



DR. MICHAEL CURTH
MATTHIAS VETTE

Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Jochen A. Werner

AGELESS

Wie Sie mit dem Anti-Aging-Code
Ihre Zellverjüngung aktivieren und
Ihre Jugendlichkeit zurückgewinnen

Momanda

Dr. Michael Curth
Matthias Vette

AGELESS

Dr. Michael Curth
Matthias Vette

AGELESS

Wie Sie mit dem Anti-Aging-Code
Ihre Zellverjüngung aktivieren
und Ihre Jugendlichkeit zurückgewinnen

 **Momanda**

Wichtige Hinweise

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfassern und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasser bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Die Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Konsultation, und deren Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Der Inhalt dieses Buches gibt die Meinungen der Autoren wieder, die nicht unbedingt mit der Ansicht des Verlages und seines Teams übereinstimmen.

Die Publikation enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben; für diese fremden Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt dieser Veröffentlichung nicht erkennbar.

Auch wenn eine gendergerechte Sprache wünschenswert ist, gibt es aus Sicht des Verlages bisher keine befriedigende, gut lesbare Lösung. Der leichten Lesbarkeit zuliebe haben wir zumeist von der Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er bzw. sie« usw. Abstand genommen. Selbstverständlich liegt es uns fern, dadurch jemanden zu benachteiligen.

© MOMANDA GmbH, Rosenheim

www.momandaverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2023

Cover: Guter Punkt, München

Bildquellen:

S. 5, 12, 192 u. a.: Gerd Altmann/pixabay;

S. 24, 25, 48: Dr. Michael Curth; S. 118: Matthias Vette;

S. 135: StockSnap/pixabay (Buch), OpenClipart-Vectors/pixabay (Füller);

S. 147 (Eisberg): Sladjana Radujkovic

unter Verwendung eines Motivs von Getty Images/Canva Pro;

S. 190: anncapictures/pixabay;

S. 203: Beech Studios;

S. 30: Momanda

Lektorat: Gitta Lingen; Satz & Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Bernhard Keller

Druck: CPI Moravia Books – Printed in the EU

ISBN 978-3-95628-054-2



Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. med. Jochen A. Werner	8
1. Einleitung	13
2. Grundlagen – Aging und Anti-Aging	17
• Warum altern wir eigentlich?	18
• Das Problem mit dem Altwerden und warum die Schönheitsindustrie so boomt	20
• Was sagt die aktuelle Forschung zum Thema »Altern und Anti-Aging«?	22
• Das Langlebigkeitsgen FOXO	25
• Zellbiologie im Fokus: Telomere und Mitochondrien	28
• Warum haben wir drei Alter: kalendarisches, biologisches und gefühltes Alter	36
• Bestimmung des biologischen Alters	39
3. Die Mind-Body-Medizin und die Architektur des Anti-Aging-Codes	41
• Blaue Zonen und morphogenetische Felder	42
• Architektur des Anti-Aging-Codes	47

4.	Verankerung des Anti-Aging-Codes	
	im physischen Körper	49
•	Ernährung – Code 01	50
•	Bewegung – Code 02	70
•	Relaxen und Schlaf – Code 03	85
•	Atmung – Code 04	94
•	Entgiftung – Code 05	104
5.	Einbettung des Anti-Aging-Codes	
	in die Einheit von Körper, Geist und Seele	114
•	Innere Arbeit – Code 06	125
•	Auflösen falscher Glaubenssätze – Code 07	146
•	Energieheilung – Code 08	155
•	Neurokommunikation – Code 09	164
•	Soziales Umfeld – Code 10	172
6.	Der Mastercode	184
7.	Fazit und Ausblick	188
	Vertiefende Literatur/Literaturempfehlungen zu einzelnen Kapiteln	198

Vorwort **von Prof. Dr. med. Jochen A. Werner**

Aktuell wird es keinen wirklich nachhaltigen Ansatz zur Rettung der Welt geben. Der Klimawandel schreitet voran. Immer mehr Menschen sterben an den Auswirkungen, viele Schicksale sind uns verborgen und kaum spürbar. Die Klimakonferenzen mit den überbordenden Aufmärschen von Lobbyisten feiern sich weiter, verzweifelte junge Menschen kleben sich auf vielbefahrenen Straßen und an prominenten Lokalitäten fest oder beschmeißen Gemälde mit Abfällen unterschiedlicher Art. Ernüchternd, oder? Zur Beruhigung für die aktuell agierende Babyboomer-Generation lässt sich aber festhalten, dass sie es mehrheitlich für ihre letzten Lebensjahre noch ohne tiefgreifende Veränderungen schaffen wird.

Auf keinen Fall will ich Ihnen irgendeine Hoffnung auf Besserung nehmen. Ich möchte Sie nur dazu ermutigen, nicht auf die Aktivitäten und Beschlüsse anderer zu warten, sondern sich selbst um Ihren kleinen Mikrokosmos zu kümmern. Und dazu gehört maßgeblich Ihre Gesundheit. Darüber, was eigentlich gesund und was krank ist, lassen sich ganze Bücher schreiben. Darum geht es den beiden Autoren von »Ageless« aber im Kern gar nicht. Sie wollen Ihnen Wege aufzeigen, vital und gesund zu altern.

Als mich Michael Curth und Matthias Vette um ein Vorwort zu ihrem Buch baten und mir ihre Ansätze erläuterten, auch über klassische Denkweisen der Medizin hinaus, brauchte ich für meine Entscheidung nicht lange. Gerne habe ich diese Aufgabe übernommen. Nun werden sich wieder einige Kritiker zu Wort melden und die Frage aufwerfen, wie ich als Schulmediziner das denn tun kann. Darauf antworten

würde ich mit: »Weil ich die Grenzen der Schulmedizin seit über vierzig Jahren kenne und weiß, dass die Wahrheit nicht selten nur durch Offenheit für ergänzende Behandlungsverfahren zu erzielen ist.« Schulmedizin ist für mich ohne jedes Wenn und Aber der Behandlungsstandard für diverse und besonders für ernsthafte Erkrankungen. Verlässt man aber den Bereich der Therapie manifester, auch lebensbedrohlicher Erkrankungen und wendet sich dem Thema der Prävention zu, wird das Eis für die Schulmedizin schon dünner, kann sie hier doch mit deutlich weniger Studien aufwarten. Und zu diesem Themenkomplex gehören dann auch Teile der sogenannten Longevity-Bewegung, dem Streben nach Langlebigkeit, das sich aktuell in den USA verbreitet. Länger als 100 oder auch 120 Jahre zu leben, dieser Wunsch wächst bei vielen. Dies aber mit einer möglichst stabilen Gesundheit.

Zum Thema der Langlebigkeit gehört auch das sogenannte Anti-Aging, zu dem es eine ganze Reihe spannender Erkenntnisse der modernen Medizin gibt. Die Epigenetik, die Psychoneuroimmunologie, die Neurobiologie und das breite Feld der Molekulargenetik liefern wertvolle Beiträge. Ich selbst habe mich dazu entschieden, in unserem Klinikum einen renommierten Professor einzustellen, der nicht nur das Thema »Mind-Body-Medizin« vorantreiben soll, sondern auch »Planetary Health«. Wir brauchen neue Ansätze. Gemäß dem Motto »Wer heilt, hat recht« soll dies sicherlich kein Freifahrtschein sein, aber wir dürfen und müssen uns öffnen und neugierig sein, andere Methoden und Zusammenhänge zu erforschen und gegebenenfalls natürlich auch anzuerkennen. Dies gehört darüber hinaus in die Universitäten, die sich solchen Themen nicht länger verschließen dürfen.

»Ageless« ist ein spannendes Buch, ebenso spannend wie der dazu konzipierte Online-Kurs. Weil die Anti-Aging-Codes so simple wie geniale Ansätze bringen und den Menschen dort erreichen, wo Jungsein und Zellgesundheit ansetzen. Einige dieser Codes sind geläufig.

Sie finden Anwendung bis in die Krankenhausmedizin. Was in diesem Buch aber neu ist, ist das Zusammenfassen der einzelnen Ansätze zu einem Gesamtkonzept des Anti-Agings.

»Aus Überzeugung jung« – so lautet ein genauso provokatives wie wahres Motto der Autoren, und es gilt auch für ihr Buch. Wenn man jung bleiben will, wenn man vital und gesund altern will, gibt es eine wesentliche Voraussetzung: Man muss davon überzeugt sein, und schließlich müssen die eigenen Glaubenssysteme und die Geisteshaltung dementsprechend ausgerichtet sein.

Bei dieser neuen Einstellung wollen Ihnen die beiden Autoren helfen. Dazu geben Ihnen Dr. Michael Curth und Matthias Vette zehn von ihnen entwickelte Codes an die Hand, die im Zusammenhang mit Anti-Aging schwergewichtig sind und bei konsequenter Anwendung das Leben mancher um Jahrzehnte verlängern können. Die Autoren tragen Wissen zusammen, das sowohl von den Schamanen des Amazonas stammt als auch von Wissenschaftlern auf der ganzen Welt, die heute aktuell an den Themen »Aging« und »Anti-Aging« arbeiten.

Die ersten fünf Anti-Aging-Codes beziehen sich darauf, den physischen Körper zu optimieren, die anderen fünf fokussieren auf die mentale und emotionale Ebene. Dieser Ansatz ist erfrischend neu: dass die Autoren den Menschen im Zusammenhang mit Anti-Aging als Einheit von Geist, Körper und Seele sehen und Handlungsanweisungen für alle Dimensionen menschlichen Lebens geben.

Aus Überzeugung jung ...! Am Ende präsentieren die Autoren einen Mastercode zum Anti-Aging. Mit dem Mastercode soll ein neues Bewusstsein für ein vitales und gesundes Altern entwickelt werden – ein Bewusstsein, das den Einsatz der zehn Codes erst zu seiner vollen Wirkung entfaltet.

Wenn Sie sich also damit befassen, ein möglichst hohes Alter würdevoll und vital zu erreichen, dann ist dieses Buch eine, wenn nicht sogar die individuelle Kurzanleitung dafür. Seien Sie gespannt!

Ich wünsche mir, dass sich die Leserinnen und Leser den einen und anderen Ansatz von »Ageless« zu eigen machen und damit beginnen, ihre Lebensform zu ändern. Das hätte nicht zuletzt auch einen Einfluss auf die uns alle immer stärker belastende Volksgesundheit.

Ihnen ein langes und junges Leben!

Ihr

Jochen A. Werner



1.

Einleitung

Zum ersten Mal stellen wir Ihnen hier ein System vor, mit dem Sie vital und gesund ein hohes Alter erreichen können. Entscheidend dabei ist die Qualität des Lebens an jedem Tag. Für den Anti-Aging-Code – der wiederum 10 verschiedene Codes und einen Mastercode umfasst – bedienen wir uns eines Wissensspektrums von der Urzeit und den Schamanen bis hin zu hochmodernen Forschungsergebnissen aus der Epigenetik und der modernen Medizin. Uns war es wichtig, dieses Wissen so verständlich aufzubereiten, dass es allen ermöglicht wird, es in ihren Alltag zu integrieren.

In einigen Kapiteln wird Ihr Verstand sofort sagen: »Das weiß ich doch!« Dann sollten Sie sich die Frage stellen, ob Sie es denn auch leben. Andere Kapitel werden Ihren Verstand sicherlich provozieren. Bitte bewahren Sie sich trotzdem eine gewisse Offenheit für die Informationen und sammeln Sie eigene Erfahrungen durchs Ausprobieren. Dann werden Sie mithilfe des Anti-Aging-Codes einen bemerkenswerten, ja enormen Erfolg hinsichtlich eines vitalen und langen Lebens haben.

Die **Epigenetik**, ein Forschungsweig der Biologie, beschäftigt sich mit der Frage, welche Einflüsse auf ein Gen und somit auf eine Zelle einwirken und sie verändern, ohne dass eine Änderung der Erbsubstanz (DNA) stattgefunden hat. Demnach können auch unser Lebensstil sowie Umwelteinflüsse unsere Körperzellen verändern.

Motivation für das Buch

Unsere Motivation für den Anti-Aging-Code? Ganz einfach – wir sind selbst im besten Alter dafür. Vor vielen Jahren haben wir begonnen, uns aktiv mit dem Thema »Anti-Aging« zu beschäftigen. Dabei sind wir quasi von außen nach innen gegangen: von allmählich sich abzeichnenden Fältchen, Falten und einem veränderten Hautbild bis zum Thema der Zellalterung und der körperlichen »Wehwehchen«. Auf dieser Reise haben wir viele gute Ansätze, Trainings und Methoden in einzelnen Bereichen gefunden. Wir haben Kongresse besucht, sehr viele Gespräche mit Fachleuten aus der Ärzteschaft und Wissenschaft, mit Schamanen, Coaches und anderen Fachleuten geführt und spannende Erkenntnisse gesammelt. Vor allem haben wir aber eines entdeckt: Es gibt tolle Ansätze in einzelnen Bereichen wie beispielsweise Ernährung, Bewegung und Entspannung, jedoch fehlt die Verbindung der unterschiedlichen Ansätze zu einem ganzheitlichen Konzept.

Die Musik kann hier als geeigneter Vergleich dienen: Jedes Instrument, von einem begabten Menschen gespielt, klingt gut, aber ein Sinfoniekonzert ist erst richtig klasse, wenn mehrere Instrumente und vielleicht noch eine gute Stimme in Einklang und Harmonie gebracht werden.

Aus diesem Grundgedanken heraus ist unsere Idee für den Anti-Aging-Code entstanden. Wir verbinden die besten Ansätze der entscheidenden Kernbereiche für das Thema »Anti-Aging« zu einem Gesamtkonzept und stellen es interessierten Menschen zur Verfügung. Und noch etwas: Beständige Gesundheit und Vitalität liegen in Ihrer Hand! Man sollte das eigene Befinden weder an einen Arzt oder an andere Berater noch an eine Maschine delegieren. Der beste Heiler ist jeder Mensch für sich selbst.

Vor einiger Zeit fiel uns das Buch »Das Ende des Alterns« in die Hände. Der Autor, Prof. Dr. David Sinclair, begreift das Altern als »Krankheit«. Und siehe da, es gibt für das Altern keine sinnvolle biologische Erklärung. Es scheint fast so, als würden wir unser Leben und die Umwelt absichtlich so gestalten, dass wir unseren physischen Körper allmählich auf seinen Zerfall zusteuern lassen.

Aber es gibt Hoffnung! Wie wir später sehen werden, ist das Erreichen eines hohen Alters bei guter Gesundheit nur zu einem kleinen Prozentsatz genetisch bedingt. Zu den absolut größten Einflussfaktoren zählen unser Lebensstil und unsere Umwelt. Und daran können wir gezielt arbeiten.

Wir möchten mit diesem Buch eine möglichst breite Leserschaft ansprechen, deshalb haben wir vieles bewusst vereinfacht und in einem leicht verständlichen Sprachstil geschrieben. Aufgrund dieser Herangehensweise können wir auf die wissenschaftlichen Grundlagen natürlich nicht in dem Umfang und in der Tiefe eingehen, wie sich das manche wünschen mögen.

Robinson Crusoe, die titelgebende Hauptfigur des 1719 erschienenen Romans von Daniel Defoe, strandete auf einer einsamen Insel, wo er sich selbst helfen musste, um zu überleben. Damals gab es noch keine Produkte der Industrialisierung, sodass Crusoe eigentlich die ideale Umgebung für das Erreichen eines hohen Alters vorfand: frische Nahrung und Wasser, keine unnatürlichen elektromagnetischen Felder, viel Sauerstoff, Sonne und reichlich Bewegung.

Wenn wir diese Lebensweise mit unserer heutigen vergleichen, wundert es uns nicht mehr, dass wir durch moderne Medizin zwar durchschnittlich deutlich mehr Lebensjahre erreichen, das Altern aber häufig mit vielen körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten einhergeht. Wir haben größtenteils sitzende Tätigkeiten

und bewegen uns zu wenig, wir haben eine flache Atmung, essen jede Menge an künstlicher Fabrikationsnahrung, sind fast ständig elektromagnetischen Feldern (EMF) ausgesetzt (Mobilfunk, WLAN, Stromnetze) und sind zumeist gestresst. Das alles dominiert unseren Lebensstil und ist die Basis für die Art und Weise unseres Alterns.

Bevor wir uns mit den vielversprechenden Ansätzen beschäftigen, die aus diesem Dilemma herausführen, ist es hilfreich und gut, einige Grundlagen zum Altern kennenzulernen.

2.

Grundlagen – Aging und Anti-Aging

Wenn man sich mit den Themen des Alterns (Aging), Anti-Aging oder Reverse-Aging (Umkehr des Alterungsprozesses) beschäftigt, muss Folgendes klar sein: Der Mensch ist eines der komplexesten Organismen auf diesem Planeten. Und das bedeutet: Möchte man ansetzen, ein Konzept für das Erreichen eines vitalen, gesunden und hohen Alters zu entwickeln – und genau das machen wir in diesem Buch –, so muss dies ein **ganzheitlicher** Ansatz sein.

In der Zwischenzeit gibt es sehr viele Anti-Aging-Firmen, in die viel Geld von namhaften Reichen und Institutionen dieser Welt fließt. Oft entdecken und entwickeln diese Unternehmen einzelne Verbesserungen bzw. Fortschritte für den Weg des langsameren Alterns, die für sich genommen auch funktionieren. Aber im Gesamtzusammenhang unseres komplexen Organismus gehen die Effekte unter oder sind manchmal sogar kontraproduktiv.

Ein weiteres Argument für einen ganzheitlichen Ansatz sind die Forschungssubjekte. Wie wir später noch sehen werden, sind Einzeller hierbei besonders beliebt, weil sich deren Erforschung und die Auswirkungen von Eingriffen in ihre Erbinformation besonders gut messen lassen. Hierunter fallen beispielsweise Wimperntierchen (siehe in diesem Kapitel die Forschungsergebnisse zu Telomeren) und auch Bär-

tierchen, die als unsterblich gelten. Bärtierchen können sich in eine Art Tiefschlaf versetzen (sogenannte Kryptobiose), mit dem sie jahrzehntelang bei extrem kalten Temperaturen (Weltraum) oder in absoluter Trockenheit ohne Nahrung oder in radioaktiver Strahlung überleben. Lediglich Hitze vertragen sie nicht so gut. Aber auch die wertvollsten Erkenntnisse bezogen auf das Altern dieser Einzeller sind auf uns Menschen nicht ohne Weiteres übertragbar.

Warum altern wir eigentlich?

In unserem Körper gibt es zwei mächtige Gegenspieler: zum einen den Mechanismus des Alterns; zum anderen jenen der Homöostase – eine Kraft, die bemüht ist, alle wichtigen Körperfunktionen im Gleichgewicht zu halten.

Biologisches Altern äußert sich in Schäden, Krankheiten und Ungleichgewichten, die im Körper bis auf Zellebene stattfinden: So können beispielsweise auf Zellebene DNA-Schäden, Fehlfunktionen von Mitochondrien (das sind die Kraftwerke unserer Zellen) oder Abnutzung der Telomere (Schutzkappen an den Chromosomenenden) entstehen; dazu später mehr. Auf Körperebene können sich chronische Entzündungen entwickeln, es kann zu einer Erschöpfung der Stammzellen, zu Ungleichgewichten in Geweben, in Organen und im Hormonhaushalt kommen. Zudem gelangen aus der Umwelt Toxine und die Auswirkungen der EMF-Strahlung in unseren Körper.

Die Homöostase dreht sich im Wesentlichen um die Balance bei der Atmung, einen stabilen gesunden Blutdruck, die Regulation des Blutzuckerspiegels, die Kontrolle der Körpertemperatur sowie einen aus-

geglichenen Säure-Basen-Haushalt, um nur die wichtigsten Funktionen zu nennen. Eine Stärkung und Unterstützung des Gleichgewichts dieser Balancefunktionen würde dauerhaft dazu führen, dass wir frei von Entzündungen und Krankheiten wären. Würde es also gelingen, die Kräfte des Alterns zu schwächen und im Gegenzug die Homöostase zu stärken bzw. ihr reibungsloses Funktionieren sicherzustellen, dann wären wir in der Lage, die Altersgrenze deutlich nach oben zu verschieben. Das heißt, zum einen würden wir älter werden, und zum anderen würden wir uns dabei eines hohen Maßes an Gesundheit und Vitalität erfreuen. Um dies zu erreichen, müssen wir die Wirkungsweise des Alterns und das Prinzip der Homöostase möglichst gut verstehen.

Altern ist ein hochkomplexer Mechanismus, der biologisch durch Hunderte von einzelnen Vorgängen beschrieben werden kann. Der Alterungsprozess beginnt im Grunde bereits mit unserer Geburt. Einer der Indikatoren für das Altern ist die Länge der **Telomere**. Telomere sind eine Art Schutzvorrichtung an den Enden der Chromosomenstränge, die sich in jeder unserer Zellen befinden. Diese Schutzkappen verkürzen sich bei jeder Zellteilung; wenn sie abgenutzt sind, signalisiert die Zelle dem Körper, dass sie nicht mehr benötigt wird und von der körpereigenen »Müllabfuhr« beseitigt werden möchte. Die Länge dieser Telomere lässt sich messen: Bei einem ungeborenen Kind im Mutterleib sind sie etwa 15.000 Nukleotid-Paare lang. Bei der Geburt sind die Telomere bereits um ein Drittel kürzer; im weiteren Verlauf des Lebens nehmen sie kontinuierlich ab. Die Telomere werden daher treffend als »Zündschnüre des Todes« bezeichnet. Wie wir später sehen werden, gibt es allerdings Möglichkeiten, diese Verkürzung gezielt zu verlangsamen und sie sogar umzukehren. Wie beruhigend, zu wissen, dass ein Enzym namens Telomerase die Telomere wieder verlängert bzw. die Endstücke der Chromosomen wiederherstellt. Sonst wäre es mit der DNA-Replikation (Verdopplung) in den Zellen schnell vorbei.