



EIN TRAUM WIRD WAHR: ÄLTER WERDEN, JUNG BLEIBEN

Ein gesunder Lebensstil macht's möglich. Wir können heute so alt werden wie nie zuvor und uns dabei jahre- oder sogar jahrzehntelang guter Gesundheit erfreuen. Revolutionäre medizinische Erkenntnisse sind die Richtschnur für mein Programm dazu.

Ein Menschheitstraum ist wahr geworden. Zwar nicht der vom ewigen Leben, aber ein Lebenszusatz von bisher unvorstellbarem Ausmaß. Zehn, 20 oder sogar mehr Jahre dürfen wir heute länger auf der Welt bleiben als die meisten unserer Vorfahren. Diese Bonuszeit bekommen wir geschenkt – als Zusatz und Belohnung dafür, dass wir uns selbst gut versorgen, hegen, pflegen, fordern und fördern in möglichst vielerlei Hinsicht. In den letzten Jahrzehnten haben Medizin und Forschung unglaubliche Fortschritte gemacht. Unsere genetische Bestimmung ist veränderbar. Alterskrankheiten sind zwar nicht abgeschafft, lassen sich aber lange verzögern. Es ist nicht mehr das Schicksal, das uns vom Ruhestand direkt ins Krankenbett schickt. Wie und wohin wir gehen, wenn die Zeit der Erwerbstätigkeit hinter uns liegt, das können wir heute selbst bestimmen.

EIN QUANTENSPRUNG IN DER MEDIZIN

Die sogenannte Epigenetik (aus dem Griechischen: „epi“ für „über“ oder „oberhalb“), also die Lehre von der Steuerung der Gene und der Möglichkeit, vorgegebene Faktoren in bestimmtem Ausmaß ein- oder auszuschalten, gilt als Quantensprung in der Medizin. Dabei zeigt sich, dass wir mit der Ausrede „Bei mir ist das alles erblich bedingt“ nicht mehr durchkommen. Ob es um Ernährung, Bewegung, Stress, Entspannung, Neugier, Lebenslust oder auch unsere Sicht auf die Welt geht: Wir können das genetisch vorgegebene Programm beeinflussen, also verbessern, verschlechtern, austricksen oder ohne Gegenwehr laufen lassen. All das hat jeder zu einem großen Teil selbst in der Hand.

» Die Jugend wäre eine
schönere Zeit, wenn sie erst
später im Leben käme. «

Charlie Chaplin

Voller Energie und Zuversicht

Auch wenn unser Körper schon mit 30 Jahren anfängt, Schwächen zu zeigen, und Alterungsprozesse in jedem einzelnen Organ in Gang setzt, müssen wir das nicht schicksalsergeben hinnehmen. Wir können bis ins hohe Alter voller Energie und Zuversicht gegen die Tücken der natürlichen Alterung ankämpfen. Wenn Sie dieses Buch in die Hand nehmen, sind Sie vielleicht erst 40 oder 50 oder 60 und wollen noch lange nicht ans Ende denken. Das ist gut so. Denn jetzt ist der beste