Prof. Dr. Michaela Döll

NATÜRLICH JUNG

mit Antioxidantien

Ein starkes Herz
Mehr Gehirnleistung
Vitales Altern
Krebsvorsorge

Durch bioaktive Pflanzenstoffe

HERBIG

Prof. Dr. Michaela Döll

NATÜRLICH JUNG

mit Antioxidantien

Ein starkes Herz
Mehr Gehirnleistung
Vitales Altern
Krebsvorsorge

HERBiG

Wichtige Hinweise

Die Wissenschaft ist ständig im Fluss. Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Ziel des Buches ist es, die modernen Erkenntnisse der medizinischen Forschung aufzuzeigen, wobei die Betreuung durch einen Therapeuten hiermit nicht ersetzt werden soll. Alle Angaben, Empfehlungen und Informationen (auch zu den genannten Medikamenten) sind ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin.
Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Der Leser sollte in jedem Fall seinen Therapeuten um Rat fragen, verordnete Medikamente nicht eigenmächtig absetzen und die Anwendung der hier genannten Präparate auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Therapeuten prüfen lassen.

Prof. Dr. Michaela Döll im Internet:
www.prof.drmdoell.de

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.herbig-verlag.de

überarbeitete Neuausgabe
© für die Originalausgabe und das eBook: 2016 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
© 2006 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel
Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten
eBook-Produktion: Fotosatz Huber / Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-7766-8245-8

INHALT

Vorwort

Antiaging – eine sehr persönliche Angelegenheit

Was uns »alt« macht

Wie stehen Ihre persönlichen Chancen für ein gesundes, langes Leben?

Sie sind so alt wie Ihre Gefäße!

Künstliche Hormone – nein danke!

Wie steht es mit Ihrer Ernährung?

Zu viel Glukose macht alt!

Zucker begünstigt Entzündungen

Sind Sie übergewichtig?

Sind Sie körperlich und geistig »beweglich« oder gehören Sie zu den »Couchpotatoes«?

Die Umwelt lässt uns richtig »alt« aussehen

Stress, ausgedehnte Sonnenbäder, Rauchen und Alkohol rauben uns zahlreiche Lebensjahre

Saubere, weiße Zähne – weit mehr als nur Kosmetik!

Die gute Nachricht: Sex und ein geselliges Leben halten jung!

Optimisten leben länger!

Der »Successful Aging Check«

Auswertung:

Altern und Krankheit – hier sind freie Radikale und Entzündungen im Spiel

Freie Radikale – mit zunehmendem Alter rosten wir

»Oxidativer Stress« – ein Feuerwerk mit vielen Ursachen und fataler Wirkung

Sport kann die Belastung mit freien Radikalen beträchtlich erhöhen

Die Welt, in der wir leben: freie Radikale durch Umweltgifte

Stress, Rauchen und Alkohol fördern die Bildung von freien Radikalen
Free Radical Theory of Aging – alt durch zu viel Sauerstoff
Haben Sie schon einmal ein Krokodil joggen sehen?

Gesund mit Radikalfängern – Rostschutz aus der Natur

Antioxidantien bändigen freie Radikale
Coenzym Q10 – das besondere Antioxidans: mehr Power für Herz, Hirn und Muskeln
Lebensnotwendiges Coenzym Q10 – für die Entdeckung gab es sogar den Nobelpreis
Coenzym Q10 – besonders wichtig für das Herz!
Leistungssteigerung – dank Coenzym Q10
Schöne Haut und festes Zahnfleisch
Wer Statine anwendet, ist für einen Mangel an Coenzym Q10 besonders gefährdet
Mit vierzig geht es bergab – zumindest mit der Produktion von Coenzym Q10
Möchten Sie täglich ein Pfund Sardinen essen?
Topfit im Gehirn mit Coenzym Q10
Gemeinsam noch stärker – Antioxidantien arbeiten am besten im Team

Viel interessanter als Vitamine: bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe

Pflanzen sind »schlau«
Carotinoide – die »bunten« Radikaljäger
Glucosinolate – Scharfmacher mit Schutzwirkung
Saponine – die pflanzeneigene »Waffe« gegen Pilze und Keime
Terpene – Bitterstoffe mit Profil
Sulfide – Knoblauch hilft nicht nur gegen Vampire
Polyphenole – »Allrounder« für die Gesundheit

Chlorophyll – das »Detox«-Blattgrün

Wellaging mit Naturstoffen – gesund und vital durch die Wechseljahre

Best age – wenn Frauen »in die Jahre« kommen

Hitzefrei mit Phytoöstrogenen

Borretsch – die Samen des Gurkengewächses »ölen« den Hormonhaushalt

Der B-Komplex – ohne ihn geht nichts in dieser Lebensphase

Die »kritischen« Jahre des Mannes

Wenn Mann zu nichts mehr Lust hat

Antiaging mit Naturstoffen – Schutz vor altersbedingten Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben nicht immer Vorboten

Die Lebenszeitkiller fordern ihren Tribut

Zeitbombe Bluthochdruck

Feuer in den Gefäßen: Entzündungen begünstigen Herzinfarkt und Schlaganfall

Übergewichtige tragen eine schwere Last

Warum »Bauchspeck« medizinisch von besonderem Interesse ist

Finger weg von Diäten – Abnehmstress macht dick

Abnehmen – aber natürlich

Risikofaktor Antioxidantienmangel

Entscheidend: gefäßschützende bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe

Geißel Krebs – auch nach jahrzehntelanger Forschung keine Lösung in Sicht

Krebserkrankungen werden künftig zunehmen

Entzündungen begünstigen Krebs

Krebs – in erster Linie eine Frage der Ernährung

Mindestens jeder fünfte Krebsfall wäre vermeidbar!

Ein Apfel am Tag hält den Doktor nicht fern

Pflanzenpower – Knoblauch und Kohl führen die »Hitliste« an
Bioaktive Pflanzenstoffe »sprechen« mit unseren Genen
Bewegung – auch körperliche Aktivität schützt!
Mit zunehmendem Alter wird der Geist schwach – das muss nicht sein!
Geistige Fitness – nicht unbedingt eine Frage des Alters
Gedächtnisverluste und Demenzen – wenn der Geist im Alter nicht mehr mitmacht
Die Alzheimer'sche Erkrankung verläuft in Schüben
Die »Unterhaltung« der Nervenzellen untereinander ist massiv gestört
Morbus Alzheimer durch freie Radikale und Entzündungen
Auch die Parkinson'sche Erkrankung wird durch freie Radikale und Entzündungsprozesse gefördert
Echtes »Brainfood« – fit im Kopf mit der richtigen Ernährung
Homocystein schädigt ebenfalls die Nervenzellen – B-Vitamine sind wichtig
Ginkgo – ein Baum für das Gehirn
Was den grauen Zellen sonst noch guttut
Mit dem Alter kommen die Augenerkrankungen
Trübe Aussichten im Alter
Altersbedingte Makuladegeneration – wenn der »gelbe Fleck« verschwindet
Freie Radikale schädigen die Netzhaut
Scharfe Sicht bis ins hohe Alter mit Antioxidantien
Trübe Augenlinse oder Tunnelblick – grauer oder grüner Star
Mit Obst und Gemüse die Augen gesund halten
Augenfreundliche Vitamine sorgen für einen klaren Blick
Die Haut – alternder Schutzschild unseres Körpers
Schönheitsoperationen haben Hochkonjunktur
Die »äußere« Hülle hat viele Aufgaben

Mit dem Alter ändert sich die Hautzusammensetzung
Der »blaue Dunst« lässt die Haut vorzeitig alt aussehen
Schlafmangel und Stress sorgen für »Knitterfalten«
Die Haut vergisst nichts
Freie Radikale bombardieren die Haut
Sonnenschutz ist von außen und innen wichtig

Antioxidantien und Ernährung – brauchen wir Pillen?

Wissenslücken in den »täglichen Zufuhrempfehlungen«
Möchten Sie pauschal beurteilt werden?
Vitalstoffschwund in der Küche
Was das Gebiss mit Mikronährstoffen zu tun hat
Die Vermeidung eines Mangels ist eine Sache – Krankheitsvorbeugung eine andere

Nahrungsergänzungsmittel – ein unüberschaubarer Dschungel?

Vitalstoffe kann man inzwischen an jeder Ecke kaufen – Qualität ist wichtig
Achten Sie auf die Dosierung von Vitaminen!
Bioaktive Pflanzenstoffe gehören unbedingt dazu!
Achten Sie auf die Darreichungsform und die Zusatzstoffe!

Wie kann man eine Belastung des Körpers mit freien Radikalen und mit Entzündungen feststellen?

Die attackierten und geschädigten Körperbausteine kann man messen
Unbemerkte, »heimliche« Entzündungen kann man messen

Anhang

Literaturangaben (Beispiele)

Register

Bildnachweis

VORWORT

Das Thema »Antiaging« boomt – noch nie haben wir uns gegen das Älterwerden bzw. das »Altsein« so sehr gewehrt wie in der heutigen Zeit. Dabei wird uns von den Altersforschern eine immer höhere Lebenserwartung vorhergesagt und die Chancen auf ein langes Leben stehen gut. Während die allgemeine Lebenserwartung um die Jahrhundertwende etwa 40 bis 45 Jahre betrug, liegt diese mittlerweile bei etwa 75 bis 78 Jahren. Man schätzt, dass sich der Anteil der über 65-Jährigen – bis hin zu den Hochbetagten – in den nächsten Jahrzehnten verdoppeln wird. Der medizinische Fortschritt und bessere hygienische Verhältnisse haben diese Entwicklung möglich gemacht. Das bedeutet allerdings auch, dass unser Körper mit all seinen Organen möglichst lange funktionstüchtig bleiben muss.

Wie sieht nun die Realität aus? Mit zunehmendem Alter steigt – statistisch gesehen – die Gefahr für gesundheitliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen. 96 Prozent der 70-jährigen Deutschen, also praktisch jeder, haben mindestens eine Erkrankung. Jeder Dritte muss mit fünf oder noch mehr Leiden klarkommen. Bereits heute haben wir über zwei Millionen Pflegebedürftige – mit einer drastischen Zunahme der Fälle wird in Zukunft gerechnet werden müssen. Etwa zwei Drittel der Betroffenen werden zu Hause gepflegt, wobei die Töchter und Schwiegertöchter die größte Pflegelast tragen!

Ältere Menschen nehmen die höchsten Ausgaben in unserem Gesundheitswesen in Anspruch – ein Zeichen dafür, dass es mit ihrer körperlichen Fitness nicht zum Besten bestellt sein kann. Dabei ist Altern keine Krankheit und man geht davon aus, dass sich durch die Eindämmung der vorherrschenden Volksleiden Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs die durchschnittliche Lebenserwartung um schätzungsweise weitere 15 Jahre erhöhen ließe. Die Todesursache Nr. 1 wäre dann die »Altersschwäche«!

Eine weitere verblüffende Erkenntnis lehrt uns, dass das chronologische Alter und das biologische Alter (körperliche und geistige Fitness) um mehr als 20 Jahre voneinander abweichen können. Durch die richtige Lebensweise kann die biologische Uhr, nach Schätzungen der

Mediziner, um bis zu 10 Jahre zurückgedreht werden!
Was also fangen wir an mit den gewonnenen Jahren? Wollen Sie zu den kranken, betreuungsbedürftigen Alten oder zu den fitten älteren Menschen zählen, die ihr Leben noch zu genießen verstehen? Ist es nicht eher erstrebenswert, die Gesundheitsspanne der Lebensspanne anzupassen und sich – möglichst frühzeitig – um einen Lebensstil zu bemühen, der uns auch im Alter ein Leben bei guter Lebensqualität beschert? Sie haben die Wahl!

Prof. Dr. Michaela Döll

ANTIAGING – EINE SEHR PERSÖNLICHE ANGELEGENHEIT

WUSSTEN SIE, DASS

- die Leistungsfähigkeit unseres Körpers bereits nach dem 35. Lebensjahr um etwa 5 Prozent jährlich zurückgeht?
- die Anwendung der klassischen Hormonersatztherapie für Frauen nach den Wechseljahren offensichtlich doch nicht vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt und dagegen das Risiko für Brustkrebs erhöhen kann?
- die Benutzung von Zahnseide lebensverlängernd wirken kann?
- Lebensstilfaktoren von größerem Einfluss auf Ihre Lebensdauer sind als Ihre Erbanlagen?
- Optimisten nachgewiesenermaßen länger leben?

Was uns »alt« macht

Viele Menschen möchten alt werden, aber alt sein – das möchte nahezu niemand in unserer Gesellschaft. Aber wie kann es gelingen, bei guter Gesundheit ein hohes Lebensalter zu erreichen? Das Altwerden hängt in erster Linie von persönlichen Faktoren ab, die wir zum Teil selbst in der Hand haben. Die erblichen Komponenten sind dabei eher von untergeordneter Bedeutung. So haben Forschungsdaten ergeben, dass die erbliche Veranlagung nur zu etwa 20 bis 25 Prozent für die Lebenserwartung verantwortlich gemacht werden kann.

Neuere Untersuchungen weisen vielmehr darauf hin, dass der Einfluss der Lebensführung (Ernährung, Umwelt, Schlaf, Bewegung) sogar so groß ist, dass er »gute« Erbanlagen durch einen schlechten Lebensstil zunichtemachen und »schlechte« Erbanlagen überlisten kann.

Auch das im Alter nachlassende Immunsystem dürfte eine Rolle für die

allgemeine Verschlechterung der körperlichen Verfassung älterer Menschen spielen. Das Abwehrsystem wird mit den Jahren nachlässig, kommt seiner Kontrollfunktion nicht mehr optimal nach und lässt Fehler, die bei der Neubildung und Vermehrung der Körperzellen auftreten können, leichter durchgehen. Damit wird der Körper mit zunehmendem Alter anfälliger für Infekte, aber auch für ernste Erkrankungen wie beispielsweise Krebs.

Die in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten wohl brisanteste Alterungstheorie zielt auf die Schädigung des Körpers durch freie Radikale ab. Diese aggressiven kleinen Teilchen werden in unserem Körper bei einer Reihe von Vorgängen gebildet und können auch durch Umweltfaktoren vermehrt freigesetzt werden. Die schädlichen freien Radikale lassen uns mit zunehmendem Alter »ranzig« werden und fördern eine Vielzahl von Erkrankungen. Auch Entzündungen, die sich z.B. in den Blutgefäßen unbemerkt breitmachen können, treiben den Alterungsprozess voran und begünstigen chronisch-degenerative Erkrankungen wie z.B. Krebs, Herz-, Kreislauferkrankungen, die Alzheimerkrankheit, Diabetes mellitus oder auch altersbedingte Augenerkrankungen.

In den weiteren Kapiteln erfahren Sie, wie Sie sich vor den schädlichen freien Radikalen schützen und Ihr persönliches Entzündungsrisiko minimieren können. Erfahren Sie zudem alles Wissenswerte über ein gesundes, vitales Altern und die Erhaltung Ihrer körperlichen und geistigen Fitness – und das ohne die Anwendung umstrittener »Antiaging-Hormone«. Doch zuvor sollten Sie Ihren Lebensstil »checken« und schauen, wie gut Ihre (bisherigen) Chancen auf ein langes Leben stehen.

Wie stehen Ihre persönlichen Chancen für ein gesundes, langes Leben?

Wir können unsere Gesundheit und unsere Lebensspanne durch unseren Lebensstil in vielfacher Weise selbst mitbestimmen – wir müssen nur immer wieder die richtigen Entscheidungen für uns treffen.

WAS ICH IHNEN RATE

Überprüfen Sie Ihren Lebensstil – Veränderungen können viel bewirken.

SIE SIND SO ALT WIE IHRE GEFÄSSE!

Fangen wir mit dem Gefäßsystem an: Wie alt oder wie jung wir sind, hängt ganz wesentlich von der Elastizität unserer Gefäße ab. Leider nimmt diese durch Ernährungsfehler und Bewegungsmangel mit zunehmendem Alter ab – die Gefäßwände werden starr und es bilden sich Ablagerungen, die den Blutfluss in diesem wichtigen Versorgungssystem unseres Körpers behindern. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und die Zuckerkrankheit sind hierbei von Nachteil und sollten daher überwacht und – bei Bedarf – auch behandelt werden.
Allerdings sind in den letzten Jahren neue Risikofaktoren (wie z.B. »Freie Radikale«, »Entzündungen« oder »Homocystein«) für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinzugekommen. Mehr dazu erfahren Sie ab hier in diesem Buch.

KÜNSTLICHE HORMONE – NEIN DANKE!

Vielfach werden Frauen nach den Wechseljahren Hormone zur Senkung des Herz-, Kreislauferkrankungs- und Osteoporose-Risikos verordnet. Leider hat das Ergebnis einer groß angelegten Untersuchung aus dem Jahr 2002 (»Women's Health Initiative« = WHI-Studie) mit etwa 16000 Frauen zu einer erschreckend anderen Information geführt: über 40 Prozent mehr Schlaganfälle, 30 Prozent mehr Herzinfarkte, doppelt so viele Gefäßverschlüsse (Thrombosen) und 25 Prozent mehr Brustkrebs in der Gruppe der Frauen, die Hormone einnahmen, im Vergleich zu der Gruppe, die stattdessen eine Zuckerpille (Placebo) bekam! Die Studie, die eigentlich über acht Jahre laufen sollte, musste nach fünf Jahren vorzeitig abgebrochen werden, um die teilnehmenden Frauen nicht weiter gesundheitlich zu gefährden. Zwar ließ sich unter der Hormongabe die Anzahl der Knochenbrüche vermindern – dieser gesundheitliche Vorteil wiegt aber, nach der offiziellen Beurteilung der Untersuchung, die Risiken nicht auf. Inzwischen wird von einer Langzeittherapie mit den Östrogen-Gestagen-Kombinationen abgeraten!
Auch in Bezug auf das Alzheimer-Risiko wird die Behandlung mit künstlichen Hormonen als möglicherweise relevant eingestuft.

Während man lange Zeit vermutet hatte, dass die Hormonkombination vor Gehirnleistungsstörungen schützt, liegen nun Hinweise darauf vor, dass sich während der Einnahme das Auftreten der Alzheimer'schen Erkrankung deutlich erhöhen kann. Wie man Wechseljahresbeschwerden mit natürlichen Pflanzenextrakten zu Leibe rücken kann, erfahren Sie ab hier.

WIE STEHT ES MIT IHRER ERNÄHRUNG?

Die mit dem Alter immer häufiger auftretenden Zivilisationserkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs) sind zu mindestens 60 bis 80 Prozent ernährungsbedingt! Obst und Gemüse, welches möglichst »bunt« (d.h. möglichst viele verschiedene Sorten in verschiedenen Farben) mindestens fünf Mal am Tag (»five a day«) verzehrt werden sollte, stärkt das Abwehrsystem, hemmt Entzündungen, schützt uns vor den genannten Krankheiten und wirkt damit lebensverlängernd. Erfahren Sie ab hier, warum und wie die »Pflanzenpower« unsere Gesundheit günstig beeinflussen und uns vor Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Augenerkrankungen, Demenzen und vielen weiteren Erkrankungen schützen kann.

Übrigens: Menschen, die hin und wieder Fleisch essen, leben länger als diejenigen, die völlig auf Fleisch verzichten. Das hat eine Studie des Krebsforschungszentrums in Heidelberg nun ergeben.

Empfehlenswert ist es, sich immer nur zu etwa 80 Prozent satt zu essen. Das wirkt lebensverlängernd. Weniger ist hier eindeutig mehr. Noch besser ist in diesem Zusammenhang das »Dinner Cancelling« – versuchen Sie ein- oder zweimal in der Woche (je öfter desto besser), das Abendessen auszulassen. Auch das treibt die »Überlebensgene« an und entlastet den Stoffwechsel.