

So alt wie die Menschheit selbst

## Was wir *jetzt* tun können, um lange *fit* zu bleiben

„Gütige Herzen altern nie“, sagte einst der italienische Poet und Denker Niccolò Tommaseo. Ein Stück weit hat der Literat auch Recht. Jugend und Alter beschäftigen den Menschen seit jeher. Unzählig sind die künstlerischen und wissenschaftlichen Auseinandersetzungen damit. Ebenso zahlreich die gefundenen „Wundermittel“, die uns dabei helfen sollen, ewige Jugend zu erhalten. Dieser Artikel trägt hilfreiche Bausteine zusammen, die für mehr Fitness im Alter sorgen können. Machen wir uns auf die Reise und erkunden eines der spannendsten Geheimnisse des Lebens.

**Warum altern wir?** Altern ist ein natürlicher Prozess und passiert ständig. Wir können jedoch viel dafür tun, um auch dann noch fit zu sein, wenn wir einmal betagt sind. Dafür

ist es wichtig, möglichst frühzeitig mit diesen präventiven Maßnahmen zu beginnen.

Warum wir überhaupt altern, versuchen Wissenschaftler auf der ganzen Welt seit Menschengedenken zu entschlüsseln. Bislang gibt es dazu noch keine definitive Antwort. Theoretische Ansätze dafür gibt es genug. Die Erklärungen sind breit gefächert und reichen vom „Platz machen für die nächste Generation“ bis hin zu „Vergiftung durch negative Umwelteinflüsse“. Vielfach wird noch vermutet, dass der individuelle Tod bereits in unserer DNA festgelegt sei. Dies scheint jedoch durch die noch junge Sparte der Epigenetik widerlegt zu sein.

**Was ist Altern?** Alle Organismen, die sich wie der Mensch sexuell vermehren, also

durch Keimzellen Nachkommen zeugen, sind sterblich. Der dahin führende Prozess wird als „Vergreisung“ (Seneszenz) bezeichnet. Damit bezeichnen wir das Anhäufen von Veränderungen oder das fortschreitende Abnehmen funktioneller Fähigkeiten in einem Organismus über eine bestimmte Zeit. Während unseres Lebens findet ein Wandel in unserem Körper statt, der dafür sorgt, dass unsere Organe nicht mehr optimal funktionieren. Eines ist dabei mehr als bemerkenswert: Diese körperlichen Veränderungen treten immer früher auf. Seit den 1970er-Jahren haben Frauen und Männer zwar über 10 Lebensjahre dazugewonnen, allerdings werden immer mehr dieser Lebensjahre mit Krankheit und Leiden verbracht! In Deutschland hat sich die statistische Lebens-

erwartung seit 1871 verdoppelt. Frauen leben durchschnittlich ein paar Jahre länger als Männer. Wissenschaftler vermuten, dass die Seneszenz bei Männern schneller voranschreitet.

**Wie definiert man „Altern“?** Wissenschaft und Forschung sind sich bei dieser Frage nicht einig. Manche Fachleute zählen auch das Heranreifen zum Altern; sie beginnen mit ihren Überlegungen bereits ab dem Punkt, an dem sich Samen- und Eizelle vereint haben und der Embryo im Mutterleib wächst. Gerontologen, die das Alter und Altern wissenschaftlich erforschen, betrachten den Prozess vorrangig unter den Aspekten der Vergreisung. Doch egal, wie man das Altern definiert, es steht fest, dass die meisten mehrzelligen Organismen früher oder später sterben. Dabei ist das Altern der höchste Risikofaktor für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Zentraler Faktor** Obwohl Altern ein komplizierter und individueller Prozess ist, lassen sich allgemein relevante Faktoren dafür be-

stimmen. Dazu zählt v.a. das Erbgut in unseren Zellen. Die DNA kann aufgrund diverser negativer Einflüsse instabil und beschädigt werden, was zur fehlerhaften oder gar keiner „Übersetzung“ benötigter Erbinformationen führt. Zellen brauchen die korrekten „DNA-Daten“ jedoch, um sich auf gleichem Niveau zu erneuern. Sind diese negativ verändert, altert der gesamte Organismus. Die Instabilität des Erbguts und daraus resultierende Veränderungen gelten als Hauptursache des Alterns.

**Theorien über das Altern** Wir machen heute große Fortschritte auf den Gebieten der Molekularbiologie und Genetik. Trotzdem ist Leben inkl. Altern und Sterben immer noch ein Mysterium, das Wissenschaftler aufzuklären versuchen. 2 Theorien hierzu seien näher erläutert:

**1. Die Schadenstheorie** Hier wird davon ausgegangen, dass negative Umwelteinflüsse in Organismen Schäden verursachen. Ein gutes Bild dafür ist das „Fass der Belastungen“. Dieses wird im Laufe des Lebens mit Toxinen und anderen Schadstoffen gefüllt und läuft

über, sobald es voll ist – Krankheit stellt sich ein. Die bekanntesten „Übeltäter“ sind die freien Radikale, die im Stoffwechselprozess natürlicherweise entstehen, aber im Normalfall abgefangen werden. Bereits Mitte der 1950er-Jahre wurde postuliert, dass ein Übermaß an freien Radikalen so weitreichenden Einfluss haben kann, dass Funktionseinschränkungen von Organen resultieren. Diese Theorie verwendet man als Erklärung für das Entstehen von Krankheiten wie Krebs, Diabetes mellitus, Alzheimer oder Arteriosklerose. Wir können dem Körper bei der Neutralisierung freier Radikale helfen, indem wir hochwertige Antioxidantien über die Nahrung oder hochwertige Mikronährstoffe zuführen.

**2. Die Telomerhypothese** Der US-amerikanische Gerontologe Leonard Hayflick wurde durch seine Arbeiten auf dem Gebiet der Zellteilung bekannt. Er konnte zeigen, dass normale Körperzellen sich nur etwa 50-mal teilen können, danach altern und durch programmierten Zelltod absterben. Ergänzend wurde 1991 herausgefunden, dass sich die Enden der menschlichen Chromosomen, die

© Coorpicture | adobe.stock.com

Telomere, mit jeder Teilung verkürzen und ab einer kritischen Länge keine Teilungsaktivität mehr stattfindet. Die Verkürzung der Telomere bei jeder Zellteilung lässt sich mit eingeschränkter Stammzellenfunktion, schlechterer Organregulation und erhöhtem Risiko für chronische Krankheiten in Verbindung bringen. Glücklicherweise wurde auch ein Enzym gefunden, das dieser Verkürzung entgegenwirkt: die Telomerase. Für diese Erkenntnisse wurde 2009 der Nobelpreis für Medizin an Elisabeth H. Blackburn, Jack W. Szostak und Carol W. Greider vergeben.

### Wie können wir Einfluss nehmen?

Wichtig für alle Menschen ist es, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, um so lange wie möglich fit und gesund zu bleiben. Nachfolgend die zentralen Aspekte zusammengefasst:

**Schadstoffe meiden** Zuerst sollten die offensichtlichsten Risikofaktoren minimiert bis vermieden werden. Das bedeutet Verzicht auf Genussmittel wie Tabak und Alkohol, denn sie sind Zellgifte. Vielen anderen Schadstoffen können wir uns im Alltag aber kaum entziehen, denn sie sind allgegenwärtig: Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe in Nahrungsmitteln, Toxine in Obst und Gemüse, Rückstände von Medikamenten im Trinkwasser u.v.m. Was der Körper nicht umwandeln und ausleiten kann, lagert er ein. Dabei spielt die Grundregulation eine große Rolle: Sie bezeichnet die Fähigkeit des Körpers, Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen, Abfallprodukte, Schadstoffe abzutransportieren. Ist dieser Prozess beeinträchtigt, werden die Zellen weder gut mit notwendigen Bausteinen versorgt, noch funktioniert die Entsorgung richtig. In diesem Zusammenhang sind das Trinken von ausreichend gutem Wasser (still, schadstoffarm), Entgiftung und regelmäßige Bewegung nicht zu unterschätzen.

**Entgiften – aber richtig** Wir sollten den Körper in seinem Bestreben, sich selbst zu erneuern und gesund zu erhalten, unterstützen. Das funktioniert u. a. mit gezielten Entgiftungsmaßnahmen. Jedoch sollten wir diese nicht nur ein- oder zweimal im Jahr durchführen, sondern regelmäßig. Eine gute Herangehensweise ist, 6 Wochen zu entgiften und 2 Wochen wiederaufzubauen. Voraussetzung hierfür ist, dass die primären Entgiftungsorgane (Darm, Leber, Niere) vorab gestärkt und vitalisiert wurden. Eine Entgiftungstherapie sollte erst danach gestartet werden. Es stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, die individuell auf den Patienten abgestimmt werden sollten; sie hier aufzuführen, würde jedoch den Rahmen des Artikels sprengen.

**Faktor Ernährung** Beim Kauf von Lebensmitteln sollte auf versteckte Fette, Extrakalorien und Zuckerzusätze geachtet werden. Wer sich Zeit nimmt, um die Liste der Inhaltsstoffe eines Produktes zu lesen, wird staunen, wo und wie oft unnötige Zusatzstoffe enthalten sind, und künftig zu gesünderen Alternativen greifen.

Wer gerne Pasta und Pizza isst, sollte wissen, dass diese große Mengen Kohlenhydrate enthalten, die nicht nur Einfluss auf die Blutzuckerregulation nehmen, sondern bei Übermaß in Fett umgewandelt werden. Diese zugeführte Energie sollten wir mit Sport verbrennen, sonst legt sich der Zucker unschön auf Hüfte und Bauch nieder. Vor dem Sport komplett auf Kohlenhydrate verzichten oder nur wenige davon essen, danach 30-45 Minuten im Sauerstoffüberschuss trainieren.

Enorm wichtig sind viel frisches und saisonales Obst und Gemüse, und zwar in Bio-Qualität. Sie enthalten gesunde Vitalstoffe und Antioxidantien, die die Zellgesundheit unterstützen. Je frischer und sonnengereifter, desto wertvoller sind sie für den Organismus, denn dann ist ein Maximum an Power enthalten, das an den Körper weitergegeben wird. Unreif geerntetes sowie lange transportiertes oder gelagertes Obst und Gemüse sollten gemieden werden.

Auch wenn manche das nicht gerne hören: Tierisches Eiweiß ist für den menschlichen Organismus am hochwertigsten. Ich empfehle, nicht vollständig darauf zu verzichten, und Wild, mageres Geflügelfleisch und Fisch in die Ernährung zu integrieren.

**Spermidin hält jung** Das natürliche Polyamin Spermidin zeigt in Zellkulturen und bei Tieren eine lebensverlängernde Wirkung. Vor Kurzem konnte ein internationales Forscherteam, geleitet von der Medizin-Uni Innsbruck, diesen Anti-Aging-Effekt erstmals auch für den Menschen nachweisen. Der Gehalt von Spermidin, das in hoher Konzentration in Samenflüssigkeit, bestimmten Darmbakterien sowie in Körperzellen vorkommt, nimmt im Lauf des Lebens ab. Hilfreich ist eine Ernährung mit spermidinreichen Lebensmitteln, z. B. Keimgemüse, Vollkornprodukte, Erbsen, Äpfel, Salat, Pilze, Nüsse, Kartoffeln und gereiftem Käse.

**Eine Heilpflanze aus Fernost** Im Zusammenhang mit der Telomer-Thematik erscheint die Tragantwurzel (*Astragalus membranaceus*) sehr spannend. Sie kommt im Osten Chinas, in der Mongolei und in Korea vor und zählt in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu den 50 wichtigsten Heilmitteln. Hier wird sie seit Tausenden von Jahren eingesetzt, um den

Körper zu stärken und ihn bei der Stressregulation zu unterstützen. Die Pflanze ist wegen ihrer Vielseitigkeit in den Fokus der modernen Wissenschaft gerückt. Besonders interessant ist, dass sie über Telomerase aktivierende Eigenschaften verfügt. Untersuchungen deuten darauf hin, dass sie zur Verjüngung des Immunsystems beitragen könnte.

**Ausreichend stilles Wasser** Der Organismus funktioniert nur, wenn der Wasserhaushalt ausgeglichen ist, denn der Mensch kann zwar längere Zeit ohne feste Nahrung überleben, ohne Wasser jedoch nur wenige Tage. Schon ein Wasserdefizit von etwa 20% führt zum Verdursten. Ein gesunder Erwachsener muss durchschnittlich 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen, das sind ca. 35 ml pro kg Körpergewicht. (Quelle: Techniker Krankenkasse).

Das Wasser dient v. a. als Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe und ausscheidungspflichtige Substanzen. Bereits eine einmalige, unzureichende Wasseraufnahme stört den Wasserhaushalt empfindlich und beeinträchtigt schnell verschiedene Körperfunktionen. Werden diese langfristig gestört, kann es zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen. Ist der Körper mit Wasser unterversorgt, wird das Blut dickflüssiger und belastet Herz-Kreislauf-System und Verdauung. Zusätzlich schadet es den Nieren, die unser Blut rund 300 Mal am Tag filtern (ca. 1500 Liter täglich) und es von enthaltenen Schadstoffen befreien, die über den Urin ausgeschieden werden.

**Laufend gesünder werden** Unverzichtbar für die Gesundheit ist tägliche Bewegung. Mindestens 30 Minuten im aeroben Bereich zu laufen, wäre das Ziel. Wer nicht gerne läuft, kann auch auf andere Sportarten, z. B. Schwimmen oder Radfahren, setzen. Am besten ist sportliche Betätigung im Freien. Wobei es natürlich immer noch besser ist, ins Fitnessstudio zu gehen, als auf Bewegung zu verzichten.

**Vitalstoffe = Vitalität** Krankheit ist immer das Ergebnis von fehlender Zellgesundheit. Deshalb ist es wichtig, dass wir die Zellen sinnvoll schützen und sie mit dem benötigten Sauerstoff, Wasser und ausreichend Vitalstoffen versorgen. Insgesamt gibt es 47 lebensnotwendige Vitalstoffe, die über die Ernährung zugeführt werden müssen. Mikronährstoffe arbeiten kongenial zusammen und sind voneinander abhängig. Fehlen Vitalstoffe oder liegen diese nicht in der individuell optimalen Menge vor, funktioniert der Körper nicht mehr so wie gewünscht. Das Problem dabei ist, dass ein Mangel an Mikronährstoffen nicht sofort eindeutige klinische Symptome zeigt. Deshalb empfehle ich Vitalstoff-Messungen im Blut.

Auf dieser Grundlage lassen sich die fehlenden Substanzen gezielt mit Hochleistungs-Mikronährstoffen auffüllen. Ein Nachmessen nach einigen Wochen belegt die Wirksamkeit dieser Behandlung. Einmal gemacht, lässt sich viel besser beurteilen, was tatsächlich eine gute oder eine schlechte Verfassung ist.

**Smartphone, WLAN & Co.** Ein vielfach unterschätztes Problem sind der allgemein vorhandene Elektromog und die Belastungen, die von mobilen Geräten ausgehen. Immer mehr Ärzte warnen vor dem Einsatz dieser Technologien, v. a. an Schulen, da Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase besonders sensibel darauf reagieren. Leider können wir uns dieser permanenten Bestrahlung nicht mehr entziehen, was vielfach auch nicht gewünscht ist. Wir wollen erreichbar sein, überall telefonieren oder im Internet surfen. Das Rad der Zeit drehen wir nicht mehr zurück. Deshalb gibt es heute dauerhaft wirksame bioenergetische Geräte, die uns diesbezüglich weiterhelfen können. Spannend ist die Tatsache, dass die Feldstärke nicht reduziert wird, aber die Auswirkungen auf den Körper deutlich gemindert werden. Dies konnte in verschiedenen Untersuchungen analysiert werden.

**Energie- und Informationsmedizin** Gesunde Zellen verfügen über ein Zellspannungs-Poten-

zial zwischen -70 und -100 Millivolt (mV). Sind wir mit Toxinen und anderen negativen Umwelteinflüssen belastet, z. B. durch Mobilfunk (5G, WLAN & Co.), verändert es sich, und der Stoffwechsel funktioniert nicht mehr so gut, wie es eigentlich vorgesehen wäre. Es gibt Anwendungen aus der Frequenztherapie, die bei der Wiederherstellung des gesunden Potenzials helfen. Damit wird es möglich, dass funktionseingeschränkte Organe wieder ange-regt werden. Ich arbeite mit Geräten, die ohne Fremdstrom funktionieren. Somit ist sichergestellt, dass dem Organismus kein schädlicher Elektrostress zugeführt wird.

**Gut schlafen** Wenn wir älter werden, ändert sich unser Schlafverhalten. Das betrifft neben der Schlafdauer auch die Tiefschlaf-Phasen. Bisher ist noch nicht eindeutig geklärt, warum das so ist. Brauchen ältere Menschen weniger Schlaf oder schlafen sie schlechter? Denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die den erholsamen Schlaf negativ beeinflussen. Oft begegnet uns dabei ein Mangel an L-Tryptophan oder Magnesium.

**Ausgeglichenheit** Wenn wir uns wohlfühlen, fördert das die Gesundheit enorm. Für emotionale Ausgeglichenheit können wir viel tun: unsere sozialen Kontakte pflegen, Neues lernen, auf unsere Psychohygiene achten. Gebor-

genheitsgefühle, intellektuelle Stimulation und das Trainieren einer positiven Grundhaltung sind wichtig.

Da wir alle wissen, dass Stress ungesund ist, sollten wir Möglichkeiten kennen und anwenden, um dem entgegenzuwirken. Hier können Entspannungsübungen oder Meditation helfen, auch Sport und Aktivitäten in der Natur.

**Das Leben genießen** Das Geheimnis des Lebens vollständig zu entschlüsseln, ist uns bis heute nicht gelungen. Ewige Jugend bleibt daher ein Wunschtraum. Unseren Alterungsprozess können wir nicht oder nur bedingt aufhalten. Zwar weiß die Wissenschaft inzwischen über einige Punkte genauer Bescheid, wie z. B. die Rolle der Telomere oder der Zellkommunikation, aber die auf der Zellebene stattfindenden Prozesse können wir nur indirekt beeinflussen. Um lange fit zu bleiben und ein erfülltes Leben zu haben, erscheint neben einem gesunden Lebensstil die Etablierung einer positiven Einstellung am wichtigsten. ☘



**Jürgen Lueger**  
Therapeut, Bioenergetiker,  
Dozent an der Paracelsus Schule  
Freilassing, Naturheilpraxis für  
Bioenergetik in Salzburg  
j.lueger@symbio-harmonizer.de

Literatur kann beim Autor abgefragt werden.

**Calmvalera®. Wohlbefinden für Tag und Nacht.**

\* Dimpfel et al. Journal of Behavioral and Brain Science 2016; 6: 404-431

**Calmvalera® Tabletten. Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält: Cimicifuga D3 20mg, Cocculus D4 20mg, Cypripedium pubescens D4 10mg, Ignatia D6 40mg, Liliun tigrinum D6 20mg, Passiflora incarnata D3 40mg, Platinum metallicum D8 20mg, Valeriana D2 20mg, Zincum valerianicum D3 20mg. **Sonstige Bestandteile:** Lactose, Magnesiumstearat, Maisstärke. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervös bedingte Unruhezustände und Schlafstörungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Frauenschuhgewächse und Platinverbindungen. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen, z. B. Hautreaktionen, und Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Übelkeit, auftreten. **Hevert-Arzneimittel** - In der Weiherwiese 1 · D-55569 Nussbaum · [www.calmvalera.de](http://www.calmvalera.de)