachlassende Beweglichkeit und Fitness. All dies sind Symptome, die durch den Prozess des Alterns entstehen und die viele von uns am liebsten vermeiden würden.

Forever young lautet daher der große Wunsch der meisten Menschen. Und so ist es wenig erstaunlich, dass man schon seit jeher auf der Suche nach dem Wundermittel für ewige Jugend ist. Auch die Wissenschaft setzt alles daran, diese geheimnisvolle Quelle zu finden. DAS Mittel hat sie zwar noch nicht gefunden, aber sie stößt dabei regelmäßig auf neue Erkenntnisse, die tatsächlich revolutionär sind.

Die 9 Hallmarks of Aging

Die bisher wichtigsten Erkenntnisse zum Thema Altern sind auch unter den sogenannten 9 Hallmarks of Aging bekannt. Was das genau bedeutet? Die Hallmarks of Aging verraten, was im Körper während des Alterungsprozesses passiert. Gemeint sind damit Prozesse, die im Laufe unseres Lebens im Körper stattfinden und für das verantwortlich sind, was wir als Altern bezeichnen und auch wahrnehmen.

Klingt ein wenig verwirrend? Ist es tatsächlich, also versuche ich, ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen und diese neun Alterungskennzeichen näher zu beleuchten:

Hallmark 1: Funktionsstörung in unseren Zellkraftwerken - mitochondriale Dysfunktion

Die Mitochondrien werden auch als Kraftwerke unserer Zellen bezeichnet. Sie versorgen unseren Körper mit der Energie, die für alle wichtigen Prozesse innerhalb der Zelle benötigt wird. Doch mit dem Alter verlieren diese Kraftwerke an Power und funktionieren nicht mehr richtig. Dann laufen auch die Zellprozesse immer langsamer und schlechter ab.

Hallmark 2: Auch Zellen haben einen Timer - Seneszens

Zellen können sich nicht beliebig oft teilen. Wenn die maximale Anzahl an Teilungen erreicht ist, verliert die Zelle ihre Funktionsfähigkeit und wird als seneszent (von lateinisch *senescere*, »alt werden«) bezeichnet. Stell dir einfach vor, deine Zellen hätten eine bestimmte Menge an »Energie« zur Verfügung, die sie für die Zellteilung nutzen können. Dafür haben sie eine Art internen Timer. Wenn dieser abgelaufen ist, haben sie zwar keine Funktion mehr, trotzdem sterben sie nicht ab. Sie können dann Stoffe absondern, die der normalen Funktion gesunder Zellen schaden, und tragen so zum allmählichen Verfall des Körpers bei. Dann werden die Haare zum Beispiel grau, und die Haut bekommt Falten. Die Menge solcher seneszenten Zellen steigt mit zunehmendem Alter immer stärker an.

Hallmark 3: Achtung Qualitätskontrolle - Proteostase

Unter Proteostase versteht man eine Art Qualitätskontrolle der Proteine in unseren Zellen. Denn diese müssen in einer

bestimmten Struktur gefaltet werden (wie die T-Shirts in deinem Lieblingsladen), um ihre Aufgaben zu erfüllen. Eine Art Zellen-Origami sozusagen. Mit zunehmendem Alter wird diese Qualitätskontrolle aber immer schlampiger, sodass es zu einer Ansammlung von geschädigten und nicht funktionsfähigen Proteinen kommt. Dann spricht man von einem Verlust der Proteostase. Die Zellfunktionen werden dadurch beeinträchtigt, und altersbedingte Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson können entstehen.

Hallmark 4: Sogar Zellen plaudern - veränderte interzelluläre Kommunikation

Kommunikation spielt nicht nur zwischen uns Menschen eine große Rolle, sondern auch zwischen unseren Zellen. Aber die Zellen haben es im Alter immer schwerer, vernünftig miteinander zu kommunizieren – quasi wie Oma und Opa ohne Hörgerät. Das führt zwischen den Zellen dann zu falschen Reaktionen, durch die beispielsweise Entzündungen entstehen können.

Hallmark 5: Wenn der Reparaturmechanismus versagt - genomische Instabilität

Unser genetisches Material, die DNA, wird ständig durch äußere und innere Faktoren geschädigt, zum Beispiel durch die UV-Strahlung des Sonnenlichts, freie Radikale, Röntgenstrahlung, Umwelteinflüsse und so weiter. Man schätzt, dass unsere DNA täglich bis zu einer Million Mal beschädigt wird. Die meisten dieser Schäden werden sofort repariert, da die Zellen über äußerst wirksame Erkennungs- und Reparaturmechanismen verfügen. Doch ab und an rutschen sie durch und bleiben unrepariert. Diese DNA-Schäden häufen sich im Laufe des Alterns an und können zu Mutationen und bösartigen Neubildungen führen.

Hallmark 6: Kontrollverlust - epigenetische Veränderungen

Das Epigenom ist quasi die Steuerungszentrale unserer Gene. Im Alter gerät es zunehmend aus dem Gleichgewicht. Das kann dazu führen, dass einige Gene abgeschaltet werden, obwohl sie aktiv sein sollten, während andere aktiviert werden, obwohl sie eigentlich inaktiv bleiben sollten. Daraus können ebenfalls Krankheiten, Umbauprozesse und Entzündungsgeschehen resultieren.

Hallmark 7: Wenn sich die Schutzkappen abnutzen - Telomerabrieb

Telomere sind die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen des menschlichen Erbguts. Sie lassen sich gut mit den verschlossenen Enden eines Schnürsenkels vergleichen – nur dass sie am Ende eines DNA-Strangs sitzen und so unsere Chromosomen intakt halten. Doch mit jeder Zellteilung werden die Telomere abgenutzt und somit kürzer. Ist eine bestimmte Länge erreicht, gehen die Zellen in eine Ruhephase über und teilen sich nicht mehr. Wie wir schon wissen, können diese Zellen sogar Entzündungen verursachen und Alterungsprozesse beschleunigen.

Hallmark 8: Fastenprogramm für die Zelle - deregulierte Nährstoffmessung

Jedes Mal, wenn unser Körper Nahrung zu sich nimmt, reagiert er darauf. Sie wird von ihm verwertet und in Energie umgewandelt. Leider kann unser Körper nach und nach immer schlechter auf Nährstoffe reagieren, weshalb auch die Energieversorgung beeinträchtigt wird.

Hallmark 9: Auch Stammzellen werden müde - Stammzellenerschöpfung

Um Gewebeschäden zu reparieren, ist unser Körper auf sogenannte Stammzellen angewiesen. Diese haben die Fähigkeit, sich selbst zu teilen und sich dann in verschiedene Zelltypen zu verwandeln. Heißt: Ist etwas im Körper geschädigt, teilen sich im Idealfall unsere Stammzellen und reparieren alles, was nötig ist. Im Laufe des Alterns nimmt diese Fähigkeit allerdings ab, und Geschädigtes kann daher auch nicht mehr wiederhergestellt werden.

Natürlich sind die neun Hallmarks noch viel komplexer, und es werden regelmäßig neue Erkenntnisse veröffentlicht. So hast du aber zumindest einen groben Überblick darüber, was genau beim Altern in deinem Körper passiert. Was die Entschlüsselung des Alterungsprozesses angeht, ist die Wissenschaft zwar in den letzten Jahren und Jahrzehnten schon recht weit gekommen, das magische Elixier ist aber noch nicht gefunden. Dennoch kannst du einiges tun, um den Alterungsprozess so lange wie möglich zu verzögern!

Einen Schritt weiter ist man in den sogenannten Blue Zones. Denn die Menschen, die dort leben, werden besonders alt.

Blue Zones: Das Rezept für ein glückliches, gesundes und langes Leben

Blue Zones – diesen Begriff hast du bestimmt schon einmal gehört. Das klingt irgendwie nach Meer und Ruhe. Aber was sind sie wirklich, und warum sind sie so wichtig für die Langlebigkeit?

Unter Blue Zones versteht man Regionen auf der Welt, in denen die Menschen statistisch gesehen am längsten leben. Gesunde Hundertjährige sind dort die Regel. Die weltweit verteilten Gebiete wurden erstmals von dem

amerikanischen Autor Dan Buettner als Blue Zones betitelt. Zu ihnen zählen die Regionen Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (USA). Klar, dass viele wissen wollen, welches Geheimnis die Menschen hier haben.

Forscher haben sich in den letzten Jahren ausgiebig mit diesem Thema beschäftigt und fanden so einiges an Gemeinsamkeiten bei den Bewohnern dieser Gegenden. Zum Beispiel essen die Menschen in den Blue Zones viel pflanzliche Kost, bewegen sich regelmäßig, haben starke soziale Bindungen und empfinden das Leben als sinnvoll. Die Mischung aus Ernährung, Bewegung, Umfeld und Mindset entscheidet also maßgeblich, ob wir gesund bleiben oder krank werden. Wir können also aktiv beeinflussen, ob wir ein langes, gesundes Leben führen.

Studien haben auch gezeigt, dass nicht die Gene, sondern vorwiegend unser Lebensstil darüber entscheidet, ob wir gesund bleiben und wie wir altern. Die Blue Zones sind dafür ein ausgezeichnetes Vorbild.

Hier ein paar grundlegende Hacks, die wir uns von den Bewohnern der Blue Zones abschauen können.

DIE BESTEN BLUE-ZONE-HACKS

- # **1 Eat right (die klassische Mittelmeer-Diät oder auch mediterrane Ernährung)** Iss mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, aber auch Olivenöl. Diese Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien, die deinen Körper gut vor Krankheiten schützen.
- # **2 Weniger ist mehr** Reduziere deinen Konsum an tierischen Produkten, Zucker, Salz und verarbeiteten Lebensmitteln. Sie können Entzündungen,

Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

- # **3 Wasserquelle** Trinke viel Wasser und mäßig (besser gar keinen) Alkohol. Wasser hält dich hydratisiert und spült Giftstoffe aus deinem Körper. Alkohol kann deine Leber schädigen und dein Risiko für Krebs erhöhen.
- # **4 Move it, Baby** Bewege dich jeden Tag. Das muss kein intensives Training sein, sondern kann auch aus Spaziergehen, Gartenarbeit oder Tanzen bestehen. Bewegung stärkt dein Immunsystem, deine Muskeln, Knochen und Gelenke, verbessert die Durchblutung und hebt deine Stimmung.
- # **5 Ab ins Schlummerland** Schlafe ausreichend und regelmäßig. Schlaf ist wichtig für die Regeneration deines Körpers und deines Gehirns. Er hilft dir, Stress abzubauen, deine Konzentration zu verbessern und dein Gedächtnis zu stärken.
- # **6 Friendzone** Pflege deine sozialen Kontakte. Ob Familie, Freunde oder Nachbarn, Menschen brauchen Menschen. Soziale Unterstützung kann dir helfen, dich glücklicher zu fühlen, Einsamkeit zu vermeiden und schwierige Situationen zu bewältigen.
- # **7 Der Sinn des Lebens** Finde einen Sinn für dein Leben. Was ist deine Leidenschaft, dein Ziel oder deine Berufung? Wenn du etwas hast, wofür du morgens aufstehst, kannst du dich motivierter und erfüllter fühlen. Außerdem kannst du einen Beitrag für die Gesellschaft leisten und anderen helfen.

Lässt sich der Alterungsprozess aufhalten?

Gibt es spezielle Lebensmittel, die den Organismus jünger machen? Kann ich gezielt meine Hände oder meine Haut verjüngen? Fragen wie diese beschäftigen jeden von uns, führen aber in der Regel am Kern der Sache vorbei.

Denn wenn du dein biologisches Alter wirklich senken willst, musst du deinen Lebensstil im Allgemeinen im Blick behalten. Statt in angebliche Wundermittel gegen Falten & Co. zu investieren, solltest du auf eine gesunde Ernährung, mehr Bewegung und eine Reduzierung von ungesundem Stress achten.

Aber noch mal zurück zu der Frage, wie man den Alterungsprozess aufhalten kann. Wie gesagt, hat die Forschung in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Heute weiß man, dass der Verlauf des Alterungsprozesses multifaktoriell bedingt ist (also von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängt). Und dass sich die Lebensqualität und Vitalität dann am besten erhalten lassen, wenn möglichst viele Aspekte berücksichtigt und optimiert werden.

Manche Menschen scheinen auch langsamer zu altern als andere. Die Unterschiede machen sich mit der Zeit immer deutlicher bemerkbar. Schaut man etwas genauer hin, lässt sich ein Muster erkennen, das für dieses Phänomen maßgeblich verantwortlich zu sein scheint: der Lebensstil und die Ernährung. Dieser Einfluss wird oft unterschätzt oder kleingeredet, weil diese Faktoren relativ langsam ihre Wirkung entfalten.

Wenn du also aktiv etwas tun willst, um deinen Alterungsprozess zu bremsen, tust du auf jeden Fall gut daran, dich mit deiner Ernährung auseinanderzusetzen. Denn auch hier gilt: Je früher mit Maßnahmen begonnen wird, desto besser können sie wirken.

Was genau solltest du also tun? Das ist eigentlich ganz einfach, denn die drei Säulen für ein langes, gesundes Leben sind Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

Hier möchte ich nur kurz darauf eingehen. Tiefer eintauchen in die Themen kannst du dann auch in den jeweiligen Kapiteln.

Gibt es wirklich Lebensmittel, die verjüngen?

Stell dir vor, du könntest in den Supermarkt gehen und einen Einkaufswagen voller Jugendlichkeit packen. Klingt wie ein Traum, nicht wahr? Nun, es scheint fast so, als könnten bestimmte Lebensmittel tatsächlich ein wenig von diesem magischen Jungbrunneneffekt haben. Ernährung spielt eine zentrale Rolle, um möglichst lange körperlich und geistig jung zu bleiben. Weshalb das so ist?

Hier hilft es, wenn du dir vorstellst, dass wir mit allem, was wir täglich essen und trinken, ständig eine Art indirekter Medikation betreiben. Denn mit jeder Nahrungsaufnahme führst du deinem Körper einen mehr oder weniger reichhaltigen Cocktail an Mikro- und Makronährstoffen – aber leider auch Schadstoffen – zu.

Die Nährstoffe benötigt er zum Funktionieren, zur Entgiftung, Reparatur von Schäden und zur Erneuerung von Zellen. Genau diese Aspekte sind es, die den Jungbrunneneffekt auf unseren Körper entfalten. Manche Lebensmittel sind besonders reich an wertvollen Anti-Aging-Nährstoffen.

Was sollte also öfter mal auf deinem Speiseplan stehen, um möglichst lang frisch auszusehen und dich fit zu fühlen? Damit du den Durchblick hast, folgen hier die Top Ten.

WISSENS-FACT

Die Top Ten der Lebensmittel für Anti-Aging

1. ROHKAKAO

Nicht nur für Schokoladenliebhaber ein Hit, sondern auch für Zellen, die sich jung fühlen wollen. Flavonoide sind hier das Zauberwort!

2. NÜSSE

Knackiger Snack und Geheimtipp für straffe Haut und ein waches Gehirn. (Manche schwören auf exakt eine halbe Paranuss pro Tag.)

3. GRÜNER UND WEISSER TEE

Diese beiden sind perfekt, um freie Radikale zu bekämpfen.

4. BRUNNENKRESSE

Hoher Gehalt an Vitamin C, Betacarotin, Eisen und Zink.

5. GRÜNES BLATTGEMÜSE

Voller Kalzium, wirkt wie eine Ladung geballte Power auf die Zellen.

6. EDAMAME

Die Sojabohnen sind reich an Isoflavonen und kalorienarm.

7. GRANATAPFEL

Das Symbol für ewige Jugend steckt voller Antioxidantien.

8. BROKKOLI

Ein Vitamin-Mineralstoff-Bündel.

9. BEEREN

Durch ihre Antioxidantien halten sie Hirn, Herz und Haut jung.

10. OLIVENÖL

Eine Menge ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

Je nützlicher und gesünder die Nahrungsaufnahme für den Organismus ist, desto besser ist dein Körper in der Lage,

sich zu erholen und zu entgiften – und entsprechend langsamer alterst du.

Kann ich mein biologisches Alter echt senken?

Wahrscheinlich kennst du auch jemanden, von dem du denkst: Wow, der oder die sieht für sein Alter wirklich gut aus! Oder im Gegenteil: Du bist überrascht, dass jemand in Wirklichkeit jünger ist, als er aussieht.

Manchmal altern auch bestimmte Körperstellen (zum Beispiel die Hände) schneller als der Rest des Körpers. Aber woran liegt es eigentlich, dass beim Alterungsvorgang so große Unterschiede bestehen? Gibt es spezielle Techniken der Verjüngung? Oder sind hier allein die Gene verantwortlich, ist es also mehr oder weniger Zufall, ob man zehn Jahre jünger oder älter aussieht, als man in Wirklichkeit ist? Fest steht: Wohl jeder von uns will nicht älter aussehen, als er laut Ausweis ist. Aber geht das überhaupt? Kann ich gezielt meine Haut, meine Hände oder sogar den gesamten Organismus verjüngen?

Der Amerikaner Bryan Johnson versucht genau das. Er hat bereits Millionen in seine Vision investiert, den Alterungsprozess aufzuhalten beziehungsweise rückgängig zu machen. Johnson verfolgt seit Jahren eine extrem strikte Lebensführung, um sein biologisches Alter zu senken. Und zwar mit dem sogenannten Blueprint-Programm, das, auf wissenschaftlicher Forschung basierend, akribisch von ihm ausgearbeitet wurde. Dazu zählen ein strenges Trainingsprogramm, zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente und ein strikter Ernährungsplan.

Was ist überhaupt das biologische Alter?

Das Alter, das in deinem Pass und auf deiner Geburtsurkunde steht, ist dein biografisches oder kalendarisches Alter. Daran kannst du schlicht und einfach nichts ändern, du wirst zwangsläufig jedes Jahr an deinem Geburtstag ein Jahr älter. Anders sieht es beim biologischen oder metabolischen Alter aus. Damit meint man in der Altersforschung den individuellen Zustand eines Organismus, unabhängig von seinem wirklichen Alter. Die gute Nachricht ist: Neben deinen genetischen Voraussetzungen kannst du durch deinen Lebensstil erheblich auf dein biologisches Alter einwirken.

Wie läuft ein Test des biologischen Alters ab?

Bevor man überhaupt anfängt, etwas zur Senkung seines metabolischen Alters zu tun, ist es natürlich interessant zu wissen, wie alt man biologisch eigentlich ist. Hier musst du berücksichtigen: Dein biologisches Alter lässt sich nicht so präzise bestimmen wie das Alter in deinem Pass, und viele Tests, die auch Johnson durchführen lässt, kann man sich kaum leisten. Das ist aber auch gar nicht notwendig. Ein erster Richtwert kann ein Check-up beim Arzt sein. Durch Blutwerte, den Blutdruck, dein Gewicht und die allgemeine Begutachtung eines Mediziners lässt sich schon mal ein erster fundierter Eindruck gewinnen. Im nächsten Schritt solltest du dich selbst ehrlich und kritisch befragen: Wie steht es um meinen Lebensstil? Treibe ich regelmäßig Sport? Ernähre ich mich gesund? Wie sieht es mit Stress, Rauchen, Alkohol und der Schlafqualität aus? Und schließlich: Wie fit, wohl und gesund fühle ich mich grundsätzlich, und wo könnte ich ansetzen, um meinen Lebensstil zu verbessern?

Wie kann ich noch heute damit anfangen, mein biologisches Alter zu senken?

Mach dir zunächst klar: Das eine, einzig wahre Wundermittel oder die eine Technik der Verjüngung existiert nicht. Verabschiede dich also am besten direkt von irgendwelchen Gurus, angeblichen Wunderpillen oder einzelnen Lebensmitteln, die verjüngen. Versuch bitte auch nicht, von heute auf morgen dein Leben und deine Ernährungsgewohnheiten komplett umzukrempeln. Der Weg zum Erfolg und damit zur nachhaltigen Senkung deines biologischen Alters besteht aus vielen kleinen, täglichen Schritten. Fang also sanft an und frag dich beispielsweise: Habe ich mich heute ausreichend bewegt? Wenn nicht, dann sammle noch ein paar Schritte. (Vielleicht denkst du wie ich über die Anschaffung eines Walking Pad nach und spazierst am Arbeitsplatz.) Wie sieht es mit meiner Ernährung aus? Wie kann ich meine Mahlzeiten heute gesünder gestalten? Wie läuft mein Stressmanagement? Bekomme ich regelmäßig genügend Schlaf?

Ist eine Verjüngung des Körpers generell möglich?

Die gute Nachricht ist: Was dein biologisches Alter betrifft, hast du viel mehr Möglichkeiten, als du denkst, um für dich und deinen Körper die Zeit aktiv zurückzudrehen. Damit meine ich: Je besser du mit dir selbst umgehst und auf deine Ernährung und insbesondere die Nährstoffversorgung, ausreichend Bewegung und ein niedriges Stresslevel achtest, desto besser stehen die Chancen, dein biologisches Alter nachhaltig zu senken.

Generell gibt es aus meiner Sicht beim Thema Langlebigkeit nicht das eine Wundermittel, das alle Probleme löst. Dazu ist der menschliche Organismus viel zu komplex und die Lebensstile und -gewohnheiten eines jeden Menschen zu unterschiedlich. Und schließlich solltest du dich mit dem, was du tust, welchen Sport du treibst oder was du isst und so weiter auch wohlfühlen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Langlebigkeit sollte zudem immer mit einer möglichst langen Erhaltung der Gesundheit und geistigen Fitness einhergehen sowie mit einer Routine, die für dich auch wirklich funktioniert. Kurzum: Bewegung, gute Ernährung und ein intaktes soziales Umfeld bleiben die Grundpfeiler für ein langes und glückliches Leben.

Body Basics – Gewicht, Hormone und Co.

**»Du bist viel mehr als die
Zahl auf der Waage; es
geht um Anteile von Fett,
Muskeln, Knochen und
Wasser, die zusammen
unseren Körper
ausmachen.«**

6. Lass den Salat für etwa 10–15 Minuten ziehen, damit sich die Aromen verbinden und der Grünkohl etwas weicher wird.
7. Serviere den Grünkohlsalat als Beilage oder Hauptgericht. Du kannst ihn allein genießen oder mit gegrilltem Hähnchen, Lachs oder Tofu kombinieren.



Unter dem QR-Code findest du die wichtigen Studien und meine Buchempfehlungen.