

dr. med. ulrich
strunz

>> *das neue*

**forever
young**

*Einfach jung bleiben
mit dem 4-Wochen-
Erfolgsprogramm*

HEYNE <

Impressum

Originalausgabe

© 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Christian Wolf, Ernst Dahlke

Bildredaktion: Christa Jaeger

Layout: Katharina Schweissguth, München

Coverdesign: Martina Eisele, Grafikdesign, München

DTP-Bearbeitung: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen

Druck und Bindung: Druckerei Uhl, Radolfzell

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt*
liefert Deutsche Papier.

ISBN: 978-3-453-20044-9

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Marion Grillparzer und Holle Bartosch für Ihre großartige Unterstützung.

Bildnachweis

Corbis: 94 (Topic Photo Agency/Corbis);

doc-stock: 22 (Visuals Unlimited), 172 (Tetra);

Fotolia.com: 44 (grthirteen), 50 (Robert Kneschke), 61 (unverdorben), 62 (tarasevskiy), 68 (Printemps), 70 (freshidea), 120 (PRILL Mediendesign), 156 M. I. (Gina Sanders), 156 M. (Subbotina Anna), 157 u. (Jenny Sturm), 246 (arnowssr), 258 (zerbor), 264 (Exquisine), 264, 279 (Xavier), 273 (Barbara Pheby); 281 (Dionisvera);

Getty Images: 12 (Digital Vision/Getty Images), 16 (Peter Dazeley/Photographer's Choice), 18 (Lawrence Lawry), 24 (The Image Bank), 26 (Science Photo Library – MEHAU KULYK), 34 (Photolibrary), 36 (The Image Bank), 40 (David Madison), 46 (Flickr), 57 (photorevolution_de), 74 (Photoalto), 80 (Brand X Pictures), 86 (Photographer's Choice), 96 (Bert Spangemacher/Picture Press), 96 (Jamie Grill), 118 (Digital Vision), 126 (Mark Harmel/The Image Bank), 206 (Cultura), 213, 217 (E+), 216 (IAN KINGTON/AFP), 220 (Vetta), 222 (Stockbyte);

interfoto: 134 (Mary Evans/Natural History Museum);

iStockphoto: 237 (Vitalina Rybakova), 239 (kaanates), 255 (NoDerog);

jump fotoagentur: 10/11, 14, 117, 158, 181, 204 u./211, 205/214 (Martina Sandkuehler), 32/33, 128/129, 188, 190, 194, 219 (Kristiane Vey), 43, 178 (Stefan Eisend), 201 (forster & martin), 95 (Marco Grundt), 106 (Andy), 168 (Cobos Botha);

Shutterstock: 64 (Monika Wisniewska), (105 (sarsmis), 130 (Luiz Rocha), 156 o. (Gleb Semenjuk);

Stockfood: 142 (Foodcollection), 204 o./208 (Emotive Images GmbH);

Südwest-Verlag, München: 269; 156 u., 157 o., 224_225 (Rohner), 226, 228, 229, 267 (Nikolaus Hermann), 230, 267 (ImageSource), 231, 233, 234, 237, 241, 243, 278, 281 (photodisc), 242, 258, 260, 261, 270, 280 (Karl Newedel), 244, 245, 247, 248, 249, 259, 266, 267, 272, 274 (Rolf Seiffe), 275, 277 (Antje Plewinski)

dr. med. ulrich
strunz

>> *das neue*

forever young

*Einfach jung bleiben
mit dem 4-Wochen-
Erfolgsprogramm*

+++ *Power für Ihre Gene* +++

+++ *Jungbrunnen Steinzeit: Die Paläo-Diät* +++

HEYNE <

8 Einfach jung bleiben

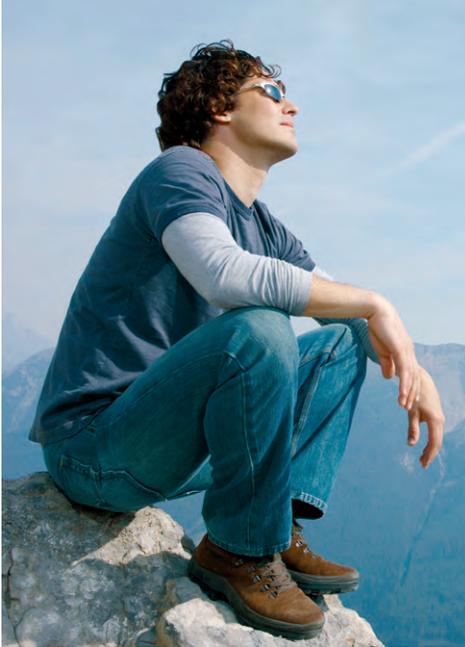
11 *Älter werden – jung bleiben ...*

- 12 **Der Forever Young Code**
- 12 Priming schenkt schöne Lebenszeit
- 15 Das heißt jung – von Kopf bis Fuß
- 18 **Was uns die Gene erzählen**
- 18 Unser aller Erbe
- 18 Der Mensch – lauter Kopierfehler
- 20 Gentest: Will man's wissen?
- 22 **Die Epigenetik – eine neue Wissenschaft**
- 22 Der zweite genetische Code
- 23 Ein Genschalter namens Methylierung
- 26 **Zündschnüre des Lebens**
- 26 Moderne Jungbrunnen
- 27 Verlängert das Leben: Telomerase
- 28 Die Pille der ewigen Jugend
- 29 Der richtige Lebensstil zupft das Leben lang
- 30 Praxis aus der Forschung

33 *Jungbrunnen und Altmacher*

- 34 **Das Forever-Young-Organ:
der Muskel**
- 34 Der Muskel zieht die Telomere lang
- 35 Der Muskel ist Medizin –
Forever-Young-Medizin
- 38 Bewegung ist Heilung
- 40 **Über die Laktatschwelle
sprinten**
- 40 Ausdauer gewürzt mit Sprints
- 41 Maximal angestrengt
- 44 **Das Fasten und die ewige Jugend**
- 44 Die neueste Jung-Pille
- 45 Hungern heißt: weniger Krebs
und mehr Mitochondrien
- 47 Die Kalorienlüge
- 50 **Jungbrunnen Aminosäuren**
- 50 Eiweiß ist Medizin pur
- 53 Das Eiweiß und die Fettleber
- 53 Das Eiweiß und der Schmerz
- 55 Eiweiß und nitrosativer Stress
- 56 Das deckt unseren Eiweißbedarf
- 57 Ein magischer Forever-Young-Drink
- 59 Das moderne Eiweißpulver
- 62 **Der Forever-Young-Cocktail**
- 62 Graue Haare ade!
- 63 Der kanadische Wundertrunk
- 65 Schwindelstudien
- 66 Ergänzen oder nicht? Messen!
- 67 Vitamine statt Pillen
- 68 Vitalstoffe – wo sie herkommen
und wie sie helfen
- 74 **Bioidentische Hormone**





INHALT

- 74 Hormontherapie – ja oder nein?
82 Experten-Interview:
Hormone ja oder nein?
86 **Jugendräuber Fett**
86 Leben Dicke wirklich länger?
88 Die morbide Last
91 Das Fett kann man messen
94 Ist Übergewicht erblich?
96 **Jugendkiller Entzündungen**
96 Die bösen Vier
99 Das Anti-Entzündungs-Programm
100 Man kann sogar Schmerzen wegessen
101 Das ketogene Steini-Fasten –
ohne Entzündungsfaktoren
102 Bitte raw!
106 **Stress – die Cortisol-Diktatur**
106 Cortisol bringt nicht nur den Lachs um
108 So werden Sie Ihr Cortisol los
109 Bitte messen
110 Stress macht dumm & alt
111 In vier Schritten zur Ruhe
112 Dem Stress davonlaufen ...
112 ... am besten gleichzeitig meditieren
112 Ausatmen und Schultern fallen lassen
114 Stress ade! Prinzip Hoffnung
115 Und sogar die Welt kann man
sich ändern
116 55 Wege, über die Meditation
das Leben zu verlängern
118 Gesundes Herz – Forever-Young-Code
statt Statine
120 **Das Insulin und das Altern**
120 Eine neue Anti-Aging-Strategie
121 AGE und RAGE und rasches
ungesundes Altern
124 Krankheit oder falsches Verhalten?
125 Meiden Sie Zucker!
127 Fasten schützt vor Krebs
- 129 ***So geht Forever Young***
- 130 **Forever-Young-Code: Iss dich jung!**
130 Kaum Getreide, keine E-Nummern
132 Spurensuche
134 Der Zucker ist unser Verderben
136 Einladung zum Freestyle-Smoothen
137 Was schmeckt den Genen denn?
138 Der Steini in Zahlen – für einen aktiven
Stoffwechsel
139 Vollkorn statt Weißmehl!?
142 Achtung: tierisch viel Fett
143 Trinken, trinken, trinken!
144 Milchprodukte – für den,
der sie verträgt
144 ... und den Bären schleppen ...
145 Leistungskraft und Steini-Diät



**146 Kann gesundes Essen
das Leben verlängern?**

146 Mit Einsatz des gesunden
Menschenverstands

148 Kann ein junger sportlicher Mensch
essen, was er will?

149 Vegetarier leben länger?

150 Rotes Fleisch ist ungesund?

152 Vegan, Rohkost ist nix?

153 Kriegt man langfristig
sein Fett weg?

154 Bittere Folgen von süß

155 Einfach ausprobieren

155 Die Vier-Wochen-Steini-Diät

**158 Forever-Young-Code:
Mensch, beweg dich!**

158 Ein hässliches Gen

158 Laufen macht neue Gene – und klug

159 Der Mensch wacht auf

160 Warum der Stuhl krank
und müde macht

161 Der Forever-Young-Code für
die Muskeln: nimm drei!

162 Natürlich Dehnen!

164 Das Forever Young Dehnprogramm

164 Kleines Dehn-mal-eins

168 Einfach zum Läufer

168 Schrittweise mehr

170 Der Puls gibt den Takt an

173 Das Forever-Young-Leichtlauf-Training

175 Bitte anstrengen!

177 Das HIIT-Einsteigerprogramm
für Läufer

178 Muskeln – hausgemacht

178 Eine Kniebeuge ist genug

179 Minuten-Muskeln?

**180 Das Forever-Young-HIIT-
Muskeltraining**

180 Die Grundregeln

188 Forever-Young-Code: Denk Dich jung!

189 Im Kopf wachsen Klugheit und Glück

190 Der Weg zum Glück ist kurz

191 Einfach achtsam durchs Leben

192 Der Bodyscan

193 Glück muss man machen – im Hirn

193 Achtsamkeit trainiert das Glück
und den inneren Doktor

196 Was macht Meditation nur alles mit mir?

- 197 Die Kirchenmeditation
- 199 Die Lauschuhmeditation
- 200 Schritt für Schritt zum Nichts:
die Atem-Laufmeditation
- 201 Die Schreibmeditation
- 202 Acht Stunden Schlaf – ein Mythos?

205 **Das 4-Wochen- Erfolgsprogramm**

- 206 Gut vorbereitet?
- 208 Iss'-Dich-jung-Regeln
- 211 Beweg-dich-klug-Regeln
- 214 Denk-dich-jung-Regeln
- 216 Achtung, fertig, los!
- 223 Mein Forever-Young-Tag

225 **Das Forever-Young- Baukastensystem**

- 226 Zehn magische grüne Smoothies
- 232 Lust auf Frühstück? Nach dem Sport!
- 238 Dreimal Aufstrich
- 240 Himmlisches mit rotem Fleisch
- 250 Luxus-Kohlenhydrate
- 253 Luxus-Süße
- 254 Herrlich leicht & lecker:
weißes Fleisch
- 266 Klug geschlemmt:
Fisch & Meeresfrüchte
- 274 Ganz einfach vegetarisch
- 282 Literatur/Links
- 284 Sachregister





Einfach jung bleiben

Hier geht es nicht darum, 120 zu werden. Wir leben ja schon dreimal so lang wie der Eiszeit-Mensch. Der zwar nur 31 wurde, aber stattlich groß, schlank und gesund war. Wollen wir auch. Gesund in die Kiste springen – halt später. Hier in diesem Buch geht es darum, ganz gemütlich zu altern, uns um Jahre jünger zu fühlen, jünger auszusehen, gesund zu bleiben. Vor 15 Jahren habe ich das schon einmal beschrieben. Im Forever-Young-1.o. Heute gibt's ein Update. Denn die Wissenschaft ist um eine ganze Forschungsdekade weiter. Wir haben mittlerweile das Genom entschlüsselt – und die Epigenetik entdeckt.

Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind. Sondern sie mit ganz einfachen Mitteln an- und ausknipsen können. Wir müssen weder den Herzinfarkt vom Vater bekommen noch den Altersdiabetes von der Mutter. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir gesund leben, fröhlich sein, bis ins hohe Alter.

Der neue Maßstab: Unsere Telomere. Die sitzen in der Zelle. Und wenn sie lang sind, dann leben wir lange und gesund. Lang und gesund leben ist machbar. Wir müssen halt wissen wie ... und ein wenig dazu tun. Denn daran hat sich auch im letzten Jahrzehnt nichts geändert: Was wirklich hilft, ist selten nur eine Pille. Ich weiß, die möchten Sie. Aber die macht längst nicht so viel Spaß wie lebbare Gesundheits-Forever-Young-Rezepte. Sie kriegen hier Wissenschaft und Wissen, das man in der Praxis gut und gerne umsetzt.

Wir wissen heute ziemlich genau, was der Natur entgegen wirkt, uns schnell alt macht: Entzündungen, AGES, Oxidation, abnormale Methylierung ... und all das kann man messen. Wir können sogar die Länge unserer Telomere messen. Und immer ist es das WISSEN, das uns zum TUN verhilft. Wenn wir wissen, wie es in unserem Darm aussieht, können wir gezielt die Bakterienstämme aufforsten – für ein stärkeres Immunsystem, für bessere Laune.

Denn dann verschwinden häufig auch Depressionen. Wenn wir unseren Cortisolspiegel im Tagesverlauf untersuchen, dann brauchen wir uns vor einem Burn-out nicht länger zu fürchten – denn dann wissen wir, was zu tun ist. Wenn wir unsere Herzratenvariabilität kennen, dann tun wir viel eher etwas gegen Stress, dagegen, dass uns das Leben weiter auslaugt und immer unbeweglicher macht – im Kopf und im Körper. Wenn wir unsere Spiegel an Nervenbotenstoffe kennen, fällt es uns leicht einen Mangel mit Aminosäuren und B-Vitaminen auszugleichen, weil wir sofort fühlen, wie unsere Energie wächst, die Trägheit verschwindet und mit ihr die schlechte Laune. Und wenn ein Hormon ganz niedrig ist, dann sollte man auch mal mit einem Endokrinologen sprechen. Wie mit Dr. Lacher. Das Interview lesen Sie auf Seite 82.

Forever Young kann man messen: Wenig Fett, viel Muskeln, super Insulinsensitivität, ein aktives Immunsystem, Gute-Laune-Botenstoffe, keine Entzündungsstoffe im Körper – das ist die Basis. Messbar. Natürlich essen wir uns jung – mit genetisch korrekter Kost. Oder schöner: mit der Steini-Weisheit. Sie finden hier Rezepte und Listen von Lebensmitteln, die uns jung halten – und von denen, die uns schnell alt machen. Von mir bekommen Sie nicht eine Vitaminphobie, sondern einen Forever-Young-Cocktail. Und Anlei-

tung zur jung haltenden Bewegung. Auch hier gibt es völlig neue Erkenntnisse. Hart, aber herzlich schützt die Telomere vorm Schrumpfen. Ein neues Forever-Young-Bewegungsprogramm setzt auf den leistungskräftigen Muskel – und der muss auch elastisch sein. Und das Spannende heute: Trainieren Sie nicht mehr so stur und regelmäßig, sondern gestalten Sie das Training, wie unsere Vorfahren gelebt haben – »nach Bedarf«. Einmal mussten sie hinterm Wildschwein herrennen, ein anderes Mal mussten sie es tragen, dann wieder tagelang nichts. Berücksichtige Idee, nicht wahr?

Natürlich fehlt auch in diesem Buch das dritte Bein nicht: die Kraft der Gedanken. Oder der Nichtgedanken. Unglaublich, was die Neurowissenschaft über Meditation, Glück, Liebe, Weisheit und Gesundheit herausgefunden hat. Sie lesen, wie man heute aus dem Gedankenkarussell rauskommt. Ich nenne das natürlich anders. Ich nenne das Träumen. Und zeige Ihnen, wie man es optimal im Leben einsetzt. Und wieso dieses Träumen die beste Anti-Aging-Medizin ist, über die wir verfügen.

Gut essen, sich clever bewegen und viel träumen ... Kommen Sie mit.

Viel Spaß, wünscht Ihnen Ihr

U. Steini



Älter werden – jung bleiben ...

... das ist kein Widerspruch. Das ist ein Ziel, das Sie erreichen können. Bis ins hohe Alter präsent sein. Da sein. Gesund sein. Gut drauf sein. Großartig sein. Sich gut fühlen. Das alles ist möglich. Wir brauchen kein Rezept für ein längeres Leben, wenn es dieses nicht besser macht. Täglich besser. Wie mit dem Forever-Young-Code ...





Der Forever Young Code

Altern tun wir alle. Ab dreißig. Nur die einen können das halt so richtig gut. Die tun das schlicht gesagt schnell und sichtbar. Die anderen kraxeln mit 78 Jahren und einem Lächeln im Bubengesicht auf den Mount Everest. Und die einen schultern lauter Zipperlein auf ihrem Lebensweg. Nennt man pathologisches Altern. Mit kaputten Gelenken, porösen Knochen, Hörgerät, sich ablösender Netzhaut, diabetischen Nervenentzündungen, dickem Bauch, schwindenden Muskeln ... Will ich nicht. Wollen Sie nicht.

Die gute Nachricht: Dass wir so unterschiedlich altern, schnell oder langsam, dick oder dünn, sichtbar oder unsichtbar, gesund oder ungesund, zeigt: Wir können es beeinflussen. Punkt. Verstanden? Halt. Wie können wir das beeinflussen?

- durch clevere Bewegung
- durch genetisch korrekte Kost
- durch tief Durchatmen (ohne Nikotin) – und Entspannung
- durch liebevolle Zuwendung zu sich selbst – Priming

Das alles verpackt in ein lebbares 4-Wochen-Forever-Young-Programm.

Priming schenkt schöne Lebenszeit

Pri... was? Das ist die Basis – die Grundlage, das sind die wichtigsten Zeilen in diesem Buch: durch das richtige Denken! Denn Sie allein sind für Ihre Gesundheit, Ihre Heilung zuständig. Und da spielen nicht nur Ihre Taten eine Rolle, sondern erst einmal Ihre Gedanken. Sie bestimmen selbst, ob Sie lange jung bleiben oder schnell altern. Durch Priming.

Ein Beispiel aus dem Fußball – das versteht jeder. Arjen Robben schoss in der Champions-League in der letzten Minute das entscheidende Tor. Warum tat er das?

Das verriet er im Interview: »Alle haben mir gesagt, dass ich das entscheidende Tor schießen werde.« Das nennt man Priming – die positive Ingangsetzung eines zukünftigen Ereignisses. Wenn Sie wollen: die Bestellung beim Universum. Ich mache das lieber direkt: gleich beim Unterbewusstsein. Und mehr müssen Sie darüber gar nicht wissen. Das, was Sie täglich denken, das, was Sie täglich anhören, lesen, sich sagen lassen und dann tief innen drinnen glauben, das wird Wirklichkeit.

Es ist so leicht ...

Studien zeigen, dass alleine nach dem Lesen von Worten wie »alt«, »schwer«, »Last« die Versuchsteilnehmer langsamer, behäbiger, mit eingezogenen Schultern den Raum verlassen. Darum fülle ich Sie hier auch an mit Worten wie »jung«, »fröhlich«, »leicht«, »glücklich«, »gesund« ... Mit Frohmedizin. Und ich sage Ihnen, dass Ihr Leben, Ihr Alltag, ein einziges Fitnessstraining ist. Ist es wirklich. Sie fühlen sich leicht, bewegen sich leicht, die Trägheit verschwindet ... Tut sie ganz von alleine. Das erfinde ich nicht. Das ist Thema der Forschung. Da macht man Studien. Da hat man z. B. in einer Studie zu Zimmermädchen gesagt: »Ihr Job ist gleichzeitig ein Fitnessstraining.« Und die Mädels hatten nach vier Wochen ein Kilo weniger und sensationell verbesserte Blutwerte, im Vergleich zu den Mädchen, die dieses

Wortgeschenk nicht bekommen hatten. Ich möchte, dass dieses Buch für Sie ein einzigartiges Priming wird.

Noch einmal: Für Ihre Gesundheit, für Ihr Lebensglück sind einzig und allein Sie selbst zuständig. Hören Sie zu, denken Sie kurz nach und probieren Sie es einfach aus. Wer achtsam durchs Leben geht, sich genetisch korrekt ernährt, Schlaf als Heilmittel sieht, seinen Körper wahrnimmt und lieb hat, sowohl Ausdauer – wie auch Kraft – trainiert, nur der kann überhaupt und dann noch gesund 100 Jahre alt werden. Und alle, die diese Lebenseinstellung mit mir teilen, haben

35 Jahre Freizeit

vor sich, die sie fit und lebenslustig genießen können. Das ist eine sehr, sehr, sehr lange Zeit. Oder was wollen Sie zwischen 65 und 100 sonst noch alles anstellen? Strahlen Sie mit mir. 35 Jahre. Freuen Sie sich auf Ihren 65. Geburtstag.

Dann geht's los! Vielleicht lassen Sie sich ja noch mal umschulen wie Wilfried S.

Forever Young = Umschulen mit 84 Jahren

Lebensentscheidend ist immer die Blickrichtung. Schwelgt man (trübselig) in Erinnerungen? Schwärmt man von den vergangenen goldenen Zeiten? Oder guckt man nach vorne? Und genießt den Augenblick. Freut sich über täglich neue Aufgaben, freut sich auf fast nicht zu packende



*Lebensstil – das ist die neue Medizin.
Bewegung hält Körper und Seele jung.*

Hindernisse, wie den Drei-Stunden-Marathon. Die Frage nach Jugend ist doch schlicht und einfach: Blitzen Ihre Äugelein jeden Morgen wie die eines Kindes? Erwartungsfroh ...?

Tja.

Wie der Schreiber aus Wien, der sich gerade an der Uni Wien einschreibt. Er möchte umschulen auf Fitnesstrainer für Senioren. Und diesen Beruf wolle er dann ergreifen.

In seinem alten Beruf sei er mit 77 in Pension gegangen, sei jetzt 84 Jahre. Und lebe seit Jahren »Forever Young«. Was das bedeutet? Sagt er uns: 174 cm groß, 60 Kilos schwer. Das Trainingsprogramm: Bei jedem Wetter 550 Höhenmeter (Kahlenberg und Leopoldsberg in Wien). Zusätzlich täglich 30 Minuten Crosstrainer.

Da hat jemand verstanden. Da beschafft sich jemand inneren Antrieb, die unbedingt notwendige Energie, um mit 84 einen neuen Beruf zu lernen.

Eine Frage des Stils

Die neue Medizin heißt nicht mehr »Herz auf Zimmer 127«, sondern: Lebensstil. Verändere dein Leben. Lebe gesünder. Nur ... schlimmer und sinnloser kann man's gar nicht ausdrücken. Bei solchen Worten hört nämlich niemand zu. Also haben wir vor 20 Jahren voll innerer Begeisterung über das Laufen gesprochen. Ihnen den Mund wässrig gemacht. Ihnen erzählt, dass Sie mit dem Laufen Ihr Gehirn wach machen, das Gedächtnis verbessern, dass Sie ... im Beruf erfolgreicher werden. Auf diesem Umweg wurde der Lebensstil ein bisschen verbessert.

Heute, 20 Jahre später, haben wir es viel leichter. Jetzt gibt es den Fachbegriff Epigenetik. Und den kann man sehr plastisch erklären. Und weil das Ganze so wissenschaftlich untermauert ist, glauben Sie's sogar. Sie verstehen die Geschich-

te von dem Genom, unserer genetischen Ausstattung, die beliebig durch die Umwelt, durch unseren Lebensstil verändert werden kann. Verändert man sein Leben, verändert man seinen Lebensstil, so verändert man alles. Man erlebt Überraschungen. Das mag die plötzlich verschwundene Migräne sein, das mag der wiedergefundene Lebensmut und die Lebensfreude sein oder eben auch – ganz unerwartet – ein Töchterlein.

Wenn ich es schaffe, nicht nur Ihrem linken, sondern auch Ihrem rechten Gehirn zu signalisieren, dass der Mensch ursprünglich als gesundes, schlankes, fittes, fröhliches Wesen gedacht war. Wenn ich signalisieren kann, dass immer dann, wenn Ihr Leben von diesem Bild abweicht, es einen Grund gibt. Einen Grund! Den Sie noch nicht einmal kennen müssen. Sie brauchen nur zu versuchen, »genetisch korrekt zu leben«. Mehr können Sie nicht tun. Und das Leben ändert sich. Das gesunde, schlanke, fitte, fröhliche Wesen schält sich wieder heraus. Kommen Sie einfach mit!

Das heißt jung – von Kopf bis Fuß

Wenn Sie ab heute etwas für sich tun: Steini-Fasten, sich clever bewegen, richtig entspannen, ein Forever-Young-Leben beginnen, dann tut sich binnen kurzer Zeit Verjüngendes in Ihrem Körper – und Sie

haben die Chance, 100 zu werden. Oder 120? Und Sie spüren, wie die kleinen oder größeren körperlichen und mentalen Einschränkungen und Wehwehchen, die das Älterwerden für viele mit sich bringt, fast von heute auf morgen gestoppt und sogar rückgängig gemacht werden. Zum Beispiel **AUGEN:** Man muss die Arme nicht mehr so weit ausstrecken zum Lesen. Sich nicht fürchten vor grauem oder grünem Star.

OHREN: Die Ohren wachsen zwar, das tun sie immer, damit wir den alterstypischen Hörverlust ausgleichen. Trotzdem sagen Sie seltener »Wie bitte?« als andere. Gute Durchblutung erhält die Hörfähigkeit.

GEHIRN: Die Durchblutung steigt an. Macht wach und kreativ. Es bilden sich neue Nervenzellen und mehr Verknüpfungen. Die geistige Leistungskraft steigt an. Nervenzellen schütten Endorphine aus, die machen gute Laune.

PSYCHE: Man entwickelt Tatkraft und Stärke, baut Ängste ab, Resilienz auf – die seelische Regenerationsfähigkeit nach Belastung.

SCHILDDRÜSE: Sie bildet mehr ihrer Hormone Thyroxin und Trijodthyronin. Wir fühlen uns energiegeladen – und der Stoffwechsel verbrennt mehr Energie. Auch danach, auch auf dem Sofa.

BAUCHSPEICHELDRÜSE: Muss nicht mehr so viel Insulin produzieren. Die Körperzellen reagieren wieder besser auf das Blutzuckerhormon. Zucker wird vermehrt in



Forever Young erhält und stärkt die geistige Leistungskraft, macht wach und kreativ.

die Zellen transportiert, Blutzucker sinkt. Nichts schützt effektiver vor Diabetes.

DARM: Kulturrevolution. Neue Bakterien siedeln sich an. Man nimmt leichter ab. Der Insulinspiegel sinkt. Die gute Laune steigt an. Verdauungsprobleme verschwinden.

HERZ: Der Herzmuskel wird dicker, arbeitet ökonomischer. Schlägt für ein längeres Leben. Es nimmt statt drei viertel Liter Blut (untrainiert) einen ganzen Liter auf. Versorgt den Körper also mit 40 Litern Blut pro Minute, indem es 120 Mal schlägt und nicht 150 Mal, wie beim Untrainierten. Und auch die Herzratenvariabilität verbessert sich, das Maß der Lebendigkeit.

LEBER: Das Fett verschwindet. Binnen vier Wochen hat man ein neues gesundes, leistungsfähiges Entgiftungsorgan. Sie macht nicht länger so müde. Mutiert zum besseren Zuckerverwalter. Die trainierte Leber bunkert mehr Zucker (Glykogen), und schickt es bei Bedarf – Sprint & Co. – schneller ins Blut. Macht uns leistungsfähiger.

LUNGE: Man atmet weniger, dafür viel tiefer. Die Lunge fasst statt 0,5 Liter mitunter sogar das Fünffache. Die Lunge kann 25 Prozent mehr Sauerstoff aufnehmen. Davon profitiert das Gehirn, das Herz, der Muskel ... Kapazität und Leistungskraft der Lunge kann man durch Ausdauertraini-

ning optimieren. Das Lungenvolumen beträgt mit zwanzig durchschnittlich vier Liter, mit sechzig bloß noch zwei. Das muss nicht sein!

TESTOSTERON: Der Testosteronspiegel steigt, bei Mann und Frau. Das Hormon macht dynamisch, aktiv, willensstark. Stimuliert den Muskelaufbau – und somit den Fettabbau.

BLUT: Die Fließeigenschaft verbessert sich, die Blutmenge erhöht sich von sechs auf acht Liter, mehr rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff in die Organe.

IMMUNSYSTEM: Die Zahl der Killerzellen steigt auf das Sechsfache. Das Immunsystem feilt besser vor Krankheiten. Wir sprechen hier von Schnupfen und Krebs. Und es ist so aktiv, dass es auch noch die Kraft hat, uns mit Endorphinen glücklich zu machen.

BEWEGUNGSAPPARAT: Osteoblasten, die Knochenaufbauer, machen den Knochen dicht und fest, schützen vor Osteoporose. Muskeln und Sehnen werden dicker und elastischer, die Gelenke stabilisiert und vor Verschleiß bewahrt. Bandscheiben trocknen nicht so aus, man sackt nicht so arg zusammen.

MUSKELN: Mehr Fasern sind aktiv – 90 statt 60 Prozent. Es bilden sich sechsmal mehr Mitochondrien – unsere Energiekraftwerke.

FETTGEWEBE: Man verbrennt mehr freie Fettsäuren. Den ganzen Tag. Das baut Fett-

polster ab. Die nach und nach durch Muskeln ersetzt werden.

BLUTGEFÄSSE: Blutzucker- und Blutfettwerte sinken. Das gute HDL-Cholesterin steigt an, LDL sinkt, das Arteriosklerose-Risiko verringert sich – und das für Herzinfarkt auch. Das Gefäß eines 60-jährigen sieht aus wie das eines 30-jährigen.

ENTZÜNDUNGEN: Schwelende Entzündungen im Körper versiegen. Das trimmt den ganzen Menschen von träge, chronisch müde, ausgebrannt hin zu dynamisch und gesund.

STRESSWERTE: Der Cortisolspiegel sinkt dank erhöhter Stressresistenz. Auch nitrosativer und oxidativer Stress nehmen ab. Womit wir die drei schärfsten Altmacher, die wir kennen, entschärfen.

TELOMERE: Die Züandschnüre des Lebens schwinden nicht so schnell – und wachsen mitunter sogar.

HAUT: Die Haut wird wieder straffer, besser durchblutet, von Wasser gepolstert, das Bindegewebe vernetzt, die Faltentiefe schwindet.

WACHSTUMSHORMON: Die Zirbeldrüse bildet weiterhin genug von dem körpereigenen Jungbrunnen, der Muskeln aufbaut, Fett verbrennt.

»Nimm den Versuch gesund zu bleiben leicht, sonst wirst du keinen Erfolg haben.«

ARTHUR DE VANY



Was uns die Gene erzählen

Vor 59 000 Jahren lebten etwa 1000 Menschen auf der Erde. So kurz vor dem Aussterben haben die gerade noch mal die Kurve gekriegt – und daraus entwickelten sich dann Sie und ich und die restliche Weltbevölkerung. Wir mit unseren Genen.

Unser aller Erbe

Angefangen hat das freilich schon vor vier Milliarden Jahren. So alt ist die Geschichte unserer Gene. Da waren Sie nicht mehr als ein Einzeller. Aber auch das genetische Wissen dieses Kleinteils steckt noch in Ihnen drin. Gene sind das Erbe all unserer Vorfahren. Unsere rund 25 000 Gene haben wir von unseren Eltern, und die haben ihre von Oma und Opa. Wir alle miteinander haben nahezu die gleichen Gene und unterscheiden uns von unserem Nachbarn nur durch gerade mal drei Millionen Buchstaben-Veränderungen im 3,2 Milliarden-Buchstaben-Buch namens Genom.

Der Mensch – lauter Kopierfehler

Kleine Kopierfehler, winzige Schäden machten im Verlauf der Evolution aus dem

Einzeller den Menschen. Wir verloren den Schwanz, das Fell ... Und irgendwann vor einer Milliarde Jahren wurden dann von der Evolution die Lebewesen aussortiert, die nicht auf Süß standen. Seit Urzeiten beziehen wir unsere Energie aus Süßem, aus Zucker, aus zuckrigen Früchten. Überlebenswichtig. Denn wir konnten nun mal nicht vorm Säbelzahn tiger flüchten, wenn der Blutzucker im Keller war. Die süße Frucht schenkte uns schnelle Energie. Weil wir Süß verwerten können, haben wir überlebt. Überlebt, weil wir uns über Jahrmillionen hinweg immer wieder an die Umwelt angepasst haben. Und das an die nächste Generation weitergaben. Die eine Genvariante macht blaue Augen, die andere Alzheimer. Die nächste lässt uns Alkohol nicht vertragen oder Milch. So Genvarianten vererben sich weiter. Oder sie

verschwinden auch wieder, weil sie unsere Spezies weder zur Fortpflanzung noch zum Überleben braucht. Und Überleben hieß Jahrmillionen lang: Sparsam mit der Energie umgehen. So träge wie möglich sein, sich so viele Steaks und Wurzeln einverleiben, wie es nur gerade geht.

Kopierfehler: Milchverträglichkeit

Noch vor 10 000 Jahren etwa hatten wir so eine Genvariante, die dafür sorgte, dass uns Mutter nicht länger als ein paar Jahre stillt. Wir haben die Milch, den Milchzucker, natürlicherweise einfach plötzlich nicht mehr vertragen. Nennt man heute Laktoseintoleranz. Normal ist also, Milch im Kindesalter plötzlich nicht mehr zu vertragen; unnormal, sie zu vertragen. Normal sind nur noch wenige in Europa. Irgendwann vor etwa 8000 Jahren half uns die Milch nämlich beim Überleben. Und: Der Franzose er fand seinen tollen Käse! Das ist natürlich von Vorteil, wenn man das verträgt. Darum haben sich unsere Gene auf Milch und Milchprodukte eingestellt. Und nur noch jeder Zehnte trägt die Genvariante, die dafür sorgt, dass man auf Milch Bauchweh kriegt. Anders in Asien. Dort spielte die Milch in der Geschichte der Evolution keine Rolle. Dort verträgt man sie immer noch nicht.

Urprogramm: Steinzeit

Das Fell haben wir verloren, der Kiefer lässt uns Platz für ein großes gescheites

Hirn, der unsinnige Weisheitszahn ist allerdings immer noch da ... wir sind das Ergebnis der evolutionären Anpassung an die Umwelt – mit kleinen Kopierfehlern. Allerdings laufen wir immer noch mit dem Grundprogramm des Steinzeitmenschen herum. Und das passt nicht so richtig zu Weizen-Monokultur, zu Zucker aus der Fabrik, zu Tütensuppen, Fahrstühlen und anderen scheinbaren Annehmlichkeiten unseres »modernen« Lebens. Im Gegenteil. Als guter Futterverwerter konnten wir früher lange leben und uns prächtig vermehren – heutzutage macht uns dieses Ur-Genprogramm unfruchtbar und anfällig für Zivilisationskrankheiten, die da heißen Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs ... Anfällig. Punkt. Denn freilich kann man da was dagegen tun.

Alltagstauglicher

JUNGBRUNNEN

Steini-tauglich?

Das Wichtigste hier und gleich lautet: Wenn Sie vor Ihrem Kühlschrank, im Supermarkt oder in der Kantine stehen, dann fragen Sie sich: Was hätte der Steinzeitmensch gegessen? Und da greifen Sie zu. Alles andere lassen Sie erst einmal liegen. Der Großteil davon sollte pflanzlich sein.

Gentest: Will man's wissen?

Haben Sie gute Gene? Na, dann können Sie sich ja die Leberkäse-Semmel auf der Couch ohne schlechtes Gewissen reindrücken. Ich weiß: Wer weiß, dass er gute Gene hat, tendiert wahrscheinlich dazu, unvernünftig zu werden. Sie kennen sicher auch den Zigaretten-mit-schlechtem-Gewissen-im-Aschenbecher-Ausdrücker-Spruch: »Meine Oma hat mit 99 noch geraucht.«

Haben Sie schlechte Gene? Einfach kurz umgucken im Verwandtenkreis. Vater hatte einen Herzinfarkt, Mutter Diabetes? Wo ist der Cholesterinspiegel hoch, wo drücken die Pfunde?

Was hilft uns die Antwort auf Fragen wie: Hilft mir der Betablocker überhaupt? Krieg ich später mal ne Osteoporose? Schlummert in meiner Brust der Krebs? Seit Angelina Jolie machen wir uns ja schon mehr oder weniger Gedanken, ob man vielleicht nicht doch einmal einen Gentest ... Schließlich entdeckt man immer mehr Veränderungen an unseren Chromosomen, die das Risiko für die eine oder andere ernsthafte Krankheit erhöhen. Viel Stoff für ein großes Geschäft: persönliche Genanalysen. Dafür wird man sogar für den Innovationspreis der deutschen Wirtschaft nominiert. Wie die anonymen Internet-Analysen von bio.logis, der »Personal Genomic Service« (PGS).

Manchmal lebensrettend ...

... manchmal lebensverlängernd, manchmal dumm. Gentests muss man, wie so vieles, differenziert betrachten. Natürlich möchte man wissen, ob im Neugeborenen eine Stoffwechsel- oder Hormonstörung schlummert, die das Kind schwer krank macht, wenn man es nicht behandelt. Darum wird schon heute das Blut von Neugeborenen routinemäßig auf Erbkrankheiten untersucht. Natürlich macht es Sinn, wenn bei Verdacht auf eine Erbkrankheit wie Morbus Crohn, Alzheimer, Chorea Huntington, Mukoviszidose mal untersucht wird, ob man ein defektes Gen dafür hat. Um die Diagnose abzusichern. Braucht man einen Gentest vorbeugend? Als Prävention? Beispielsweise den PGS. Da werden etwa 100 genetische Varianten untersucht. Und es gibt verschiedene Sets. Man erfährt zum Beispiel, ob ein Medikament wirklich wirkt. Das ist nämlich stoffwechselabhängig, und der Stoffwechsel ist genetisch bedingt. Ich weiß also, ob beispielsweise ein Statin mir hilft, das Schmerzmittel etwas ausrichtet, ob Tamoxifen oder ein Chemotherapeutikum das Richtige für einen ist, ob Psychopharmaka, Antibiotika und Antidiabetika wirklich wirken (Pharmakogenetik).

Dann gibt es noch ein weiteres Vorsorge-Set. Damit stellt man fest, ob man Milchprodukte verträgt, wie der Körper auf Alkohol, Fett, Koffein reagiert. Wie hoch der

Bedarf an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Und: Welche Muskelfasern mir das Leben leichter machen, ob ich eher für Ausdauer oder Sprints gebaut bin.

Weitere Tests zeigen, wie der Körper die Schadstoffe aus der Umwelt entgiftet. Wie anfällig man für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist – und welche Medikamente die richtigen für einen sind, von Betablocker über Clopidogrel bis Statine. Wie gut vertrage ich die Zigarette? Mit was entwöhne ich am besten? Kann man alles testen. So ein Rundumtest kostet etwa 500 Euro. Die Kasse zahlt freilich nicht. (www.biologis.de/personal-genomics-services/ oder: pgsbox.de)

Man checkt ja auch den Blutdruck

Wenn mir das Wissen um eine genetische Veränderung hilft, gesünder zu leben, mit einer einfachen Therapie oder Lebensstiländerung länger gesund und jung zu bleiben, dann ist so ein Test schon sinnvoll. Man checkt ja auch den Blutdruck, den Cholesterinwert und viele andere Körperwerte. Ganz ehrlich, bevor ich ein Medikament nehme, wenn ich's nehme, möchte ich wenigstens wissen, ob es wirkt. Oder nur nebenwirkt.

Doch das Wissen um mögliche genetische Beeinträchtigungen hat auch eine Schattenseite: Die Genetik schafft nie eine hundertprozentige Prognose. Der mit einem Alzheimer-Gen springt von einem Angstzustand

in den nächsten, wenn er mal den Schlüssel vergisst, sich einen Namen nicht merken kann. Und er stirbt, bevor sich das Hirn meldet, an stressbedingtem Herzinfarkt.

Ein grauenhafter Schritt

Noch schlimmer: Angelina Jolie. Sensationsmeldung in allen Zeitungen auf diesem Globus. Die bekannte Filmschauspielerin hat sich beide Brüste entfernen lassen. Vorsorglich. Weil sie ein deutlich erhöhtes Risiko für Brustkrebs hätte, aufgrund eines Gens. Tatsächlich 85 Prozent. Jolie ist nicht allein: Schon melden sich auch in Deutschland die ersten Frauen, die den gleichen Schritt gegangen sind. Beide Brüste vorsorglich entfernt.

Angelina Jolie ist ein Vorbild. Wie viele Frauen werden sich auch noch zu diesem grauenhaften Schritt entschließen? Deutlicher kann man das grobe Missverständnis nicht klarmachen. Das Missverständnis, es gäbe ein Krebs-Gen, dem man hilflos ausgeliefert ist. Aber natürlich hat uns genau die Genforschung diesen wissenschaftlichen Unfug suggeriert. Kann man nix machen. Resultat: vorsorgliche Brustamputation. Und das wird so weitergehen. Bis jeder Arzt etwas von Epigenetik versteht. Dauert zehn Jahre, bis sich das herumspricht. Was ich freilich ganz genau weiß: Keiner wird sich in zehn Jahren entschuldigen. Bei den verstümmelten Frauen.



Ulrich Strunz

Das Neue Forever Young

Einfach jung bleiben mit dem 4-Wochen-Erfolgsprogramm
Power für Ihre Gene - Jungbrunnen Steinzeit-Diät - Täglich
jünger mit dem magischen Muskeltraining

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-453-20044-9

Heyne

Erscheinungstermin: April 2014

Älter werden, ohne zu altern

Es ist ein Quantensprung, den Medizin und Forschung in den letzten 15 Jahren gemacht haben: Wir haben das Genom entschlüsselt – und die Epigenetik entdeckt, die Lehre von der Steuerung der Gene. Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind, sondern sie mit denkbar einfachen Mitteln aktivieren oder ausschalten können: Weder Herzinfarkt noch Altersdiabetes sind uns vom Schicksal vorherbestimmt. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir gesund leben, fröhlich und voller Energie bis ins hohe Alter.

Wie können wir um Jahre jünger aussehen? Wie gelingt es uns, lange und gesund zu leben? Dr. Strunz hat die revolutionären wissenschaftlichen Erkenntnisse des letzten Jahrzehnts ausgewertet und ein Programm entwickelt, mit dem wir dieses Wissen für uns selbst nutzbar machen. Er zeigt, wie wir mit einfachsten Mitteln gezielt unser Immunsystem stärken. Wie wir beweglicher bleiben, im Kopf und im Körper – und damit etwas tun gegen Depressionen, Burn-out und Stress. Wie wir unsere Energie steigern, sodass Trägheit und schlechte Laune verschwinden. Das neue Forever Young bietet alles, was dafür nötig ist: genetisch korrekte Kost, mit der wir uns jung essen. Rezepte und Listen von Lebensmitteln, die uns jung halten. Ein Bewegungsprogramm, das Muskeln, Gelenke und Knochen stärkt. Und die Kraft der Gedanken – die beste Anti-Aging-Medizin schlechthin. Das neue Forever Young – die ganzheitliche Strategie für alle, die länger jung bleiben wollen!