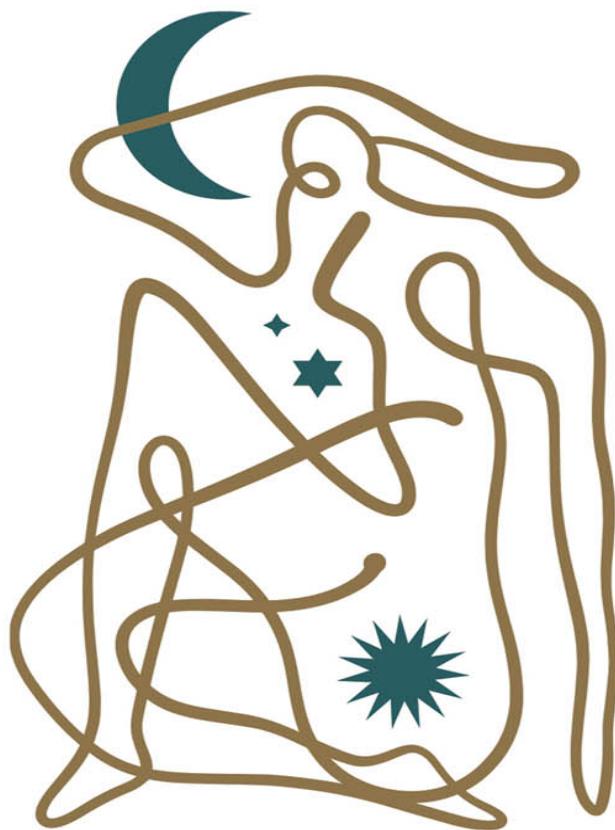


JOHANNES HUBER



Mit
Anti-Aging-
Typ-
Analyse

Die vier Quellen der Jugend

Holistisches Anti-Aging

Johannes Huber:
Die vier Quellen der Jugend

Alle Rechte vorbehalten
© 2022 edition a, Wien
www.edition-a.at

Cover und Gestaltung: Bastian Welzer

Gesetzt in der *Ingeborg*
Gedruckt in Deutschland

1 2 3 4 5 — 26 25 24 23 22

ISBN 978-3-99001-571-1
eISBN 978-3-99001-572-8

JOHANNES HUBER

**Die vier
Quellen der
Jugend**

Holistisches
Anti-Aging

edition a

INHALT

Prolog

Der große Trend

Zum Aufwärmen

Die erste Quelle der Jugend

Die zweite Quelle der Jugend

Die dritte Quelle der Jugend

Vier Frauen im Porträt

Die vierte Quelle der Jugend

Epilog

Prolog

DIE ZEITENWENDE IM ANTI-AGING

Im Jahre 1566 starb in Padua ein Mann namens Luigi Cornaro. Er war Humanist, Agrarökonom und Schriftsteller. Als angesehener Bürger der Stadt gehörte er dem auserwählten und damals von Legenden umrankten Gelehrtenkreis um den Dichter und Kardinal Pietro Bembo an. Cornaro hatte bei seinem Tod das für die damalige Zeit biblische Alter von 99 Jahren erreicht, und das offenbar nicht etwa durch Glück, Zufall oder gute Gene.

Einige Jahre zuvor, als damals auch schon über Achtzigjähriger, schrieb Cornaro das wahrscheinlich erste Anti-Aging-Buch in der Geschichte des Abendlands, in dem er seine drei Geheimnisse verriet. *Discorsi della vita sobria* heißt es, zu Deutsch *Vom nüchternen Leben*.

In diesem auch heute noch lesenswerten Werk, das der Wiener Arzt Markus Metka¹ wiederentdeckt hat, beschrieb er zunächst, wie er als junger Mann in seiner Wahlheimat Venedig Abend für Abend zu üppigen Banketten voll kalorienreicher Köstlichkeiten geladen war. Auch sonst griff er beim Essen gerne zu. Mit Mitte vierzig war der Edelmann bereits stark übergewichtig und litt an Gichtanfällen sowie an Stoffwechselproblemen. Mit heutigem Wissen können wir annehmen, dass er an Diabetes Typ 2 erkrankt war. Sein Gewicht bereitete ihm noch allerlei andere Probleme. So litt er an Atemnot und seine Ärzte prognostizierten ihm einen frühen Tod. Doch

eines Morgens wachte Luigi Cornaro auf und wusste mit absoluter Gewissheit: »Ich muss mein Leben ändern.«

Intervallfasten in der Renaissance

So einen Moment erleben viele Menschen an einem bestimmten Punkt ihres Lebens. Was tat Cornaro als Erstes? Es waren nur einige kleine, aber folgenschwere Änderungen seines Lebensstils. Er hörte auf, zu essen. Nicht ganz natürlich, doch er verordnete sich eine besonders kalorienarme Diät und verzichtete gänzlich auf das Abendessen.

Er nahm ab, fühlte sich beschwingt und belebt und sollte entgegen der Prognose seiner Ärzte noch viele Jahrzehnte weiterleben. Und wie! In *Discorsi della vita sobria* schilderte er auch, wie er trotz seines hohen Alters noch imstande war, zu reiten, zu jagen und zu laufen wie ein weitaus jüngerer Mann. Er war außerdem meist bestens gelaunt, nie krank, befand sich gerne in der Gesellschaft interessanter und anregender Menschen und lernte ständig Neues.

Luigi Cornaro machte intuitiv genau das, was die moderne Anti-Aging-Medizin erforscht. Heute wissen wir dank neuester Forschungsergebnisse, was genau sich in seinem Körper abspielte. Das abendliche Hungern, das Dinner-Cancelling, führte zu einer vermehrten Produktion von Stammzellen, die einen stark verjüngenden und regenerierenden Effekt haben.² Wobei wir heute den Prozess der Zellreinigung, der zu Zeiten Cornaros noch unbedingt des Fastens bedurfte, auch mit Extraktten bestimmter Lebensmittel auslösen können. Dazu aber später mehr.

Blühende Gesundheit

Das zweite und vielleicht etwas überraschendere Anti-Aging-Geheimnis, auf das der Italiener sein hohes Alter zurückführte, war Gartenarbeit. Sie haben richtig gelesen. So einfach kann es manchmal sein. Cornaro besaß in Padua diverse Gärten, ließ ganze Sümpfe trockenlegen und packte dort auch in fortgeschrittenem Alter noch kräftig an.

Jüngst traf ich Andreas Khol, den ehemaligen Präsidenten des österreichischen Nationalrats, der seinen Jungbrunnen ebenfalls gleich vor der Haustür hat. Er erzählte mir, dass er im Ruhestand einen großen Garten mit verschiedenen Rosensorten angelegt hat. Es sei dieser Rosengarten, der ihn jung halte. Viele Menschen, die ihren Garten liebevoll pflegen, wissen, was er meinte.

Wasser allein macht stumm

Kommen wir damit zu Cornaros drittem Geheimnis. Er lebte in der Ära der Renaissance, als Zeitgenosse von Michelangelo, der *Das Jüngste Gericht* in der Sixtinischen Kapelle malte und später als Architekt die Kuppel des Petersdoms entwarf. Michelangelo wurde nicht ganz so alt wie Cornaro, aber immerhin 89.

Bei beiden hatte das wohl auch etwas mit ihrer Epoche zu tun. Denn was machte die Renaissance so bedeutend? Sie war die Zeit der Medici, die nicht nur damit beschäftigt waren, Bauwerke für die Ewigkeit zu errichten, sondern auch zu erforschen, wie sich das Leben verlängern und das Alter verbessern lässt. Waren vorher Himmel und Hölle die bestimmenden Themen gewesen, befasste sich die Renaissance lieber mit der Aufwertung des Diesseits. Mit

dem Leben im Jetzt. Mit dem guten Leben. Ihre Vordenker machten sich auf die Suche nach einem eleganten und gesunden Lebensstil.

Cornaro versuchte recht ausdauernd, das gute Leben mit einem gesunden Lebensstil zu verknüpfen. Dies mithilfe seines dritten Geheimnisses. Er trank täglich einen halben Liter Rotwein. Wobei sich die moderne Anti-Aging-Medizin in diesem Punkt nicht ganz so sicher ist, wie er es offenbar war.

Rotwein könnte zwar auch nach aktuellen Erkenntnissen einen leicht verjüngenden Effekt haben. Er gilt in der Medizin aber nicht mehr als das Anti-Aging-Wundermittel, als das ihn manche Medien schon feierten. Denn Forscher haben sich die Sache in aktuellen Studien näher angesehen und herausgefunden, welche Stoffe im Rotwein stecken und was genau sie mit unserem Stoffwechsel machen.

Kurz gesagt enthält Rotwein den Pflanzenstoff Resveratrol, der aus den Schalen von Trauben stammt. Resveratrol ist ein Polyphenol, also einer jener Stoffe, die Pflanzen entwickeln, um sich zu schützen. Im menschlichen Körper aktiviert und reguliert Resveratrol die Sirtuine. Das sind Enzyme, die unter anderem unseren Stoffwechsel steuern und uns jung halten. Allerdings müssten wir rund zehn Flaschen Rotwein täglich trinken, um einen nennenswerten Effekt zu erzielen. Dass so viel Alkohol weder gesundheitsfördernd noch verjüngend wirken dürfte, brauche ich nicht zu betonen. Es gibt dank neuer Forschungen weitaus effizientere Methoden, die Kraft der Sirtuine zu nutzen. Auch dazu später noch mehr.

Cornaro jedenfalls trat mit seinem frühen Anti-Aging-Buch und seiner gesundheitsbewussten Lebensweise in Europa eine ganze Bewegung los. Heute würden wir sagen, er löste einen Hype aus. Einen Hype um ein langes und gutes Leben, der ihn überdauerte. So etwa griff Cornaros

bester Schüler dessen Anti-Aging-Idee auf und entwickelte sie weiter. Die Rede ist von Christoph Wilhelm Hufeland, dem Leibarzt von Johann Wolfgang von Goethe.

Hufeland prägte die Lehre von der Makrobiotik.³ Das Wort mag nach Vollkornbrot und Biomarkt klingen, ist aber in Wirklichkeit viel mehr als das. Es steht für die Lehre vom langen Leben.

Im Stadtarchiv von Weimar liegen bis heute die Einkaufslisten Goethes. Weit oben steht auf diesen meist Rotwein, zu dem sich der Dichter und Naturforscher bekanntlich auch in einem gereimten Zitat bekannte: »Wasser allein macht stumm, das zeigen im Bach die Fische. Wein allein macht dumm, siehe die Herren am Tische. Da ich keins von beiden will sein, trink ich Wasser mit Wein.«⁴

Belegen soll das nicht, dass Rotwein das Leben verlängert. Zwar wurde Goethe recht alt, aber noch älter wäre er wohl geworden, hätte er weniger davon getrunken. Sein Hang zum Rotwein zeigt hier ebenso wie Cornaros frühneuzeitliches Intervallfasten, dass die Menschheit nicht erst heute versucht, das Leben mit bestimmten Wirkstoffen und Verhaltensweisen zu verlängern, und dass die Ideen dabei manchmal gar nicht so falsch waren. In diesem jahrhunderte-, wenn nicht jahrtausendealten Bemühen hat sich allerdings in den vergangenen Jahren alles verändert.

Wöchentlich neue Anti-Aging-Milestones

In einem atemlosen Tempo produziert die Forschung heute neues, revolutionäres Anti-Aging-Wissen. Tatsächlich tun wir jetzt gerade, was die Science-Fiction-Literatur, was

Utopien und manchmal Dystopien, was teilweise auch spirituelle und philosophische Schriften schon immer für möglich hielten: Wir entdecken die Quellen der Jugend.

Wir leben in einer Zeitenwende. Wir haben schon jetzt Anti-Aging-Möglichkeiten, von denen Cornaro, Goethe und alle unsere anderen Vorgänger auf diesem Planeten nicht einmal träumen konnten, und jeden Tag kommen neue dazu. Wir müssen sie nur erkennen - die Möglichkeiten ebenso wie den Umstand, dass die Zeitenwende im Anti-Aging tatsächlich da ist.

Das kollektive Erkennen von Zeitenwenden braucht manchmal eine Weile oder findet überhaupt erst rückblickend statt. Auch das war im Prinzip schon immer so, auch schon zu Goethes Zeiten. So brauchte es einen sensiblen Literaten und Beobachter wie ihn, um zu erkennen, dass die Epoche der Monarchien Geschichte war und die Epoche der Republiken begonnen hatte.

Goethe erlebte 1792 die Kanonade von Valmy mit, eine letztendlich nicht durchgefochtene Schlacht zur Zeit der Französischen Revolution, die seither Gegenstand mythischer Verklärung ist. Die französische Revolutionsarmee beeindruckte ihre Gegner bei einem Artilleriegefecht in der Nähe des 200 Kilometer östlich von Paris gelegenen Dorfs Valmy dermaßen, dass die sich nach zehntägigem Zögern zurückzogen. Die Revolution war danach nicht mehr aufzuhalten, wie die Geschichtsschreibung heute weiß.

Goethe hatte wie alle guten Literaten ein außerordentliches Gespür für die unterschweligen und lebensverändernden Tendenzen seiner Zeit. Er war als Begleiter des Herzogs von Sachsen vor Ort, als die

Österreicher, die Preußen und die Sachsen in Frankreich einmarschierten, um in Valmy gegen die Revolutionsarmee und für die Monarchie zu kämpfen. Er beschrieb, so wird es ihm zumindest in den Mund gelegt, diese Niederlage prompt und prophezeite zu einem Zeitpunkt, als sie sich noch als ein von der Weltgeschichte entkoppeltes Einzelereignis einordnen ließ, das Ende der Monarchien in Europa und das Dämmern einer neuen Zeit. »Heute ist die Weltgeschichte eine andere geworden. Und wir können sagen, wir sind dabei gewesen«, formulierte er damals.⁵

Heute wird die Medizingeschichte, also in gewisser Weise die Geschichte des Menschen selbst, eine andere und wir werden ebenfalls einmal sagen können, wir sind dabei gewesen. Die grundlegenden, nicht mehr umkehrbaren Veränderungen bringen hier allerdings keine Soldaten, sondern Technologien hervor. Die künstliche Intelligenz führt sie herbei. Plötzlich können unglaublich leistungsstarke Rechner, wie der im Mai 2020 am *Center for Computational Science* im japanischen Kobe installierte Supercomputer Fugaku, unvorstellbare Datenmengen auswerten und früher Undenkbares ermöglichen.

Die Datenverarbeitung der NASA zum Beispiel wertet, während ich an diesem Buch arbeite, Satellitendaten mit dem Ziel aus, einen Asteroiden von seiner Bahn abzulenken. Eine Sonde wird in den rund 160 Meter Durchmesser großen Dimorphos, einen Mond des Asteroiden Didymos, krachen.

Mehr noch als am Himmel bewegt die künstliche Intelligenz auf der Erde. Bei der Weltausstellung 2020 in Dubai gab es eine von künstlicher Intelligenz gesteuerte Ökostadt zu bewundern, die sich komplett fernsteuern lässt und mit einer winzigen Menge an Energie auskommt. Die Maschinen erfassen alles: Emissionen, Energieverbrauch, Straßenbeleuchtung und durch sehr fortgeschrittene

Gesichtserkennung auch jede Bewegung jedes Bewohners. Selbst der Schritt dorthin, wo diese Maschinen auch jedes physische und psychische Problem dieser Bewohner, ja selbst jeden ihrer Gedanken erfassen, scheint möglich geworden zu sein.

In der Medizin und damit auch in der Anti-Aging-Therapie bewegen wir uns in genau dem gleichen Tempo in genau die gleiche Richtung. Zum Beispiel mit neuen bildgebenden Verfahren. Computer können inzwischen Hautkrebs viel schneller und genauer diagnostizieren als zehn erfahrene Dermatologieprofessoren. Das hat eine aktuelle Studie belegt. Im Silicon Valley arbeiten Unternehmen und Wissenschaftler fieberhaft daran, den Code des ewigen Lebens zu knacken.⁶

Euphorie und Goldgräberstimmung

»Das Alter ist nur eine Rechenaufgabe. Wir müssen sie lösen.«⁷ Dieses dem Microsoft-Forschungschef Peter Lee zugeschriebene Zitat provoziert unter Fachleuten längst nicht mehr. So ist es einfach und dahinter verbirgt sich eine zwingende Logik: Entschlüsseln wir den Alterungsvorgang mithilfe von Algorithmen, können wir ihn nicht nur verstehen. Wir können ihn aufhalten. Atemberaubendes kommt so auf uns zu.

Es geht um nicht weniger als die Gleichung des menschlichen Lebens. Um unsere Gleichung.

Unter Wissenschaftlern herrscht Euphorie, in der Geschäftswelt Goldgräberstimmung. Derzeit gibt es

Dutzende Substanzen, von denen sich die Forscher viel versprechen, und zahllose neue Erkenntnisse, die jede für sich in weniger schnelllebigen Zeiten die Öffentlichkeit monatelang beschäftigt hätten. Manches macht sprachlos. Wenn es zum Beispiel darum geht, das Altern unserer Zellen nicht nur aufzuhalten, sondern sogar umzukehren.

Schon Ärzte kommen kaum hinterher, all das neue Wissen für ihre Patientinnen und Patienten, die so lange wie möglich jung und gesund bleiben wollen, aufzubereiten. Wie könnten Sie es dann selbst schaffen? Wie können wir darüber reden und schreiben, ohne falsche Hoffnungen zu erwecken? Keiner kann die Uhr völlig stoppen, allerdings lässt sich der Alterungsprozess verlangsamen und unangenehme Begleiterscheinungen lassen sich lindern oder sogar aufhalten.

Dieses Buch zeigt, was im Anti-Aging schon jetzt möglich ist, wie Sie sich zwischen all diesen Möglichkeiten zurechtfinden und vor allem wie Sie die für Sie persönlich richtigen Möglichkeiten erkennen. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

*Johannes Huber
Februar 2022*

Der große Trend

DIE JAGD NACH DER EWIGEN JUGEND

Bitte atmen Sie einmal entspannt ein und aus. Jetzt wird es kurz ein wenig anstrengend. Denn wir beschäftigen uns mit einem typischen Tagesablauf der vielen neuen Anti-Aging-Jünger, die vor allem in den USA zu finden sind.

Seinen Tag beginnt so ein Jünger zum Beispiel mit einem großen Glas lauwarmem Leitungswasser. Für die Verdauung, versteht sich. Zum Frühstück, wenn wir es denn so nennen wollen, gibt es glitschig-geschmacklose eingeweichte Flohsamen mit einem Schuss Zitronensaft.

Dieser Anti-Aging-optimierte Start in den Tag ist noch längst nicht alles. Mehr oder weniger regelmäßig nimmt unser Anti-Aging-Jünger Präparate mit Namen wie Metformin, Nicotinamid-Ribosid, Spermidin, Estradiol und Progesteron ein. Dazu noch diverse Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin-B-Komplex, Omega-3, Coenzym Q10, Vitamin D, Vitamin K2 sowie Magnesium, Selen, Kalzium, Zink und Glucosamin.

Das Fitessprogramm ist auch ziemlich spaßbefreit: täglich dreißig Minuten hocheffektives Muskeltraining. Bei dieser Art von Sport stehen nicht genussvolle Verausgabung und das folgende körperliche Wohlfühl im Vordergrund, sondern es geht um zackig-zielorientierte Disziplin und maximale Effizienz.

Mittags kommt dann die große »Belohnung«: ein schöner Teller Salat. Als Ausgleich zu einem solchen Überschwang

begnügt sich unser Jünger abends mit ein bisschen Gemüse, vorzugsweise in der fermentierten Variante, die Vorteile für das Mikrobiom des Darms hat.

Entspannen Sie sich jetzt bitte wieder. In diesem Buch befassen wir uns mit nichts Rigidem und Lustfeindlichem. Wir stellen uns vielmehr diese Frage: Wie können wir länger leben und besser altern, ohne zu leiden? Und ohne zu asozialen Asketen zu werden, die jede Essenseinladung ausschlagen, weil das Menü nicht in den Plan passt? Wie blicken wir durch bei den Hunderten Ratschlägen und ständig neuen Substanzen?

Die Anti-Aging-Möglichkeiten sind wie gesagt kaum mehr überblickbar. Sie reichen von der verjüngenden Kraft der Hormone und der Rolle des richtigen Essens zum richtigen Zeitpunkt bis zu faszinierenden Wirkstoffen, die inspiriert sind von den Selbstheilungskräften der Pflanzen. Letztere sind besonders interessant, denn Pflanzen nutzen sie seit Anbeginn der Zeit, um sich vor widrigen Witterungsverhältnissen oder Schädlingen zu schützen. Uns Menschen können sie vor den Widrigkeiten des Alterns schützen.

Gute Gene, schlechte Gene

Die Anti-Aging-Forscher sind auf vielen Ebenen und Wissensgebieten aktiv – in der Medizin, der Neurologie, der molekularen Biochemie oder etwa der Genetik. Gerade in jüngster Zeit kamen viele der überraschendsten Erkenntnisse aus dem noch relativ jungen wissenschaftlichen Fachbereich der Epigenetik.

Wir wissen schon lange, welche bedeutende Rolle die Gene beim Altern spielen. Ohne besonders viel dafür zu

tun, sehen manche Menschen einfach länger jung aus als andere. Eine neue Studie aus dem medizinischen Fachmagazin *The Lancet* hat allerdings Bahnbrechendes herausgefunden⁸: Nicht nur die Gene der Eltern spielen eine Rolle, sondern auch, wie fit und gesund Mutter und Vater zum Zeitpunkt der Zeugung sind.

Sie haben richtig gelesen. Der gesundheitliche Zustand der Eltern beim Zeugungsakt beeinflusst noch Jahrzehnte später den Alterungsprozess der Kinder.

Die Ernährung, das Körpergewicht, der Stoffwechsel des Vaters und der Mutter zum Zeitpunkt der Zeugung spielen eine Rolle.

Denn bei schlechter Gesundheit können in der Follikelflüssigkeit, in der die Eizelle schwimmt, in der Flüssigkeit der Gebärmutter sowie in der Samenflüssigkeit des Manns Schadstoffe enthalten sein. Die können den winzigen Menschen, der da gerade entsteht, beeinflussen. Das ist einer der Gründe dafür, warum modernes Anti-Aging zunehmend zu einem Fachgebiet von Gynäkologen wird.

Die Gesundheit der Eltern während des Zeugungsakts bestimmt etwa darüber mit, wie stark das Immunsystem des Kindes später sein wird. Diese neue Information sollte eigentlich schnellstmöglich Teil des Aufklärungsunterrichts an den Schulen werden. Welche Techniken der Penetration es gibt, das finden Jugendliche schnell genug selbst heraus, welche Konsequenzen ihr Handeln hat und welche Arten von Verantwortung sie bei der Zeugung übernehmen, weniger.

Die Wiederentdeckung von Altbewährtem

Wir wissen jeden Tag ein bisschen genauer, wie das Altern funktioniert und was uns jung halten kann. Es geht dabei längst nicht mehr nur um das Vorbeugen gegen Krankheiten des Körpers oder um das Jungerhalten der Haut. Auch der Geist ist in den Fokus der Anti-Aging-Forschung gerückt.

So gibt es laufend neue Erkenntnisse zur bedeutenden und kraftvollen Anti-Aging-Wirkung der Versenkung, wie wir sie bei der Meditation oder beim Beten praktizieren. Es geht also neben all den technologiegetriebenen und revolutionären Aspekten auch um ein wunderbares Wiederentdecken von Altbewährtem.

Zahlreiche alte Hausmittel sehen wir mit neuen Augen, seit die Wissenschaft ihre seit Jahrtausenden bekannte Wirksamkeit eindeutig belegt hat.

Das Anti-Aging dringt auch in den Ernährungsalltag, vor allem der Bildungselite, vor. In den angesagtesten Restaurants der Metropolen sind Sauerteigbrot, das fermentierte japanische Bohnengericht Nattō oder das koreanische Kimchi zu finden. Alle drei entwickeln sich, wie viele andere Gerichte, gerade zu Standards auf den Speiseplänen all jener, die Jungbleiben mit bekömmlichen Mitteln zum Teil ihres Lebens machen.

Doch was eigentlich ein Grund zur Freude sein sollte, diese Fülle an neuen Möglichkeiten, kann auch verwirrend und sogar abschreckend wirken. Diese Vielfalt unterschiedlicher und einander teils widersprechender Informationen über Heilsubstanzen, Therapien und Strategien. Was ist echt? Was ist seriös? Was nur ein Hype,

den irgendeine Firma rund um irgendein Produkt ins Rollen gebracht hat und der genauso schnell wieder gehen wird, wie er gekommen ist? Was macht Sinn und wovon lassen wir besser die Finger? Wer kennt sich da noch aus? Und was, wenn wir vor lauter Anti-Aging gar nicht mehr dazu kommen, unser Leben zu leben oder gar zu genießen?

Bioholistisches Anti-Aging

Es macht natürlich keinen Sinn, möglichst viel von möglichst allem zu tun. Das bedeutet Stress, mindert unsere Lebensfreude und kann im schlimmsten Fall sogar schaden. Oder es führt zu grotesken Lebensentwürfen.

Was ist die richtige Anti-Aging-Strategie? Die Frage ist so eigentlich falsch gestellt. Wir mögen auf gewisse Weise alle gleich sein, aber auf andere Weise sind wir alle anders. Wir unterscheiden uns in unseren genetischen, epigenetischen, physiologischen und psychischen Merkmalen mindestens ebenso voneinander, wie wir uns in den charakterlichen und äußerlichen unterscheiden. Wir leben zum Beispiel alle gerne in Sicherheit und Wohlstand, aber jeder Mensch hat eine andere Vorstellung von einem guten Leben, die sich noch dazu ständig verändert. Ähnliches gilt für unseren Körper. Das bedeutet, dass die Frage - richtig gestellt - so lauten muss: Was ist gut für mich, und zwar jetzt gerade?

Anti-Aging funktioniert bei jedem Menschen anders.

Wie genau Anti-Aging bei uns funktioniert, das können wir herausfinden. Es ist sogar überraschend einfach, wenn

auch eine der beiden Methoden, die wir dabei anwenden können, in den vergangenen Jahrzehnten etwas aus der Mode gekommen ist.

Vier Alterungstypen

Die erste Methode besteht darin, unseren Alterungstyp zu bestimmen und die dazu passenden Maßnahmen zu ergreifen. Wir werden in diesem Buch lernen, unseren Typ zu identifizieren, und gleichzeitig erfahren, welche Anti-Aging-Maßnahmen zu uns passen. Das Prinzip dabei lautet: Wir alle haben eine andere oder auch mehrere andere Schwachstellen. Insgesamt gibt es vier besondere Orte für Schwachstellen, die uns zu einem der vier Alterungstypen machen.

Ihre Entdeckung datiert mit dem Jahr 2020, als eine im naturwissenschaftlichen Fachmagazin *Nature* veröffentlichte Studie die Fachwelt erstaunte. Ihre Autoren waren eine Gruppe von Genetikern an der renommierten *Stanford University*.⁹ Die Forscher begleiteten 106 gesunde Menschen mehr als vier Jahre lang und maßen in dieser Zeit so ziemlich alle Laborwerte, die es zu messen gibt. Sie untersuchten zudem 10.343 Gene, fast 7.000 Mikroben und vieles mehr. Die Ergebnisse haben belegt, dass sich Menschen in vier Alterungstypen einteilen lassen, die sich aus vier körperlichen Schwachstellen ergeben. Diese vier Organsysteme sind das Immunsystem, der Stoffwechsel, die Leber und die Nieren.

Bei jedem Menschen beginnt der Zahn der Zeit, an einer anderen Stelle zu nagen. Warum? Es liegt an einer Mischung aus genetischer Veranlagung und Lebenswandel.

Und bei manchen kommen gleich mehrere dieser Schwachstellen zusammen.

Die genetischen Unterschiede zwischen Menschen nennen wir in der Medizin »Polymorphismen«, was so viel wie Vielgestaltigkeit bedeutet. Sie sind auch für die unterschiedlichen Blutgruppen verantwortlich, von denen es im Großen gesehen ebenfalls vier gibt. Ähnlich lassen sich die Anfälligkeitkeiten für das Altern auf vier Organeinheiten zusammenfassen. Die genetische Unterschiedlichkeit ist auch dafür ausschlaggebend. Wir werden später noch ganz detailliert klären, anhand welcher Parameter wir selbst feststellen können, wo unser Körper nachzulassen beginnt.

Welche Laborwerte sollten wir messen lassen und bei welchem Ergebnis sollten wir aufhorchen? In welchem Bereich braucht es dann etwas mehr Unterstützung? Was können wir tun, um unsere ganz persönliche Schwachstelle zu verbessern?

Die Magie des Daimonions

Bei der zweiten Methode zur Bestimmung unseres individuellen Anti-Aging-Programms geht es um etwas, das der griechische Philosoph Sokrates als »Daimonion« bezeichnete. Er meinte damit eine innere Stimme, die ihm seinen Beschreibungen zufolge warnende Zeichen gab, um ihn von Fehlentscheidungen abzuhalten. Wir würden heute sagen: Wir müssen lernen, in unseren eigenen Körper hineinzuhorchen.

Sokrates glaubte, durch diese Stimme würde eine Gottheit zu ihm sprechen, die er nicht näher zu definieren vermochte. Er folgte den jeweils ohne Begründung gegebenen Anweisungen der Stimme und machte damit

offenbar gute Erfahrungen. Sie hätten sich immer als sinnvoll und hilfreich erwiesen, sagte er.

Sokrates' Gegner warfen ihm indessen vor, mit den Geschichten über das Daimonion religiöse Neuerungen einführen zu wollen - was damals gefährlich war. Tatsächlich trug diese Beschuldigung dazu bei, dass Sokrates im Jahr 399 vor Christus zum Tode verurteilt und hingerichtet wurde.

Unser modernes Staats- und Kirchenwesen kennt derartige Engstirnigkeit zum Glück nicht mehr, allerdings ist uns unser Daimonion aus anderen Gründen abhandengekommen. Wir kennen in unserer lauten, ständig nach unserer Aufmerksamkeit heischenden Welt spirituelle innere Muße, wie das Gebet, die Meditation, den einsamen Spaziergang oder die Askese, die uns mit unserer inneren Stimme in Kontakt bringt, kaum noch. Außerdem glauben wir, sie nicht mehr zu brauchen. Anders als unsere Ahnen, die mit diesem sensiblen Instrument Heilung suchten und oft auch fanden, haben wir unsere Gesundheit unserem eigenen Verantwortungsbereich entzogen und sie gleichsam einem externen Gesundheitssystem übergeben. Wir konsultieren Ärzte, von denen wir erwarten, dass sie uns helfen.

In Zukunft werden wir sie wahrscheinlich an Konzerne wie Amazon auslagern. Wir werden unser Genom dort abspeichern und unseren Account laufend mit weiteren Daten füttern, sodass uns solche Konzerne gemeinsam mit Einkaufs- und Entertainmentvorschlägen auch Diagnosen von Krankheiten anzeigen können - samt den dazu passenden Medikamenten.

Das Daimonion wäre, wenn wir ihm nur wieder zuzuhören lernen würden, unser bester Arzt – unschlagbar in seiner Fähigkeit, uns zu warnen und uns

rechtzeitig zu sagen, was wir an unserem Leben wie verändern sollten.

Es geht also zunächst darum, zu wissen, wer wir sind beziehungsweise zu welchem Alterungstyp wir neigen. Danach geht es darum, bei der Wahl zwischen den Anti-Aging-Möglichkeiten, die dann noch bleiben, einerseits experimentierfreudig zu sein und andererseits auf unsere innere Stimme zu achten und ihr zu vertrauen. Das ist bioholistisches Anti-Aging. Es ist individuell und komplex und es schließt unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele gleichermaßen mit ein.

Zum Aufwärmen

WAS SIE IN DIESEM BUCH ERWARTEL

Wir verschaffen uns in diesem Buch einen Überblick darüber, was es in diesem in der Medizin so sehr an Bedeutung gewinnenden Gesundheitsbereich alles an Neuem gibt, und lernen, wie wir ein ganz persönliches bioholistisches Anti-Aging-Programm entwickeln und in unseren Alltag integrieren können.

Gleich das erste Kapitel handelt deshalb von der Macht der inneren Stimme. Es geht darum, uns als holistische Wesen wahrzunehmen und dementsprechend mit uns umzugehen. Es geht dabei nicht um spirituellen Hokuspokus. Den hat auch Sokrates nicht betrieben, wenn er mit seinem Daimonion kommunizierte und sich von ihm beraten und lenken ließ.

Der Schlüssel dabei ist vielmehr die Selbstbeobachtung. Zudem profitieren wir beim Umgang mit unserer inneren Stimme von etwas, das wir in Abwandlung der aus dem englischen Sprachraum eingebürgerten Redensart »Use it or lose it« als »Use it and win it« bezeichnen können. Denn je mehr wir uns auf unsere Stimme besinnen, desto mehr scheinen wir sie zu ermutigen, desto deutlicher wird sie für uns hörbar und desto klarer spricht sie zu uns. Was sie nicht nur zum besten Arzt macht, den es für uns gibt, sondern auch zu unserem klügsten Gefährten für unser ganzes Leben.

Der Mensch, ein archaisches Wesen

Doch auch wenn wir unseren Blick nach außen richten, hat uns diese großzügige und in ihrem inneren Charakter gütige Natur unwahrscheinlich viel zu bieten. Um uns ihrer Gaben als würdig zu erweisen, sollten wir uns wieder daran erinnern, dass wir Menschen archaische Wesen sind. In unserer zivilisierten, technologisierten und kommerzialisierten Welt vergessen wir oft, dass wir ein Teil der Natur sind und dass wir in einer Tradition sehr robusten Lebens und Überlebens stehen.

Das lernen wir zum Beispiel, wenn wir uns ansehen, was genau der Alterungsprozess eigentlich ist. Wir stellen dann fest, dass er sich wie eine stille Entzündung in unserem Körper verhält, wie eine Entzündung, die wir auch mit natürlichen Wirkstoffen bekämpfen können - genauso wie Menschen seit Tausenden Jahren Wunden, die sie sich auf der Jagd oder beim Sammeln von Pilzen und Beeren durch Dornen zugezogen haben, mit natürlichen Wirkstoffen geheilt haben. Wir lernen wirkmächtige pflanzliche Substanzen kennen, deren Heilkräfte Menschen vor Zehntausenden Jahren vielleicht schon an ihren Lagerfeuern besprochen haben, die wir nur wieder vergessen haben und die unsere moderne Anti-Aging-Medizin neu entdeckt hat, um sie uns extrahiert und in Form von Tabletten, Pulvern, Tropfen oder Pflastern zur Verfügung zu stellen.

Die künstliche Intelligenz, sie bringt in einem unerhörten Tempo den Durchbruch bei der Suche nach der ewigen Jugend. Doch die vier Quellen der Jugend, die wir mit ihrer Hilfe entdecken, liegen da draußen in der Natur.

René Anour, Veterinärmediziner und Experte für Medikamente an der *European Medicines Agency* hat in seinem Buch *Das Arche Noah-Prinzip* eindrucksvoll bewiesen¹⁰, welcher ungehobene Schatz an Wissen und Daten für die Menschheit noch immer da draußen in der Natur schlummert. Die Grenzen dessen, wohin wir uns, wohin sich die Menschen der Zukunft entwickeln könnten, würden wir gerade jetzt setzen, indem wir so rücksichtslos mit dieser Natur umgehen, schreibt er.

Verlangsamen, stoppen oder umkehren

Es ist noch nicht lange her, da dachten wir, es gäbe einen Hauptfeind im Kampf gegen das Altern: den Stress. Inzwischen gilt als gesichert, dass negativer und zu viel Stress auf lange Sicht tatsächlich ungesund ist. Dennoch sieht die Wissenschaft die Sache heute differenzierter. Um das zu verstehen, hilft uns neuerlich der Blick auf die Flora und Fauna. Erst wenn Bedrohungen oder Stressfaktoren von außen kommen, mobilisieren Pflanzen und Tiere die in ihnen schlummernden Kräfte oder holen sich schützende Wirkstoffe von außen. Das Gleiche gilt für uns Menschen, woraus sich eine Anti-Aging-Chance ergibt, mit der wir uns ebenfalls in diesem Buch befassen. Wir können unserem Körper gezielt Gefahrensignale senden, auf die er mit all seiner inneren Anti-Aging-Kraft reagieren wird. Vom Prinzip her hat diese Chance etwas von einer Impfung gegen das Altern.

Wenn wir die degenerativen Entwicklungen unseres Körpers verlangsamen, stoppen oder sogar umkehren wollen, müssen wir dafür allerdings die Komfortzone unserer vertrauten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten

zum Teil verlassen. Es wird aber nicht schlimm. Nicht einmal beim Essen. Abseits der Jagd nach der nächsten schillernden Modediät kann die Wissenschaft mittlerweile praktikable Ernährungshinweise geben, die ebenso unspektakulär wie effizient sind.

Von der Selbstkasteiung mancher Apologeten des ewigen Lebens ist nicht viel zu halten. Im Silicon Valley gibt es Asketen, die davon überzeugt sind, nicht zu altern, wenn sie tagelang nichts essen, kaum noch schlafen, sich in Kältekammern quälen oder irrwitzige Cocktails aus oft noch kaum erforschten Substanzen zu sich nehmen. All das ist fraglich oder mitunter sogar gefährlich und vor allem geht Anti-Aging auch viel leichter, angenehmer und effektiver. Tatsächlich kommen zwar die vier Reize beziehungsweise Signale, die wir unserem Körper senden müssen, damit er seine Selbstheilungskräfte aktiviert und sein eigenes Anti-Aging-Programm hochfährt, kaum in unseren liebsten Freizeitaktivitäten vor. Hunger, Sport, Kälte und Stress – das sind sie nun einmal. Doch in diesem Buch erfahren wir auch, wie wir diese Signale mit Intelligenz statt mit Selbstquälerei senden können.

Die Magie des Hypothalamus

Unser Körper, das sollten wir dabei immer im Hinterkopf behalten, ist ein Wunderwerk. Wir verfügen über etwa hundert Billionen Zellen und jede von ihnen weiß ganz genau, was sie zu tun hat. Dahinter steckt eine magische Kraft, die das gesamte menschliche Leben bestimmt und von der wir in diesem Buch ebenfalls wirkmächtige Anti-Aging-Strategien ableiten werden. Ihren Ausgangspunkt

hat sie tief drinnen im innersten Kern unseres Gehirns: im Hypothalamus, der Steuerzentrale unseres Körpers.

Die Kraft, die ich meine, ist die Reproduktion. Sie bestimmt unser ganzes Leben. Sie ist unsere naturgegebene wichtigste Aufgabe als Menschen, denn ohne sie wär's das mit unserer Spezies. Und ausgerechnet dort, im Zentrum der Reproduktion, beginnt, wie schon angedeutet, auch unsere Alterung. Ausgerechnet dort nimmt der langsame Verfall seinen Anfang.¹¹

Der Hypothalamus sendet uns das Signal, uns zu vermehren. Doch er sendet unserem Körper irgendwann auch den Befehl, mit dem Altern zu beginnen. In diesem Buch wird es auch darum gehen, wie wir unseren Hypothalamus manipulieren beziehungsweise dafür sorgen können, dass sein Befehl nicht bei unseren Zellen ankommt. Wir lernen sozusagen, ihn auszutricksen.

Vier Frauen als lebende Beispiele

Dazu werden wir von erstaunlichen Beispielen für Anti-Aging hören. Als vor Jahrzehnten die Möglichkeiten von Hormontherapien bekannt wurden, hatten sie bald einen ebenso schlechten Ruf wie die Atomkraft oder die Gentechnik. Ich könnte ein eigenes Buch mit den aus heutiger Sicht überzogenen Vorhaltungen füllen, mit denen ich damals konfrontiert war.

In dem Buch, das Sie gerade in Händen halten, erzählen vier Frauen im Alter zwischen siebzig und achtzig Jahren, die bei ihrer Lebensführung auf ihre innere Stimme gehört haben und seit zwanzig oder dreißig Jahren Hormone einnehmen, wie es ihnen damit ergangen ist. So viel vorweg: Sie sind alle vier körperlich und geistig erstaunlich

fit, beweglich und jung geblieben. Es scheint fast, als wären sie noch immer die gleichen wie damals, als sie mit 45 oder fünfzig Jahren zum ersten Mal meine Praxis betreten. Über Jahrzehnte haben sie in ihren Körper hineingehört, ihn innerlich und äußerlich immer wieder gefordert und auch die Kraft der Hormone genutzt, weil der beste Arzt, den es gibt, ihr eigener Körper, darauf mit Wohlbefinden reagiert hat.

Dann geht es in diesem Buch auch um unsere Gene. Wir schielen gerne auf den Gesundheitszustand und das erreichte Alter unserer Großeltern und Eltern und lassen uns je nachdem ent- oder ermutigen. Dabei sind wir in unserem Alterungsprozess der Macht unserer Gene nicht mehr hilflos ausgeliefert. Auch hier eröffnet uns die Zeitenwende ganz neue Möglichkeiten.

Abschließend wagen wir noch einen Ausblick in die Zukunft einer alterslosen Gesellschaft. Immer mehr Menschen werden immer älter. Schon jetzt leben wir in der Ära der Hundertjährigen und die neue Anti-Aging-Medizin wird diesen Prozess rasant beschleunigen. Was aber bedeutet es, wenn es immer mehr und immer ältere Menschen gibt? Wie muss sich ein Staat organisieren, in dem es so viele ältere Menschen gibt? Droht uns, wenn wir den Code des Alterns in Händen halten, womöglich sogar der Untergang unserer Zivilisation, die Apokalypse, wie sie das Alte Testament prophezeit und der israelische Historiker Yuval Noah Harari in seinem letzten Werk voraussagt? Werden wir zwar Krankheiten und damit auch das Altern abschaffen, aber unser Planet wird untergehen?

Eine magische Zahl

Erlauben Sie mir noch eine letzte Anmerkung, bevor wir gleich ins Detail gehen. Bei der Auseinandersetzung mit bio-holistischem Anti-Aging stoßen wir immer wieder auf eine magische Zahl, die schon in der Antike und im Alten Testament regelmäßig in einem besonderen Zusammenhang aufgetaucht ist. Sie steht seit jeher für Vollständigkeit und Ganzheit. Es geht um die Zahl Vier.

Im Garten Eden fließen die vier Paradiesflüsse. Die Bibel erzählt das Leben Jesu in vier Evangelien und betrachtet die Zahl Vierzig als jene absoluter Vollkommenheit, weil sie die Vier verzehnfacht. Vierzig Tage dauerte es bis zum Aufstieg Jesu in den Himmel. Bei vielen biblischen Figuren dienen vierzig Lebensjahre als symbolhafte Alterseinheit. Moses ist beim Auszug aus Ägypten zweimal vierzig Jahre alt und bei seinem Tod dreimal vierzig Jahre. Auch Isaak, der Sohn Abrahams, und sein eigener Sohn Esau waren bei ihrer Hochzeit vierzig. Das wäre, wenn wir es wörtlich nehmen würden, für damalige Verhältnisse ein unglaublich hohes Alter gewesen.

Aber nicht nur im Christentum, auch in vielen anderen alten Kulturen gilt die Zahl Vierzig als Symbol für Prüfung, Initiation, Bewährung und manchmal auch für den Tod. Der Ursprung könnte bei den Babylonieren liegen, die etwas Faszinierendes beobachteten: Verschwand das Sternbild der Plejaden für vierzig Tage hinter der Sonne, drohten Unwetter oder andere Katastrophen. War die Gefahr gebannt und kehrten die Plejaden nach vierzig Tagen zurück, feierten sie ihre Wiederkehr mit einem Feuer aus vierzig gebündelten Schilfrohren. Der symbolhaften Vierzig begegnen wir auch in vielen Tempeln der Antike, die in so unterschiedlichen Kulturen wie der persischen und der keltischen vierzig Säulen hatten.

Überall in der Geschichte begegnet uns die Zahl Vier und auch vielfach in der Natur. Es gibt vier Jahreszeiten und

vier Himmelsrichtungen. Und es gibt - so soll es dieses Buch zeigen - vier Quellen der Jugend, die jeder von uns auf seine Weise nutzen kann, um länger und besser zu leben.

Die erste Quelle ist die Bioholistik: Die Natur weist uns den Weg. Die zweite Quelle sind die Hormone: Wir nutzen die uralte Kraft der Fortpflanzung. Die dritte Quelle liegt in den vier Alterungstypen: Jeder Mensch altert individuell und hat eine individuelle Möglichkeit auf ein langes und gesundes Leben. Die vierte Quelle ist die Epigenetik: Die vermeintliche Last der Gene wird zu einer neuen Chance auf ewiges Leben.

Der Irrtum des Silicon Valley

»Altern ist eine Krankheit«, sagte der australische Biologe und Genetiker David Sinclair¹² und erregte damit weltweit Aufsehen. Vor allem im Silicon Valley, dessen Leitfiguren von der Idee der Unsterblichkeit beseelt sind, fand er damit Anklang. Der Satz mag gut und prägnant klingen, bloß ist er falsch.

Altern ist, um in der Sprache des Silicon Valley zu bleiben, ein Programm, das unser Körper eines Tages ganz von selbst startet. Sobald unsere Hormone das Startsignal gegeben haben, läuft es ganz von selbst ab. Ihm liegt keine physische oder psychische Störung zugrunde, es ist vielmehr Bestandteil des Werdens und Vergehens und damit neben der Fortpflanzung eine der Grundlagen der Evolution. Richtig müsste der Satz daher lauten: Altern ist ein Prozess, der mit Beschwerden und Krankheiten einhergehen kann.

Auch in einem anderen Punkt irren die Machbarkeits-Apologeten des Silicon Valley: Anti-Aging ist genauso