

Dr. med. Dieter Markt

Das Jungbrunnen- wunder

Der Markt-Plan für 120 Jahre Lebenskraft



schlütersche

Inhalt

Vorwort	9
1 Von der Säftetheorie zum Rattenversuch: Ursachenforschung zum Altern	13
Die Antike	13
Die Neuzeit	14
Älterwerden durch Kalorienreduzierung?	14
1.1 Der alte Mensch in der heutigen Gesellschaft	15
Vater und Sohn – ein ewiger Kampf	15
Die schleichende Entmündigung der Eltern	16
Der aufgelöste Generationenvertrag	17
Ohne Arbeit kein Leben	18
Die Leidenschaften	19
1.2 Der Altersschock – erlebte Erfahrungen und Resignation	20
Erstes Warnsignal: Der Altersstarrsinn	20
Zweites Warnsignal: Rasche Ermüdbarkeit	21
Drittes Warnsignal: Mangelnde Bewegung	22
Viertes Warnsignal: Fehlender Durst	22
Fünftes Warnsignal: Nachlassende Verdauungsleistung	23
Sechstes Warnsignal: Verminderte Psychomotorik	23
1.3 Alter als Chance	24
Die Mittellage des Gemüts	25
Der leere Spiegel	26
Das unsterbliche Unterbewusstsein	26
Die selbsterfüllende Prophezeiung	27
Nicht geworfen, sondern verloren	28
1.4 Alter und Sexualität	29
Altern die Sexualorgane?!	29
Nichtgebrauch führt zu Störungen	30
1.5 Man ist so jung, wie man sich fühlt	31
Der alte Mensch und die „Endlichkeitsfalle“	31
Die Rückwärtsschau aufgeben	32
Das Privileg der reichen Lebenserfahrung	33
Die Chance zur Transzendenz	34
Jung bleiben durch ständigen Neubeginn	34
Stolpersteine auf dem Neubeginn	35
1.6 Schriftsteller über das Alter(n)	36
Wir schreiten von Tag zu Tag voran	36
Die sieben Lebensphasen	39

2 Von Lucy zum Büromenschen: Wie wir wurden, was wir sind	41
2.1 Unser evolutionsbiologisches Erbe	41
Die Muskulatur: Muckis oder mehr?	42
Das Fett als Treibstoff der „zweiten Art“	43
Die Kampf-Flucht-Reaktion	43
2.2 Alte Gene, moderner Lebenswandel – den Widerspruch auflösen ..	45
Einbahnstraße in die Fettsucht	45
Der Adipostat, die Leptine und das ob-Gen	46
Das zentrale Heizkraftwerk: die Schilddrüse	47
Der Körper lässt sich (nicht) austricksen	48
Unsere zwei Energie-Pools	49
2.3 Der Jojo-Effekt – Diäten machen dicker	50
Ein Substanzverlust, der nicht wieder gutzumachen ist	51
Lucys Erbe in Frau Müllers Genen	52
Diät-Abzocker ruinieren unsere Gesundheit	54
Schlank durch Reduktion der Fettaufnahme und Steigerung der Thermogenese	54
2.4 Das gute ist ein schlechtes Leben	57
Eine gestörte Eiweißverdauung schädigt den ganzen Körper	58
Bluthochdruck – ein gefährliches Terrain	59
Der permanent erhöhte Insulinspiegel	60
Sie können es schaffen!	61
3 Der oxidative Stress	63
3.1 Wie freie Radikale wirken	63
Antioxidanzien im Kampf gegen Stoffwechselferroristen	63
Hier kommt die Ernährung ins Spiel	65
Warum das Leben in Frankreich (meistens) gesünder ist	66
Dauergestresste Tiere und Pflanzen	66
3.2 Was passiert bei oxidativem Stress?	67
Der Tod sitzt im Darm	68
Symptome des Alter(n)s	69
3.3 Das antioxidative Abwehrsystem: Vitamine & Co.	71
Den Feind treffen und schlagen mittels eines Rundumsorglos-Pakets	71
Der Malondialdehyd-Test	73
Antioxidativer Status und Tumorerkrankungen	74
Antioxidativer Status und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	75
4 Der Mensch ist, was er verdaut	77
Stoffwechsel wörtlich genommen	77
Essen nach der „Schrotschusstechnik“?	77

4.1 Die Leistung eines neuen Nahrungsmittels	79
Tuning eines Eiweißkonzentrats	80
4.2 Was die Genforschung beitragen kann	81
Ein Blick auf unsere Chromosomen	82
„Zündschnur“-Management ist angesagt	83
5 Das metabolische Potential: Ihre Lebenszeituhr	85
Die Lebensspanne maximal ausdehnen	87
Die gute Nachricht	89
Höchstalter ist machbar, Herr Nachbar	90
5.1 Der Körpermassenindex („Body-Mass-Index“ – BMI)	90
Übergewicht und Fettsucht und die damit verbundenen Kosten ...	92
5.2 Gesundheit als Fließgleichgewicht	93
(Vorzeitiges) Alter als Einbahnstraße vom Sol zum Gel	94
Wo und wann passiert Alter?	94
5.3 Altern und Hormone	95
DHEA: Verheißung oder Flop?	96
Melatonin	96
Das Wachstumshormon HGH	97
Cortisol: ein Stresshormon	98
Vorsicht mit der Hormonersatztherapie (HET) im Anti-Aging-Bereich	98
5.4 Vom Segen und Fluch der Epigenetik	100
Wieder einmal: von Mäusen und Menschen	101
5.5 Wohin die Reise geht	102
6 Der Weg zum Traumgewicht	103
6.1 Wegweiser Nr. 1: Die Diät	103
Achtung Jojo: so machen Sie alles richtig	103
Ziehen Sie Bilanz	105
Das Diät-Dreieck	106
6.2 Wegweiser Nr. 2: Abbau des oxidativen Stresses	108
Prüfen Sie sich selbst	108
Dem Altern die Stirn bieten: die Mehrfachkombination	109
Der antioxidative Index	110
6.3 Wegweiser Nr. 3: die richtige Ernährung	111
Mangel trotz Überfluss	111
Die Regeneration der Haut	112
Einstieg leicht gemacht	113
Paradigmenwechsel ist angesagt	113

7 Das A und O: Bewegung	115
7.1 Sport ist (kein) Mord?	116
Die Herz-Kreislauf-steigernde Methode	117
Der (frühe) Tod kommt aus dem Kopf	118
Richtiges Kreislauftraining schont den Motor	119
Joggen: Die Parade-Sportart fürs Abnehmen	120
Im Bereich der höheren Belastungsintensität	121
8 Die psychische Komponente	123
8.1 Essen als Ersatzbefriedigung	123
Was Sigmund Freud dazu sagt	124
Her mit den Burgern!	125
Kleine Psychopathologie des Übergewichts	126
8.2 Verhaltensmodifikation als wirksame Bewältigungsstrategie	126
Beschreibung des Essverhaltens	127
Reizkontrolle	127
Langsamer essen	128
Verstärkung	128
Wie und was?	129
8.3 Essen und Fasten	130
Einmal im Monat im Rückwärtsgang	130
9 Weg mit dem Stress!	133
9.1 Das Bewusstsein bestimmt das Sein	134
Der Mensch ist, was er denkt (und fühlt)	135
Unsere zwei Gehirnhälften	135
Egomane oder liebe Maus	136
9.2 Stress-Management total	137
Von Beta nach Alpha	138
Das höchste biologische Prinzip	139
Das Autogene Training	140
Einfache Meditationsübungen	141
9.3 Wir tun nicht, was wir wollen – wir wollen, was wir tun!	143
Vervollkommnung als Ziel	144
Niemals aufgeben	145
10 Der Jungbrunnen-Plan: Wie Sie erfolgreich die Uhr anhalten	147
Zehn Goldene Regeln: Der Markert-Plan für 120 Jahre Lebenskraft ...	147
Literatur	151
Autoreninfo	155

1 Von der Säftetheorie zum Rattenversuch: Ursachenforschung zum Altern

Das Altern ist ein Thema, das uns alle bewegt. Seit es Menschen gibt, beschäftigen sie sich mit dem Rätsel des Alterns – welche Ursachen hat es, was können wir dagegen tun?

Die Antike

Hippokrates, der berühmte Arzt der Antike (460–377 v. Chr.) entwarf schon lange, bevor wir uns mit den heutigen Zivilisationskrankheiten herumschlagen mussten, ein Modell der vernünftigen und gesunden Lebensweise, eine „Diaita“. Diese „Diät“, mit der wir heute meist nur noch lästige Abmagerungskuren assoziieren, gründete sich auf folgende sechs Säulen:

- Licht und Luft
- gesunde Ernährung
- Bewegung und Ruhe im Wechsel
- naturgemäßer Rhythmus zwischen Wachsein und Schlafen
- ungestörte Ausscheidungen
- seelischer Gleichmut

Erst dann, wenn alle sechs in perfekter Harmonie „schwingen“ und im Gleichklang sind, ist das Fließgleichgewicht (Homöostase) gegeben, das eine eiserne Gesundheit und ein langes Leben ausmacht. Besonders der Punkt 2 ist es, der die meisten von uns heute vorzeitig krank werden und sterben lässt; haben wir doch dort jedes (Augen-)Maß verloren und schütten in unseren armen Leib jeden Tag viel mehr (und meist auch noch das Falsche) hinein, als ihm gut täte.

Im 2. Jahrhundert war es dann Galen, ein griechischer Arzt und Naturforscher, der seine „Säftetheorie“ in den Mittelpunkt der medizinischen Betrachtungsweise stellte: Die Säfte stehen im Benehmen mit der „inneren Wärme“, und diese wiederum speist ihre Kraft aus den Säften: Der Körper als ein reich verzweigtes Brunnensystem mit kommunizierenden Röhren, allesamt an einen Brenner angeschlossen. Die Wärme erlischt immer dann, wenn der Körper seine Feuchtigkeit verliert und somit die

Säfte verdunsten. Erst runde 1750 Jahre später wird die moderne Biologie, natürlich auf weit höherem Niveau, mit der Theorie des Fließgleichgewichtes von Sol und Gel (siehe Seite 94), den jüngeren Organismus betreffend, diesen Begriff erneut ins Spiel bringen.

Im 16. Jahrhundert ist es dann Paracelsus, der den Begriff des Chemismus in die wissenschaftliche Debatte einbringt. Bei ihm ist der Mensch ein überaus kompliziertes Sammelsurium an chemischen Verbindungen, welches unweigerlich in eine sogenannte Selbstvergiftung („Autointoxikation“) hineingleitet. Dieses setzt er dem Altern gleich.

Die Neuzeit

Das Zeitalter des Rationalismus gipfelt im cartesianischen „Cogito ergo sum“, „Ich denke, also bin ich“, und damit in einem rein maschinistisch-mechanistischen Weltbild und sieht im Menschen nichts anderes als eine, wenn auch unendlich komplizierte (und äußerst störanfällige) Maschine.

Später schaffen die sogenannten Vitalisten, allen voran der damals meistgelesene Arzt Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), die Idee vom Menschen als einer Art Bottich oder Reservoir an geballter Lebensenergie. Bei der Geburt ist diese Energie in ausreichender Menge vorhanden und nimmt im Laufe der Jahre bzw. mit dem Alter immer mehr ab.

Machen wir nun einen großen Sprung in die Neuzeit und zitieren den französischen Poeten und Arzt Henri Cazalis, so sind wir schon ganz, ganz nahe dran, denn wir hören: „Der Mensch ist so alt wie seine (Blut-)Gefäße“. Genau hier haben wir schon einen ganz beträchtlichen Zipfel einer (Teil-)Wahrheit, denn er postuliert zum ersten Mal in der Geschichte der neueren Medizin, dass die Arteriosklerose, d. h. die Verkalkung der Schlagadern, der eigentliche Motor des Alterns ist!

Älterwerden durch Kalorienreduzierung?

Unterstützung fand diese furiose Idee durch die Aufsehen erregenden Rattenversuche von C. M. McCay, fand dieser doch heraus, dass von zwei Rattenpopulationen genau diejenige doppelt so lange lebte, die eine deutlich kalorienreduzierte Diät bekam; wohingegen die andere, die hemmungslos fraß und völligte, schon recht bald deutliche Zeichen einer allgemeinen Arterienverkalkung zeigte und früh starb.

Aber all diese Theorien haben heute nur noch entweder in geisteswissenschaftlichen Seminaren oder in Lehrbüchern der Geschichte der Medizin eine gewisse Bedeutung; dem sogenannten Kant'schen „Ding an sich“, d. h. dem inneren Wesens- und Wahrheitsgehalt, kommen sie nicht, auch nur annähernd, nahe!

1.1 Der alte Mensch in der heutigen Gesellschaft

Der alte Mensch ist, von einigen wenigen Ausnahmen einmal abgesehen, am Ende seiner Berufstätigkeit in einer einzigen, tiefen Sinnkrise gefangen! Aus einem erfüllten Arbeitsleben, aus dem er zu weiten Teilen seine Nützlichkeit und sein Selbstwertgefühl ableitete, nun definitiv ausgeschlossen, bleibt er buchstäblich auf der Strecke: zur absoluten Passivität verdammt. Die Gesellschaft akzeptiert und zementiert diesen Zustand als quasi gottgegebenen Zustand – Fatalismus überall!

Grob gesagt tut der alte Mensch jetzt überhaupt nichts mehr, er sitzt da und wartet – auf den Tod. Diesem Ziel, das (aus vitalen, überlebensnotwendigen Inhalten) sein Ziel aber (noch) nicht sein kann, treibt er unaufhaltsam entgegen: der große Wasserfall ins Nichts. Den arbeitenden und somit voll ins Berufsleben Integrierten erscheint er nun als eine Art aussterbende Spezies, ein wunderlicher Dinosaurier aus einer früheren Zeit, mit dem man nur noch wenig anzufangen weiß. In vielen Fällen flößt er seinen Mitmenschen Ekel, ja Widerwillen ein. Genau wie dem eigenen Tod gegenüber, nimmt man eine Art Schutz- und Abwehrhaltung ein: man geht zu ihm auf Distanz.

Fazit: Der alte Mensch ist in einer High-Tech-Welt zu einem „Gruftie“ mutiert – er ist nichts anderes mehr als ein (Un-)Toter auf Zeit!

Vater und Sohn – ein ewiger Kampf

Nach Sigmund Freud ist die Vater-Kind-Beziehung, vornehmlich die der Söhne, streng ambivalent geprägt: Einerseits hat der Vater in weiten Bereichen des (jugendlichen) Lebens Idolcharakter; der Sohn achtet und bewundert ihn über alles. Er will nichts anderes als eines Tages so werden wie er; das impliziert tief im Unterbewussten, dass er ihn irgendwann einmal ablösen und ersetzen will und wird! Genau hier glimmt die Lunte. Diese Tatsache birgt ein eminent explosives, ja aggressives Potential in sich: Der Vater muss, damit man eines Tages definitiv einmal an seine Stelle kommen kann, entkernt (entwertet) werden, und dies entspricht *expressis verbis* genau einem, wenn auch nur symbolischen Tod des Erzeugers!

Und genau hier liegen die Grundlagen für die heute so augenfällige Politik der allumfassenden Abwertung, ja Missachtung des Alters!

Diese schwer ambivalent besetzte Attitüde findet sich mannigfaltig in der (jüngeren) Erwachsenenwelt wieder. Dort treffen wir auf eine janusköpfige Scheinheiligkeit ungeheuren Ausmaßes. Über Generationen hat man gepredigt: ehret das Alter und habt Respekt vor der Weisheit und der

Erfahrung der Greise! Andererseits ist da ein nur mühsam der allgemeinen Ethik und Moral unterzuordnendes gewaltiges, aggressives Potential vorhanden, das, um wieder im Beispiel des Sohnes zu bleiben, die ganz klare Tendenz hat, den Alten als nunmehr tumben Toren und als infantiles Wesen abzukanzeln bzw. zu disqualifizieren, nach dem saloppen Motto *Time for a change*.

Deshalb wird der Sohn seine ganze Kraft und Fähigkeit, ihn aus der Rolle des Leitwolves zu entlassen, einsetzen und ihn oftmals mit Schmeicheleien und sanftem Druck unter dem Rubrum „Ich will doch nur dein Bestes“ aus seiner Machtposition verdrängen. Es ist wie auf dem Affenfelsen: Der Sohn will ans Ruder, er will der Boss sein, die Geschäfte führen. In der Biologie findet das seinen Widerhall in der Rolle des sogenannten Alpha-Männchens, als einem absoluten Imperator an der Spitze einer Population. Der alte und zahnlose Löwe stört dort nur die Integrität der Sippe und dämmert allein gelassen in der Steppe seinem Ende entgegen ...

Die schleichende Entmündigung der Eltern

Kommt nun beim Menschen hinzu, dass zum Beispiel die Eltern immer weniger fähig sind, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, so wächst sich der innerfamiliäre Druck, wenn das wachsame Auge der Nachbarn, respektive die öffentliche Meinung, nicht darüber wacht, mehr und mehr zum direkten und offensiven unbarmherzigen Terror aus. Je mehr die Alten sich starr bzw. uneinsichtig zeigen, desto mehr wird der Druck verstärkt bzw. reizt das die Jüngeren. Begriffe von Halsstarrigkeit, ja Altersstarrsinn bis hin zur Senilität machen dann die Runde. Das Feindbild ist von vorneherein klar: Die Alten sind (immer) an dem ganzen Dilemma schuld!

Das gesamte Szenario innerfamiliärer Zwistigkeiten ist so bunt und vielfältig wie die Schmetterlingswelt ganz Amazoniens. Da man es oftmals nicht wagt, denn man ist doch kein ganz schlechter Mensch, *vulgo* Schwein, die Alten offen und direkt anzugehen, geht man lieber zu einer mehr versteckten, aber doch sehr wirksamen und subtilen Entmündigungspolitik über. Dabei wird dann, denn gemeinsam ist man stärker, meistens auch der Rest der Familie den eigenen egoistischen „Machtübernahmeinstinkten“ direkt unterstellt bzw. integriert. Die Jungen haben nun ganz vitale, „selbstverständliche“ Interessen. Da ist plötzlich das große Haus. Und bald hat man ja auch selbst Kinder, und das Geld langt hinten und vorne nicht, um etwas Eigenes zu kaufen oder zu mieten. Oder: Man braucht doch aus beruflichen Gründen unbedingt ein eigenes Atelier/großes Arbeitszimmer, am besten oben auf dem Dachboden, wo die beiden Alten gerade wohnen ...

Die gesamten Inhalte aller Shakespeare'schen Dramen laufen hierbei mit voller Wucht ab, was die Vielfalt an Pseudoschmeichel- und Zermürbungsabsichten, mit Zugriff auf die ideelle und materielle Welt der Alten anbelangt. Plötzlich gibt es da hochmoderne Seniorenwohnheime mit voll integriertem Service rund um die Uhr, ärztliche Betreuung inklusive, ganz am Rande der Stadt. Dort kann man, so oft es geht, zu Besuch kommen. „Dort seid ihr auch den ganzen Tag mit netten anderen Leuten zusammen“ usw.

Doch der Fundus der gegenwärtigen Moral, was die Alten anbelangt, birgt noch ganz andere „Schätze“: Man will, dass die Alten sich bitte dem Bild anpassen, welches die Gesellschaft von ihnen hat, ob sie nun wollen oder nicht. Die Folgen: Die Alten haben endgültig Abschied vom modischen Outfit zu nehmen: Sack und Asche sind nun angesagt. Im Benehmen erwartet man, passend zur Kleidung, nun plötzlich gedecktere Töne. Nicht mehr die eigene, laute Meinung, nein, Zurücknahme und dezentes, unauffälliges Auftreten sind gefragt. Die Position ist klar: randständig, unterwürfig – kurz: die eines besiegten und unterworfenen Feindes!

Am augenfälligsten zeigt sich das innerhalb der Sexualmoral: Töchter und Söhne kanzeln nun ganz wie von allein und ohne jegliches Schamgefühl ihre Eltern ab, wenn diese sich „erdreisten“ sollten, in einem späten Anlauf eines zweiten Frühlings sich einem neuen Partner zuzuwenden und/oder eine sexuelle („igitt!“) Beziehung aufzunehmen. Da heult die Meute der Jungen unisono: ungeheuerlich. Geschmacklos. Was sollen die Nachbarn denken? „Seid ihr denn wahnsinnig geworden, in eurem Alter?!“

Oder: Was glauben Sie, was los ist, sollte der alte Vater, nach dem Tod seiner Frau, nun plötzlich in einer Sinn- und Lebenskrise gefangen, beabsichtigen, sich eine Harley Davidson mit passender Lederkluft zu kaufen und mit ein paar seiner (noch lebenden) Spezis die Route 66 abzufahren, um einfach nur Spaß zu haben? Blankes Entsetzen beim Jungvolk.

Der aufgelöste Generationenvertrag

Bedingt dadurch, dass die Bevölkerungspyramide heutzutage, mehr denn je, auf dem Kopf steht und immer weniger Junge, bei steigender Arbeitslosigkeit und sinkenden Geburtsraten, immer mehr Alte ernähren sollen und müssen, ist eine Missstimmung zwischen den Generationen der Alten und Jungen ausgebrochen. Gesellschaftspolitisch ist von einer definitiven Aufkündigung bzw. Auszehrung des sogenannten Generationenvertrages heutzutage auszugehen. 100 Jahre hatte er Bestand durch die Tatsache, dass immer mehr Junge eine zahlenmäßig kleinere Minderheit