

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 ERWARTET

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 Hokusfokus. 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.

Verlangsamten, 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 naturgegeben 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 betraten. 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 Babyloniern liegen, die etwas Faszinierendes beobachteten: Verschwand das Sternbild der Plejaden für vierzig Tage hinter der Sonne,