

Meine Gesundheit

Impulse für individuelle
Lebensqualität.

Longevity

1/2024, Schweiz 4.00 CHF, Deutschland 4.00 €

Digital? Ja, aber sicher!



GABRIEL-TECH



10% Rabatt
für Leserinnen
und Leser
von «Meine
Gesundheit»



Unser Premium-Produkt:
Für Smartphones mit
5G-Technologie,
Smartphones,
Laptops und Tablets.

25 Jahre Gabriel-Technologie Neue Vielfalt, bewährte Wirkung: Den Gabriel-Chip 5G gibt es jetzt in Silber, Gold und Schwarz.

Die Gabriel-Technologie ist der hochwirksame Schutz gegen Elektromog: Sie reduziert signifikant Ihre Elektromog-Belastung – ohne Einfluss auf die Signalqualität und Funktionsweise. Die Wirksamkeit ist durch zahlreiche Studien, Tests und Analysen belegt und international wissenschaftlich anerkannt.

Der Gabriel-Chip 5G für Ihr Smartphone ist einfach in der Nutzung, schnell anzubringen, günstig in der Anschaffung, langfristig haltbar und er reduziert messbar die Belastungen durch Elektromog – für Ihr Wohlbefinden.

Sind Sie interessiert? Dann besuchen Sie uns auf www.gabriel-technologie.com

Mit dem Rabatt-Code: **MG-GTM-2024** erhalten Sie als Leserin und Leser von «Meine Gesundheit» einen Rabatt von 10% auf alle Produkte im Online-Shop (Aktionszeitraum: bis 31.03.2024).

Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass es sich bei unseren Produkten weder um Arzneimittel noch um Medizinprodukte handelt.

Gabriel-Tech Swiss GmbH
Esslenstrasse 3 · 8280 Kreuzlingen · Schweiz · schweiz@gabriel-technologie.com

Weitere
Informationen



Gabriel-Technologie
MADE IN GERMANY



ISO 9001
Zertifiziertes
Qualitätsmanagementsystem
www.tuv-sud.de/ms-zert

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe von «Meine Gesundheit» ist dem Schwerpunktthema «Longevity» gewidmet. Für mich handelt es sich dabei einmal mehr um ein erklärungsbedürftiges Trendwort wie «Anti-Aging», das den Kern der Sache nicht unbedingt trifft. Langlebigkeit oder das Altern zu verhindern ist und darf nicht das Ziel sein. Vielmehr geht es um Gesundheit und Lebensqualität. In den USA nimmt die durchschnittliche Lebenserwartung tatsächlich ab und auch bei uns in Europa steigt sie kaum noch an. Trotz moderner Medizin und einer umfassenden Menge an unterschiedlichen Medikamenten. Oder vielleicht auch gerade deshalb?

Die sogenannten «Babyboomer» werden also nicht mehr älter, aber interessanterweise immer früher krank. Ein Bombengeschäft für die Pharmaindustrie. Fast 80 % von allen «Gesundheitskosten» werden bei uns für die Behandlung von nichtansteckenden (chronischen) Erkrankungen ausgegeben, Tendenz steigend. Wir müssen dringend umdenken! Um dies zu verhindern, müssen nicht Krankheiten und Symptome behandelt werden, sondern es muss die Gesundheit gefördert und gestärkt werden, heute und jetzt! Unser Ziel muss es sein, das Pflegeheim zu verhindern und nicht im besten davon zu landen. Denn eines ist auch klar: Mit den geburtschwachen Jahrgängen ist auch der Fachkräftemangel schon da. Und wer bitte schön soll uns denn eines Tages mal pflegen? Wenn wir unter «Longevity» oder «Anti-Aging» aktive und wirksame Prävention verstehen, dann macht das Ganze wirklich auch Sinn. Für uns selber und für die nächsten Generationen. Wie das geht, lesen Sie in den folgenden Beiträgen.

Mit herzlichen Grüßen vom Bodensee,

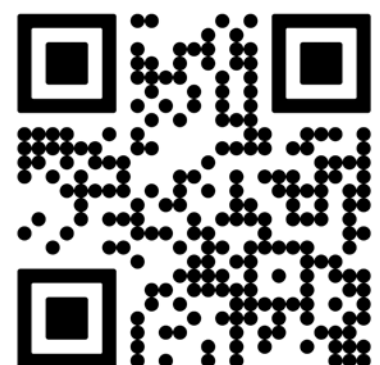
Ihr Andreas W. Hefel

Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) — Herausgeber



Scannen & lesen

«Meine Gesundheit» kann auch als
E-Journal gelesen werden- auf dem
Internetportal salusmed.world



5

«Glücklich und gesund immer älter werden – geht das? Ja, natürlich!»

6

Reparatur- und Regenerationswunder Mensch

10

Defekte Zellen erneuern – die EPD®-Stoffwechseltherapie macht's möglich

12

Gesund 100 Jahre alt werden

14

«Ein gutes Gefühl, voller Hoffnung»

16

Mit Spermidin wieder besser lernen

18

«Gärtnern mit der Methusalem-Strategie»

20

Die Jahre mit Qualität füllen

24

«Nicht der Arzt verantwortet unsere Gesundheit, sondern wir selbst!»

26

«Treffen Sie bewusste Entscheidungen für ein längeres und gesünderes Leben!»

28

«Geschafft, die Weltbeste zu sein!»

30

Neue Folgen des SALUS-MED®-Talks online – jetzt anschauen!

32

Wettbewerb: Machen Sie mit und gewinnen Sie mit ein bisschen Glück

IMPRESSUM

Herausgeber/Verlag

Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)
Andreas Hefel, Präsident
Wieslistrasse 36, CH-8267 Berlingen

Das Magazin der SfGU erscheint 4 Mal jährlich in einer Druckauflage von 12500 Exemplaren (Stand: 1.2024).

Chefredaktion

Austria Presse Agentur
Prof. Dr. med. univ. Gerhard Eller MBA, MSc.
Joachim Graff
Andreas Hefel
Dr. med. Markus Heine
Prof. Dr. med. Ivan Kellermann
Jürgen Kupferschmid
Christa Schilling
André Wermelinger

Autoren

Andreas Hefel
Jürgen Kupferschmid
Titelbild sade creative agency®
Korrektorat Ines Hefel

Druck & Vertrieb

Bodan AG
Zelgstrasse 1
CH-8280 Kreuzlingen

Wissenschaftliche Beratung Dr. med. Padia Rasch

Realisation Carmen Müntz
Layout sade creative agency®

Redaktion & Verlag

Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)
Wieslistrasse 36, CH-8267 Berlingen
T +41 52 761 13 70
info@sfgu.ch, sfgu.ch, salusmed.world

Copyright

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Abokosten

Einzelpreis: CHF 4.- / EUR 4.-
Jahresabo: CHF 16.- / EUR 16.-
Nr. 59, Frühling 2024

Die nächste Ausgabe erscheint Ende April 2024.

printed in
switzerland

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-24-772041



«Glücklich und gesund immer älter werden – geht das? Ja, natürlich!»

Die Anzahl der gesunden Lebensjahre – die sog. Gesundheitsspanne – sinkt seit Jahren. In der Schweiz liegt sie bei 66 Jahren, in Österreich bei 59 Jahren und in Deutschland bei nur 57 Jahren, Tendenz weiter fallend. Die grösste und ernsthafteste Bedrohung sind dabei die vermeintlich chronischen Zivilisationskrankheiten, von denen immer mehr Jüngere betroffen sind. Vermeintlich deshalb, weil Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder des Herz-Kreislauf-Systems zumindest im Anfangsstadium ursächlich behandelt werden können. Wie das funktioniert, sehen wir seit mehr als 32 Jahren im Fachkurhaus Seeblick. In den Intensivkur(s)-Wochen zeigen wir den Gästen konkrete Möglichkeiten auf, wie sie ihren Stoffwechsel regulieren können. Dazu muss an verschiedenen Stellschrauben gedreht werden – von der bedarfsgerechten Versorgung mit lebensnotwendigen Mikronährstoffen bis zu einer kalorienarmen und gleichzeitig nährstoffreichen Ernährung. Mit einer Gesundheitsspanne von 78 Jahren ist die japanische Bevölkerung der beste Beweis dafür, dass ein gesundes Älterwerden möglich ist. Dabei kommt es darauf an, die Gesundheit zu stärken, indem die Ursachen für «Volkskrankheiten» behandelt werden: Ernährung, Bewegung, der Umgang mit Schadstoffbelastungen und Stress sowie das soziale Umfeld.

Auf die Ernährung kommt es an!

Als einer der ersten Schulmediziner in Europa fand PD Dr. med. habil. Hans Desaga schon sehr früh heraus, dass biochemische Ungleichgewichte im Körper nichtübertragbare Zivilisationskrankheiten verursachen – und nicht umgekehrt. Bereits vor mehr als 40 Jahren hat er den wissenschaftlichen Nachweis erbracht, dass Diabetes-Typ-2 bis zu einem gewissen Grad heilbar ist. Dabei erkannte er, dass das sog. metabolische Syndrom (Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes-Typ-2) in direktem Zusammenhang mit der Ernährung steht. Die Ursache für Bluthochdruck liegt also gewiss nicht in einem Mangel an Blutdrucksenkern. Und die Ursache für einen erhöhten Cholesterinspiegel liegt auch nicht in einem Mangel an Cholesterinsenkern (Statinen).

Den Stoffwechsel in Schwung bringen

Wir haben zweifellos eine sehr gute Spitzenmedizin, die jeden Tag Leben rettet – z. B. die Notfallmedizin oder die Chirurgie, die in den vergangenen Jahrzehnten unglaubliche Fortschritte gemacht hat. Diese Stärken sollen und müssen genutzt werden! Im Umgang mit den Zivilisationskrankheiten, den nicht-übertragbaren Erkrankungen (NCD), stösst die Schulmedizin allerdings an ihre Grenzen. Den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen ist deshalb das einzige, was auf diesem Ge-

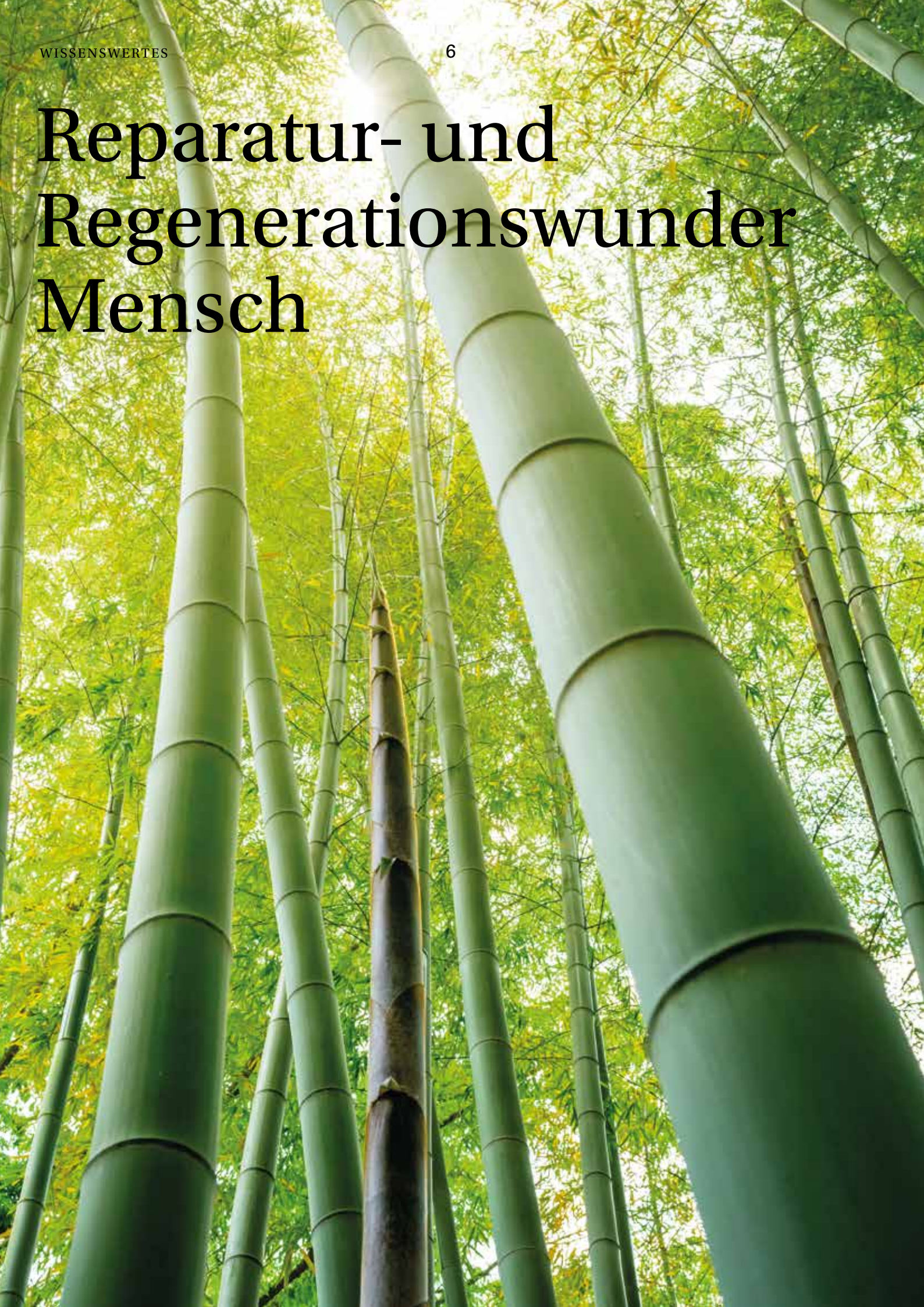
biet wirklich helfen kann. Dazu hat Desaga schon vor Jahrzehnten gesagt: «Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechselltherapie.» Schon nach wenigen Tagen hat er bei seinen Patienten damit alle Medikamente konsequent reduzieren oder sogar absetzen können. Wir haben also längst alle Instrumente, um den Menschen gesund zu erhalten und nicht in die Krankheitsfalle laufen zu lassen. Wir können sie nutzen, um die Gesundheit zu verstärken. Warum sollen wir also nicht glücklich und gesund immer älter werden, was der Trendbegriff «Longevity» zum Ausdruck bringt? Geht das? Ja, natürlich!

* Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU)



Text – Andreas Hefel*
Bild – Pixelfit

Reparatur- und Regenerationswunder Mensch



«Länger gesund leben» lautet für Prof. Dr. Jörg Bergemann* das Gebot der Stunde. Gemeinsam mit einer Forschergruppe konnte er mehrfach aufzeigen, dass jeder etwas dafür tun kann: So lassen sich z. B. durch Mikronährstoffe, therapeutisches Fasten und spezielle Ernährungsprogramme (EPD®) Schlüsselprozesse in den Zellen stimulieren, die die Alterung positiv beeinflussen können («Longevity»). Von grosser Bedeutung auf zellulärer Ebene ist dabei z. B. die zelleigene Selbstreinigung und Regeneration, die sog. Autophagie. Im Interview spricht der Molekularbiologe über faszinierende Erkenntnisse, die hierzu gewonnen wurden.

Herr Prof. Bergemann, von «forever young» bis zur Unsterblichkeit – mit dem medizinischen und technologischen Fortschritt scheint es ja nur noch eine Frage der Zeit zu sein, bis das Altern vollständig unter Kontrolle gebracht werden kann. Wie weit liegen Wunsch und Wirklichkeit auseinander?

Prof. Dr. Jörg Bergemann: Für immer jung zu bleiben ist einer der ganz grossen Menschheitsträume. Mit dem Gemälde «Der Jungbrunnen» hat sich das auch schon sehr früh in der Kunst widerspiegelt – es wurde 1546 von Lucas Cranach dem Älteren fertiggestellt. Heute herrscht tatsächlich bei einigen die Sichtweise vor, dass wir das Alter und den Tod schon in absehbarer Zeit ganz besiegen könnten. Auch die Presse suggeriert, dass wir bereits in Kürze die «Krankheit Altern» überwunden haben. Liest man solche reisserischen Schlagzeilen, dann muss man sich darüber im Klaren sein, dass sich dahinter auch ein schnell wachsendes Riesengeschäft verbirgt. Die sog. «Big Tech» IT-Unternehmen Google, Amazon, Meta, Apple und Microsoft investieren dazu Unsummen in die Forschung. Sollten sich die überzogenen Prognosen tatsächlich eines Tages bewahrheiten – wovon ich nicht ausgehe –, dann muss man sich das vermeintlich ewige Leben aber auch leisten können. Der Tech-Tycoon Bryan Johnson, der den Slogan vertritt «Für immer 18» gibt jährlich zwei Millionen Dollar dafür aus ...

Soweit zum Wunschdenken. Doch wie sieht die Wirklichkeit aus und was ist aus Ihrer Sicht unter dem Megatrend «Longevity» zu verstehen?

Bergemann: Dieser Traum vom ewigen Leben ist aus meiner Sicht bestenfalls ein schöner Wunschtraum. Ich glaube, dass es – zum Glück – eine maximale Lebensspanne gibt und es nicht gelingen wird, diese zu erhöhen. Nach Ansicht vieler Forscher liegt sie bei ungefähr 120 Jahren, was so schon in der Bibel steht. Wir werden die Alterungsprozesse nie komplett anhalten oder gar komplett umkehren können. Wir werden also auch in Zukunft nicht unsterblich sein. Dafür können wir aber schon heute sehr viel dafür tun, dass die Anzahl der gesunden Lebensjahre steigt. Das heisst: Wir können uns so verhalten, dass wir auch im Alter noch gesund sind. Stellen Sie sich vor: Was ist das für ein wunderbares Geschenk, wenn man einige Jahre länger gesund leben kann? Das ist auch persönlich mein Wunschziel. Und meines Erachtens ist es absolut realistisch, dass viele Menschen mit dem entsprechenden Lebensstil ein paar Jahre länger gesund leben können. Gesund älter werden und somit ein paar Jahre länger gesund leben, also die gesunde Langlebigkeit, das verstehe ich unter dem Megatrend «Longevity».

«Länger gesund leben» lautet also das Gebot der Stunde. Die explodierenden Krankheitskosten zeigen, dass ein Umdenken auf breiter Basis bislang noch nicht stattgefunden hat. Damit ist «Longevity» ein Megatrend und eine gesellschaftliche Notwendigkeit zugleich.

Bergemann: Es ist so, dass die Anzahl der Lebensjahre ohne gesundheitliche Einschränkungen nach wie vor viel zu wenig Beachtung findet. Ob die Lebenserwartung weiter zunimmt, stagniert oder gar abnimmt, wird aktuell kontrovers diskutiert. Aus meiner Sicht entscheidend ist hierbei aber in jedem Fall der Anteil der gesunden Lebensjahre. Nicht nur individuell, sondern auch gesellschaftlich stehen wir hier inzwischen vor einer der ganz grossen Herausforderungen für unsere Zukunft. Wir werden uns die Krankheitskosten bald schlichtweg nicht mehr leisten können, die Schere zwischen Einnahmen und Ausgaben

klafft immer weiter auseinander. Führt man sich dann noch vor Augen, wie sich wichtige Gesundheitsmarker nicht nur bei älteren Menschen, sondern auch bei Jugendlichen entwickeln, ist das schon beängstigend. Natürlich gibt es bestimmte Krankheiten oder Schicksale, wovon man sich einfach nicht schützen kann. In vielen Fällen können wir aber selbst etwas tun, um unsere Gesundheit durch entsprechende Vorsorge länger zu erhalten. Das muss endlich in die Köpfe der Leute rein.

Was ist also zu tun und worauf kommt es an, um einige Jahre länger gesund leben zu können?

Bergemann: Um die Anzahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen, besteht dringender Handlungsbedarf. Wie heisst es doch so richtig: «Vorbeugen ist besser als Heilen!» Und Vorbeugen ist einfacher und preiswerter und vor allem gesünder als die Behandlung von Krankheiten. Vieles liegt auch in unserer Hand – z. B. Stressvermeidung, Gelassenheit, Freundschaften pflegen, sich ausgewogen ernähren und das Essen geniessen, Umweltgifte erkennen, vermeiden und reduzieren sowie ganz wichtig: Sport, aber auch moderate Bewegung, wie z. B. ein Spaziergang, am Besten im Wald. Hierbei ist ganz wichtig, auf unseren Körper zu «hören» und auch rechtzeitig die Möglichkeiten der Diagnose und Therapie wirksam einzusetzen. Manches ist Glück, Zufall oder Schicksal, doch wir haben es selbst in der Hand, auf Bestimmtes zu verzichten sowie manche Dinge in unserem Leben anders zu machen. Zusammengefasst kommt es hauptsächlich darauf an, Prozesse, die in der Dysbalance sind, wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das sehen wir auch täglich bei unseren Arbeiten mit menschlichen Zellen. In vielen Fällen können wir auf das gesunde Altern über den Lebensstil gezielt Einfluss nehmen.

Das sind motivierende Aussagen, die auch ein positives Altersbild vermitteln. Woher nehmen Sie Ihre Zuversicht und Ihren Optimismus?

Bergemann: Aufgrund altersbedingter Erkrankungen kann das Altern natürlich sehr belastend sein. Aber wie heisst es so schön: «Das Leben und das Altern kann auch bunt und faszinierend wie eine Blume sein». Es ist keineswegs so, dass mit der Zeit alles nur nachlässt und man zwangsläufig in so etwas wie eine «destruktive Negativspirale» gerät. Als 60-Jähriger kann ich nur bestätigen, dass im Alter z. B. die sportliche Leistungsfähigkeit nachlässt; gleichzeitig gewinnt man aber auch etwas dazu – in meinem Fall z. B. Gelassenheit. Ein wunderbarer Tausch, in meinem Fall ein Geschenk! Vieles ist natürlich auch eine Frage der Sichtweise, so auch in Bezug auf unsere Körperzellen. Täglich entstehen in jeder unserer Zelle mehrere zehntausend Schäden an unserem wichtigsten Zellbestandteil – der Erbinformation (DNA). Sehen wir uns somit als «permanenten Schadensfall», ist dies ernüchternd, aber auch absolut zutreffend. Bedenkt man allerdings, dass unsere Zellen faszinierende Reparaturprozesse besitzen, die all diese Schäden reparieren können, scheint der Begriff «Reparaturwunder» hier genauso angebracht. Für mich sind wir Menschen bzw. unsere Zellen einwandfrei Reparaturwunder.

Wie können wir dafür sorgen, dass diese Reparatur-systeme möglichst optimal funktionieren und was bedeutet das für das Älterwerden?

Bergemann: Wie Reparatur- und auch die Regenerationsprozesse angeregt werden können, wird in der regenerativen Medizin, einem der interessantesten und aktuellsten Teilgebiete der Medizin, untersucht. Das ist auch ein wichtiger Be-



Unsere Gesundheit hängt auch von eigenem Handeln ab: Stressvermeidung und Gelassenheit, das Pflegen von Freundschaften, ausgewogene Ernährung und Genuss, das Vermeiden von Umweltgiften, sowie regelmässige Aktivitäten wie Sport und Spaziergänge, idealerweise im Wald.

standteil unserer Ausbildung an der Hochschule Sigmaringen im Masterstudiengang Biomedical Sciences. Zunächst gilt es, die Prozesse zu untersuchen, die unser biologisches Alter bestimmen. Zu deren «Beeinflussung» können hieraus dann Strategien abgeleitet werden. In der Wissenschaft gibt es zahlreiche Modelle der Alterung. Beim Modell der «zusammengedrängten Morbidität» («compressed morbidity») geht man davon aus, dass man ein hohes Alter von bis zu 120 Jahren ohne grössere gesundheitliche Einschränkungen erreichen könnte. Wird es erreicht, erfolgte dann ein schnelles Ableben. Diese Art des Alterns wäre aus meiner Sicht ein sehr anstrengenswertes – und vielleicht auch realisierbares – Ziel. Um uns diesem Ziel etwas anzunähern, haben wir u. a. untersucht, wie man die zelleigene DNA-Reparatur stimulieren kann. Hierbei hat sich gezeigt, dass die Ernährung und therapeutisches Fasten ganz zentrale Faktoren zur Gesunderhaltung darstellen. So konnten wir erstmals nachweisen, dass eine F.X. Mayr-Therapie bei Personen mit einer erniedrigten DNA-Reparaturkapazität deutlich stimulierende Effekte hatte.

Sie beschäftigen sich seit einigen Jahren sehr intensiv damit, wie jeder etwas für seine Zellgesundheit tun kann. Im Fokus steht dabei auch die sog. Autophagie. Was hat es damit auf sich?

Bergemann: Neben der Reparaturkapazität haben wir auch untersucht, ob sich durch Fasten und spezielle Ernährungsprogramme die zelleigene Selbstreinigung stimulieren lässt, die Autophagie. Dabei handelt es sich um ein Recyclingprogramm, um einen natürlichen Prozess der Zellerneuerung und Regeneration. Bildlich gesprochen wird der «Müll» in Form von Biomolekülen wiederverwertet. Entscheidend ist, dass dieses komplexe System im Gleichgewicht ist. Gerät es aus der Balance, hat das weitreichende Folgen für den menschlichen Organismus. Während der Alterung nimmt die Autophagie ab. Ihre Aktivität zählt damit auch zu den Merkmalen, die mit der Entstehung von



altersbedingten Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Die Selbstreinigung ist zweifelsfrei ein zentraler Prozess, um unsere Zellen und somit unseren Körper gesund zu erhalten. Wie bei den Reparatursystemen, so hat die Kalorienreduktion auch auf die Autophagie einen grossen Einfluss. Evolutionär sind die Zellen auf Phasen programmiert, in denen Ernährungsknappheit herrscht. Therapeutisches Fasten und spezielle Ernährungsprogramme können das zelluläre Recycling-System stimulieren. Das konnten wir in unserem Labor messen.

«Viel hilft viel» wäre bei der Stimulation der Autophagie also eine ziemlich falsche Vorstellung. Wie wirkt z. B. ein Ernährungsprogramm im Idealfall?

Bergemann: Es wird immer deutlicher, das «Viel hilft viel» auch hier kritisch zu betrachten ist. So ist die «Selbstreinigung» sicherlich ein äusserst vorteilhafter Prozess. Aber es hat sich inzwischen gezeigt, dass es darum geht, in der Balance zu bleiben. Bei einer unkontrollierten und übermässigen Steigerung könnte der Prozess der Autophagie nämlich auch von Nachteil sein. Es geht auch hier um einen konstant guten Level zwischen auf- und abbauenden Faktoren in unseren Zellen. Für den geregelten Ablauf der zellulären Funktionen ist das von herausragender Bedeutung. Wie eine dysregulierte Autophagie durch ein spezielles Ernährungsprogramm wieder in Balance zu bringen ist, untersuchen wir in einer laufenden Studie: Die vorläufigen Ergebnisse zum EPD®-Ernährungsprogramm zeigen, dass diese 7-tägige Kur ausgleichend wirkt. Bei zu niedrigen Werten kommt es zu einem Anstieg in den Normalbereich; wir konnten sie durchs Band anheben. Auch der umgekehrte Effekt stellte sich ein: Lagen die Werte zu Beginn der Messung über dem Normalwert, konnte die Autophagie abgesenkt werden.

Wie ordnen Sie diese Ergebnisse ein und wie geht es weiter?

Bergemann: Aufgrund unserer bisherigen Erkenntnisse zum therapeutischen Fasten sind wir bei der Vorbereitung dieser Studie davon ausgegangen, dass die Autophagie auch durch

das EPD®-Ernährungsprogramm positiv beeinflusst werden kann. Wie eindeutig die vorläufigen Ergebnisse sind und mit welcher Deutlichkeit diese Stoffwechseltherapie funktioniert, ist von der Tendenz her faszinierend. Was wir in dieser Form z. B. noch nicht zeigen konnten, ist die Korrelation des Alters mit dem Anstieg von zu niedrigen Werten in den Normalbereich hinein. Bei einer 60-Jährigen Person setzte sich dieser Effekt sogar noch eine Woche nach Abschluss des Programms fort. Zusätzlich konnten wir bei fast allen Probanden der EPD®-Studie auch einen Anstieg der mitochondrialen Funktion finden, sprich es wurde mehr Energie produziert. Das ist sehr erstaunlich. In Kooperation mit der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) sowie der Hepart AG sind nun weitere Messungen in unserem Labor geplant. Die Ausbalancierung der Autophagie durch Kalorienreduktion und spezielle Ernährungsprogramme ist ein vielversprechender Ansatz für ein gesundes Altern.

Neben Kalorienreduktion und Fasten gibt es auch Nahrungsergänzungsmittel, die das gesunde Altern begünstigen sollen. Wunsch oder Wirklichkeit?

Bergemann: Durch Wirkstoffe wie Spermidin – sog. Kalorienrestriktions-Mimetika – konnten wir sowohl die Autophagie, als auch die Reparaturkapazität in menschlichen Zellen steigern. Zu Spermidin und einer entsprechenden Supplementierung gibt es wieder sehr unterschiedliche Meinungen der Experten. Unsere eigenen Arbeiten, die aber noch nicht abgeschlossen sind, zeigen hier bisher sehr vielversprechende Ergebnisse. Ein weiterer Wirkstoff, der beim Älterwerden eine Rolle spielt und mit dem wir zahlreiche Untersuchungen durchgeführt haben, ist das Coenzym Q10. Da die körpereigene Produktion mit zunehmendem Alter nachlässt, ist man gut beraten, den Bedarf durch Supplementierung zu decken. Ich bin davon überzeugt, dass Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit Ernährungstherapien eine gegenseitige Optimierung ermöglichen könnten, insbesondere wenn hierbei eine begleitende Diagnostik zentraler Bioparameter durchgeführt wird. Als Teil einer ausgewogenen Ernährung halte ich – auch für mich selbst – eine bedarfsgerechte Nahrungsergänzung für essentiell. Ebenso sind Ernährungsprogramme und das therapeutische Fasten aus meiner Sicht unverzichtbar, um länger gesund leben zu können. Wie auch bei den verwendeten Nahrungsergänzungsmitteln sollte man hierbei aber unbedingt auf gute Qualität achten.

Weitere Informationen: hs-albsig.de, steinbeis.de



* Studiendekan des Masterstudiengangs Biomedical Sciences an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen, Leiter des Steinbeis-Forschungszentrums (1155 InViTe)

Defekte Zellen erneuern – die EPD®-Stoffwechseltherapie macht's möglich

In den vergangenen Jahren hat die Wissenschaft gezeigt, dass die sog. Autophagie einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen hat. Die zelleigene Selbstreinigung, die mit einem Recyclingprogramm zu vergleichen ist, lässt sich mit dem EPD®-Ernährungsprogramm gezielt anregen. Diese kalorienreduzierte Stoffwechseltherapie bringt komplexe Prozesse ins Gleichgewicht und hält die Zellen gesund.

Für die Entdeckung der Mechanismen der Autophagie wurde 2016 der Nobelpreis für Physiologie oder Medizin an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi verliehen. Bei diesem Vorgang bauen Zellen eigene Bestandteile ab und verwerten sie wieder. Dies erhält ihre Funktionalität und Vitalität. Forschende der Hochschule Albstadt-Sigmaringen haben gezeigt, dass bestimmte Ernährungsprogramme oder Fastentherapien diesen zentralen Prozess anregen können. Darüber hinaus konnten sie herausfinden, dass sich dadurch auch die essentielle Funktion der Mitochondrien stimulieren lässt. Als «Kraftwerke der Zellen» sind sie die zentralen Energielieferanten. Mit zunehmendem Alter nimmt die Effizienz dieser Abläufe ab, wodurch es zu einem Ungleichgewicht kommen kann. Ernährungsprogramme oder Fastentherapien können dem entgegenwirken.

In Balance bringen

Effekte wie diese hat die Forschergruppe um Prof. Dr. Jörg Bergemann (Studiendekan des Masterstudiengangs Biomedical Sciences) in ihren Arbeiten festgestellt. Dazu wurde auch eine Studie mit dem EPD®-Ernährungsprogramm durchgeführt, das seit mehr als 32 Jahren im Fachkurhaus Seeblick angewendet wird. Mit nur 800 bis 1000 kcal pro Tag handelt es sich dabei eine klinisch erprobte Stoffwechseltherapie, die auf kalorienreduzierten und genau balanzierten Portionen beruht. Bei den 12 Probanden war zu erkennen, dass diese 7-tägige Kur ausgleichend auf die Autophagie wirkt: «Fasst man diesen komplexen Prozess zusammen, dann geht es um das Gleichgewicht, um einen konstant guten Level zwischen auf- und abbauenden Faktoren in unseren Zellen. Für den geregelten Ablauf der zellulären Funktionen ist das von herausragender Bedeutung», so Bergemann. Bei den vorläufigen Ergebnissen zu EPD® zeigte sich, «dass es bei zu niedrigen Werten zu einem Anstieg in den Normalbereich kommt – andererseits sinken die Werte, die zu Beginn der Messungen über dem Normalwert lagen». Eine Kalorienreduktion im Rahmen eines solch speziellen Ernährungsprogramms kann ihm zufolge wesentlich dazu dienen, eine dysregulierte Autophagie wieder in Balance zu bringen. «Zusätzlich zu den guten Ergebnissen der Autophagie konnten wir bei fast allen Probanden der EPD®-Studie auch eine Stimulation der mitochondrialen Funktion finden. Das ist sehr erstaunlich», erklärt er weiter.

Die Gesundheit erhalten

Mit solchen Forschungsarbeiten wollen die Wissenschaftler der Hochschule Albstadt-Sigmaringen das Bewusstsein dafür

schärfen, dass jeder mit vergleichsweise einfachen Mitteln etwas für seine Gesundheit tun kann. «Wenn man berücksichtigt, wie viele positive Effekte eine Kalorienreduktion auf die zelleigenen Recyclingprozesse und die mitochondrialen Funktionen hat, ist das doch ein wichtiger zusätzlicher Anreiz für eine Fastenkur», sagt Jörg Bergemann. Deshalb stelle die Autophagie ein wesentliches Gesunderhaltungsprogramm dar. Neben anderen Studien präsentierte er auch die vorläufigen Ergebnisse rund um EPD® am 17. Internationalen Bodenseekongress für Regulations- und Moderne Orthomolekulare Medizin der SfGU.

Weitere Informationen: eovital.ch



Text – Jürgen Kupferschmid
Bild – Contrast Werkstatt

Jeden Tag ein
gutes Gefühl



EPD®
ERNÄHRUNGSPROGRAMM



Starten Sie jetzt mit dem EPD®-Ernährungsprogramm

- Einfache Umsetzung zu Hause oder am Arbeitsplatz mit «Rund-um-Sorglos-Paketen»
- Durch stündliche Portionen kein Hungergefühl und keine Heisshungerattacken
- Keine Blutzucker- und Insulinschwankungen
- Schweizer Qualität



Jetzt den EPD®-Erklärfilm
schauen

Weitere Informationen:
eovital.ch



Gesund 100 Jahre alt werden

Text – Jürgen Kupferschmid
Bild – Impact Photo



Willy Wahl

«Vorbeugen, statt krank werden» – nach dieser Devise beschäftigt sich Willy Wahl schon seit Jahrzehnten mit der Frage, wie Menschen gesund bleiben können. Dabei spielt die Orthomolekulare Medizin für ihn eine Schlüsselrolle. Aus eigener Erfahrung kann der 93-Jährige darüber berichten, was eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen bewirkt: Energie, Schaffenskraft, Wohlbefinden und hohe Lebensqualität. Anti-Aging und «Longevity» pur.

«Ich bin jetzt 93 Jahre alt geworden und freue mich des Lebens», sagt Willy Wahl. Seit fast 20 Jahren kommt er regelmässig in den «Seeblick», unterdessen bereits zum 11. Mal. Die Aufenthalte im Fachkurhaus sind Teil seiner persönlichen Lebensphilosophie, die der Gesundheit einen sehr hohen Stellenwert einräumt: «Ich bin von Haus aus neugierig und mich interessiert, wie Menschen gesund bleiben können – körperlich und psychisch.» Als Psychagoge* mit eigener Praxis in Zürich widmet er sich zusammen mit seiner Frau Margot nach wie vor Fragen der erfolgreichen Kindererziehung, Lebensgestaltung und der Psychohygiene. Darauf geben ihre Beratungen Antworten, die sich im täglichen Leben bewähren. «Das psychologische Wissen über die Sozialnatur des Menschen und das menschliche Seelenleben ist für uns selber von allergrösstem Wert und muss an die Allgemeinheit weitergegeben werden», ist der Schüler des 1982 verstorbenen Friedrich Liebling, Gründer der sog. «Zürcher Schule», überzeugt. Mit der Natur des Menschen beschäftigt sich Willy Wahl auch im «Seeblick» – dort aus Sicht der Orthomolekularen Medizin, mit der er sich schon seit langer Zeit befasst: «Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling hat aufgezeigt, welchen Nutzen z. B. Vitamine und Mineralstoffe für den Erhalt der Gesundheit haben. Bevor dieses Thema in Europa aufkam, war es in den 'USA' en vogue – von einer Reise habe ich die ersten Nahrungsergänzungsmittel mit nach Hause gebracht.»

Mehr Energie

Was es heisst, seinen persönlichen Mikronährstoffbedarf mit einer massgeschneiderten Mischung zu decken, lernte er in der Schweiz kennen – genau genommen im Fachkurhaus: «Als ich Kenntnis davon erhielt, dass das hier aufgrund einer sehr guten und umfangreichen Blutanalyse möglich ist, bin ich hergekommen. Ich wollte das für mich ausprobieren.» Durch die Vorträge erschlossen sich ihm wesentliche Zusammenhänge für einen optimalen Stoffwechsel, die Basis der Gesundheit. Und durch den persönlichen Kontakt zu Gastgeber Andreas Hefel erhielt er vertiefte Einblicke in die Grundlagen einer HCK®-Mischung: «Ich durfte das Labor besichtigen und konnte nachvollziehen, wie so eine umfassende Analyse erstellt werden kann. Dass anhand der Ergebnisse für jeden Einzelnen ein individuell zugeschnittenes Präparat erstellt wird, finde ich schon sehr gut.» Seit mehr als 32 Jahren steht die Stoffwechseltherapie im «Seeblick» für erfolgreiche Prävention. Neben der Versorgung mit Mikronährstoffen beruht das Konzept insbesondere auf den genau bilanzierten und kalorienreduzierten Portionen (Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette / 800 bis 1000 kcal pro Tag) des EPD®-Ernährungsprogramms. Innerhalb von 7 Tagen lässt sich damit der Stoffwechsel auf RESET setzen. Die Erfahrungen, die Willy Wahl nach seinem ersten Versuch gemacht hat, sind ihm in bester Erinnerung geblieben: «Im körperlichen Haushalt wird dadurch schon nach dieser kurzen Zeit mehr Energie zur Verfügung gestellt – das bringt mir einen Mehrwert für meine körperliche Konstitution und mentale Verfassung.»

Sich ausgewogen ernähren und substituieren

Zur Ernährung und gutem Essen hat der zweifache Grossvater einen ganz besonderen Bezug – in seinem früheren beruflichen Leben war er in führenden Positionen in der Spitzenhotellerie und Gastronomie tätig. Zu seinen Stationen zählten u. a. das Palace St. Moritz, das Baur au Lac in Zürich, das «Hazyland» im Kongresshaus in Zürich, der Jelmoli-Konzern sowie von

1977 bis 1992 der Migros-Genossenschafts-Bund. Als Direktionsmitglied und Koordinator der M-Gastronomie gestaltete er die damaligen Esslokale («Imbissecken») in der Migros in anspruchsvolle Selbstbedienungsrestaurants mit einem zeitgemässen Konzept um: «Ich habe u. a. bewirkt, dass dort verschiedene Buffets mit Salaten und Gemüse, eine Grillstation und vieles mehr eingeführt wurde. Die Gesundheitsfrage war schon damals zentral für mich.» Entsprechend ausgeprägt ist sein Bewusstsein, sich ausgewogen zu ernähren – bevorzugt mit wertvollen Nahrungsmitteln aus dem eigenen Schrebergarten, die auch für den Winter eingefroren werden. Neben der hohen Qualität achtet er dabei auch auf die Quantität, sprich seinen individuellen Bedarf an Mikronährstoffen zu decken: «Es ist wichtig, die fehlenden Vitamine und Mineralstoffe zu substituieren, so, wie man das hier im 'Seeblick' lernt.» Was Willy Wahl dort bereits zum 11. Mal «hören, repetieren und verfestigen» konnte, ist für ihn eine Bestätigung dessen, was er selbst erfährt: «Orthomolekulare Medizin ist Anti-Aging-Medizin – mit dem Älterwerden sind meine Blutwerte dank HCK® von Jahr zu Jahr immer noch ein bisschen besser geworden. Ich achte darauf, diesen guten Versorgungsstatus so lange wie möglich noch weiter zu optimieren und dann halten zu können.» Um das regelmässig zu überprüfen und sich etwas Gutes zu tun, will er auch in Zukunft ein Mal pro Jahr «ganz entspannt» eine Intensivkur(s)-Woche einlegen – in der «herrlichen Umgebung» des Untersees und in der Gemeinschaft mit Menschen, die sich für ähnliche Themen interessieren.

Wohlbefinden und Lebensfreude

Was er in seiner «Beratungsstelle für Lebensfragen» vermittelt, lebt der Psychagoge damit auch selbst: «Sich wichtig zu nehmen sowie etwas für das eigene Wohlbefinden und die Lebensfreude zu tun, ist von grosser Bedeutung. Sehr viele Menschen können das nicht. Deshalb halte ich eine 'Seeblick'-Woche für eine Erfahrung, die ich jedem wünsche.» Wünsche werden auch an ihn gerichtet, insbesondere von seinen beiden 13 und 15 Jahre alten Enkelkindern, mit denen er sich oft trifft: «Opa, Du musst 100 Jahre alt werden!» Dieses Ziel zu erreichen, knüpft Willy Wahl an eine Idee, die über das kalendarische Lebensalter hinausgeht: «Gesundheit soll Krankheit verhindern – mit diesem Gedanken möchte ich eines Tages friedlich einschlafen und gesund sterben.» Der «Seeblick» ist ein Ort, der ihn dabei unterstützt, dass seine persönliche Vision wahr wird: «Hier wird vorgebeugt, dass Menschen erst gar nicht krank werden. Wie der Erfolg dieser Stoffwechseltherapie zeigt, sind wir bei der Ernährungsprophylaxe bereits weit fortgeschritten – ähnlich wie bei der Dentalhygiene. Es ist ein Segen, dass es das gibt.»

Weitere Informationen: beratungsstelle-fuer-lebensfragen.ch, seniora.org (Internetportal für Erziehung, Ethik, Politik)

* Psychagogik strebt seelische Führung an; sie ist eine beratende und unterstützende Behandlungsform im Sinne von tiefenpsychologisch orientierten Massnahmen. Psychagogik vereint das Wissen aus Pädagogik, Tiefenpsychologie und Psychotherapie und ermöglicht die Betreuung und Begleitung speziell von Kindern und Jugendlichen. (Quelle: Wikipedia)

The illustration depicts a person in a dark suit standing in profile, looking out from a large, stylized head shape. The head shape is outlined in a light, textured border and filled with a soft, pinkish-purple hue. The person is standing on a reflective surface, and their shadow is cast on it. The background within the head shape is a bright, hazy landscape with a winding path leading into the distance. The overall style is soft and painterly, with a focus on light and color.

«Ein gutes Gefühl, voller Hoffnung»

Text—Christa Schilling und Jürgen Kupferschmid
Bild—Jürgen Kupferschmid, Jorm Sangsorn

Umdenken, die persönliche Komfortzone verlassen und handeln: Christa Schilling hat für sich den Weg gefunden, um gesund durchs Leben zu gehen. Statt sich über Krankheit zu beklagen, appelliert sie daran, die Basis der Gesundheit zu stärken. Um Neues dazuzulernen, ihren Stoffwechsel anzuregen und Energie zu tanken, kommt sie regelmässig in den «Seeblick». Ein persönlicher Erfahrungsbericht.

Mit meinen 76 Jahren bin ich der lebendige Beweis dafür, dass man gesund älter werden kann. Ich bin ein fröhlicher Mensch und habe Freude am Leben. Im «Seeblick» und mit meiner HCK®-Mikronährstoffmischung habe ich Instrumente gefunden, die mir dabei helfen, meine Gesundheit zu erhalten. Das gibt mir ein sehr gutes Gefühl voller Hoffnung. Die Gesundheit begleitet mich schon sehr lange. Im Alter von 30 Jahren – ich war damals bereits dreifache Mutter – wurde ich mit einer entzündlichen Erkrankung konfrontiert, die bei vielen Patienten in einen chronischen Verlauf übergeht. Damals ist es mir gelungen, mit Hilfe der Orthomolekularen Medizin wieder gesund zu werden. Und ich habe erkannt, dass ich meine Ernährung umstellen und mich vitaminreicher ernähren musste. Seither sind mein Mann und ich von Jahr zu Jahr noch bewusster durchs Leben gegangen. Vor einigen Jahren bin ich darauf aufmerksam geworden, dass man im «Seeblick» eine Stoffwechseltherapie machen kann. Ich hatte zwar schon Erfahrung mit verschiedenen Fastenkuren, doch mit diesem Konzept war ich noch nicht vertraut. Also habe ich es ausprobiert. Durch die Vorträge habe ich verstanden, welche ursächlichen Zusammenhänge zwischen der Ernährung und der Entstehung von Zivilisationskrankheiten bestehen. Und mir wurde in dieser Woche auch klar, wie ich meinen Körper wirksam entgiften und von Altlasten befreien kann. Als Gast kann man sehr viel wissenschaftlich fundiertes Wissen für sich mitnehmen, das die konventionelle Medizin scheinbar vernachlässigt. Ich hätte nicht gedacht, dass man auch beim Älterwerden noch so viel Neues dazulernen kann.

Nach 7 Tagen voller Energie

Mit dem EPD®-Ernährungsprogramm habe ich mich von Anfang an wohlgefühlt. Die Produkte schmecken gut. Und mir gefällt, dass kein Hungergefühl aufkommt, obwohl man täglich nur 800 bis 1000 Kilokalorien zu sich nimmt. Es ist kaum zu glauben, dass der Körper mit so ein paar Guezli, Crackern, Suppen und Frappes im Stundentakt bereits voll versorgt ist. Als ich nach 7 Tagen wieder nach Hause zurückkehrte, war mein Mann sichtlich erstaunt, wieviel Energie ich hatte. Das hat mich darin bestärkt, mir eine HCK®-Mikronährstoffmischung zu bestellen, die ich seither regelmässig zu mir nehme. Damit gleiche ich aus, was an essenziellen Substanzen in Obst und Gemüse nicht mehr ausreichend enthalten ist. Um herauszufinden, was mein Körper ergänzend zur Ernährung noch benötigt, lasse ich ein Mal pro Jahr beim Institut für angewandte Biochemie (IABC®) mein Blut analysieren. So erkenne ich ganz genau, was noch fehlt, um meinen individuellen Mikronährstoffbedarf optimal zu decken. Das ist die Grundvoraussetzung, dass mein Körper seine gesunderhaltenden Funktionen aufrechterhalten kann. Diese ursächliche Sichtweise fehlt mir in der konventionellen Medizin – unser Gesundheitssystem krankt an der reinen Symptombekämpfung mit immer teureren Medikamenten: Die Gesundheitskosten explodieren, die Prämien steigen und die Menschen werden trotzdem immer früher krank oder sterben vorzeitig, mittlerweile auch schon die 60er-Jahrgänge. Das kann doch nicht sein, hier muss irgendetwas falsch laufen!

Kaum mehr wiederzuerkennen

Viele Menschen jammern, weil sie krank sind. Es mangelt ihnen an Aufklärung – wer weiss schon auf Anhieb, was unter Stoffwechsel zu verstehen ist und wie man dieses hochkomplexe Zusammenspiel im Körper gezielt fördern kann? Und viele Menschen sind auch noch immer nicht bereit, wirklich

umzudenken. Es ist die eigene Bequemlichkeit, die sie daran hindert, ihre Komfortzone zu verlassen. Dabei lohnt es sich, zu handeln. Jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich und sollte ein Bewusstsein dafür entwickeln, achtsam mit sich umzugehen. Über die Ernährung, Bewegung und Entspannung wird im «Seeblick» das Körpergefühl geschult. Wenn ich hier bin, könnte ich draussen in der Natur schier endlos laufen. Das ist für mich wie eine Meditation, um zu mir selbst und zur Ruhe zu kommen. Gerade im Alter ist es so wichtig, sich zu bewegen. Dazu leistet diese Kur einen wertvollen Beitrag. Ich erinnere mich zum Beispiel noch lebendig an ein betagtes Ehepaar aus Basel, beide über 90 Jahre alt, die bei ihrer Ankunft sehr schlecht zu Fuss waren. Ich konnte ihre positive Entwicklung genau mitverfolgen: Bereits nach zwei Tagen waren sie schon viel mobiler und nach einer Woche beim Treppensteigen kaum mehr wiederzuerkennen.

Mehr Gesundheit, weniger Krankheit

Offensichtlich muss an diesem ganzheitlichen Gesundheitskonzept also etwas dran sein: Neben der Ernährungsmedizin gibt es auch sehr gute Therapeuten im Haus, die mit der BOEGER-Therapie entzündungsbedingte Verklebungen und Stauungen ursächlich lösen. Ich habe diese Methode selbst ausprobiert: Es ist unglaublich, was nur wenige Behandlungen bereits bewirken und welche Energie das freisetzt. Unter diesem Gesichtspunkt bringt es wenig, eine Tablette gegen Knieschmerzen einzunehmen – das lindert nur die Symptome. Wird dagegen wie im Fachkurhaus die Ursache der Schmerzen behandelt, dann können Betroffene wieder besser laufen – das zeigt sich hier durchs Band bei allen Gästen. Verhilft eine Stoffwechseltherapie Menschen dazu, fit und vital zu bleiben, dann führt das zu mehr gesunden Lebensjahren und weniger Krankheitskosten! Wenn ich nach so einem Aufenthalt im «Seeblick» wieder nach Hause fahre, dann weiss ich, worauf ich insbesondere bei der Ernährung achten sollte – manchmal macht man vom einen zu viel und vom anderen zu wenig. Letztlich bedeutet «ausgewogene Kost» für jeden etwas anderes. Der genaue Ernährungsplan, den die Gäste hier bekommen, ist eine sehr wichtige Orientierungshilfe für einen guten Lebensstil. Um das immer wieder aufzufrischen und zu sehen, dass ich auf dem richtigen Weg bin, komme ich regelmässig hierher. Wer gesund älter werden will, sollte den Hebel beim Stoffwechsel ansetzen, dort, wo die Gesundheit ihren Ursprung hat. Statt Badeferien lohnt es sich, diese Kur zu machen. Sie trägt dazu bei, dass meine Gesundheit bis heute eine Erfolgsgeschichte ist.



Christa Schilling

Mit Spermidin wieder besser lernen

Das Anti-Aging-Potenzial des körpereigenen Wirkstoffs Spermidin beruht auf seiner Fähigkeit, den Selbstreinigungsprozess der Zelle (Autophagie) anzuregen. Die Ergebnisse einer gemeinsamen Studie der Uni Graz und der Medizin Uni Innsbruck bescheinigen diesem Naturstoff nun auch positive Effekte auf den Alterungsprozess des Gehirns: Nicht nur bei Mäusen und Fliegen, sondern auch im Menschen verbessert eine Spermidin-Diät Denkvermögen und Gedächtnisleistung.



Spermidin wird von körpereigenen Zellen und dem Mikrobiom im Darm gebildet. In hohen Konzentrationen kommt diese Substanz auch in Nahrungsmitteln wie Weizenkeimen, Brokkoli, Grapefruits, Birnen und Sojabohnen vor. Dieser natürliche Botenstoff findet sich in allen menschlichen Körperzellen, u. a. reichlich im Sperma, wo es erstmals gefunden wurde. Die Menge von Spermidin im Körper erhöht sich bei einer Beschleunigung des Stoffwechsels, bei verlangsamtem Stoffwechsel und im Alter nimmt die Konzentration ab.

Reinigungsprozess schon lange bekannt

Vor mehr als einem Jahrzehnt haben Wissenschaftler rund um den an der Universität Graz tätigen Molekularbiologen Frank Madeo herausgefunden, dass die körpereigene Substanz den zellulären Reinigungsprozess – die sogenannte Autophagie – ankurbelt. Wenn es darum geht, älter zu werden und trotzdem gesund zu bleiben, ist dieser Mechanismus des Zellrecyclings ein grundlegender Prozess. In Labortests haben die Forscher damals gesehen, dass die Gabe von Spermidin die Lebensdauer in einfachen Organismen wie Hefe, Fruchtfliegen und Faden-

würmern verlängert. Später haben sie gemeinsam mit Kollegen aus Berlin und Innsbruck festgestellt, dass Mäuse und Fliegen auch bessere kognitive Leistungen zeigen, wenn sie mit Spermidin-angereicherter Nahrung gefüttert wurden. Es habe sich gezeigt, dass die verabreichte Substanz zu einer verbesserten Funktionsweise der Mitochondrien im Hirn führt. Diese «Zellkraftwerke» sind für die Energieversorgung zuständig. Durch den hohen Energieverbrauch der Nervenzellen sind Mitochondrien im Hirn besonders wichtig – funktionieren sie besser, kann das zu einer gesteigerten Gedächtnisleistung beitragen.

Deutlich weniger kognitive Einbussen

Innsbrucker Forscher wollten dann auch wissen, wie sich die bisherigen Ergebnisse aus dem Tiermodell auf den Menschen umlegen lassen und griffen dazu auf die Daten der sog. Brunneck-Studie zurück. Aus einer Gruppe von 800 Teilnehmenden haben sie jene Personen ausgewählt, die 1995 kognitiv leistungsfähig waren und untersuchten ihre Verläufe hinsichtlich Gedächtnis, planerischem Denken und der Sprachkompetenz. Gleichzeitig wurden ihre Essensgewohnheiten abgefragt. Das Ergebnis der Studie: Teilnehmende, die 1995 mehr Spermidin aufgenommen hatten, zeigten über die folgenden fünf Jahre deutlich weniger kognitive Einbussen. «Diese Beobachtung belegt einen Zusammenhang, der in naher Zukunft auch mit einer Interventionsstudie bestätigt werden sollte, zumal es im kognitiven Bereich sehr wenige Möglichkeiten einer positiven Beeinflussung gibt», kommentierte der Innsbrucker Neurologe Stefan Kiechl von der Medizin Uni Innsbruck.

Weitere Informationen: i-med.ac.at

Text – Austria Presse Agentur / JUK
Bild – Jorm Sangsorn

PRODUKTNEUHEIT

Provisan® Spermidin

Getränkpulver mit Spermidin



Spermidin gehört zu den biogenen Polyaminen und kommt in allen Körperzellen vor. Es unterstützt den körpereigenen Autophagieprozess. Bei einer Verlangsamung des Stoffwechsels geht die Produktion von Spermidin zurück. Die Konzentration an körpereigenem Spermidin nimmt zudem beim Altern ab.



Jetzt erhältlich im Shop und im Fachhandel

www.eovital.ch

Interview – Joakim Graff
 Bilder – zVg, Jorm Sangsorn



Dr. med. Michael Nehls

Buchtipp



«GÄRTNERN MIT DER METHUSALEM- STRATEGIE»

«Gesund bleibt nur, wer sich immer wieder neue Ziele steckt, sich auf den eigenen Weg macht – und nicht der Masse folgt» – diese Grundannahme trifft der Bestsellerautor Dr. med. Michael Nehls* in seinem Buch «Die Methusalem-Strategie». Im Interview erläutert er, welche fünf Elemente sich dazu im Gleichgewicht befinden sollten und warum insbesondere Gärtnern im Einklang mit der Natur diese Balance fördert.

Der Titel «Gärtnern mit der Methusalem-Strategie» war Ihr Vorschlag für dieses Interview. Wieso?

Dr. med. Michael Nehls: Mein erstes Buch hiess «Die Methusalem-Strategie». Der Untertitel dieses Buches wurde zum Programm: Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden. Gärtnern beinhaltet als Aktivität und Aufgabe viele der Elemente, die ein langes und gesundes Leben fördern können. Meine entwickelte Methusalem-Formel besteht aus fünf eng miteinander verwobenen Elementen. Diese sollten sich im Gleichgewicht befinden, wenn wir körperlich und geistig gesund sein und es auch bleiben wollen. Deshalb sind sie eingebettet in einem weiteren Element, nämlich der Zeit. Unzählige Studien zeigen, dass die Lebenserwartung sinkt, wenn diese Elemente nicht in Balance sind. Und selbst wenn man aufgrund der heutigen medizinischen Möglichkeiten immer noch älter werden kann als in früheren Zeiten, drohen letztendlich auch immer mehr Krankheiten wie Alzheimer, Diabetes oder Krebs. Wir werden älter und paradoxerweise damit zugleich auch immer kränker. Sie ist aber auch die Formel für einen kapazitätsstarken Frontalhirn-Akku, wie ich es in meinem Buch «Das erschöpfte Gehirn» beschreibe. Gärtnern, zumindest so, wie wir es hier im Einklang mit der Natur versuchen, erfüllt alle Elemente der Methusalem-Formel. Gärtnern gegen Alzheimer wäre daher auch ein guter Buchtitel und ein schönes neues Projekt.

Könnten Sie das näher erläutern?

Michael Nehls: Gerne. Über den sehr langen prähistorischen Zeitraum, in dem der menschliche Organismus und insbesondere das menschliche Gehirn zu seiner heutigen Leistungsfähigkeit evolvierte, waren Bewegung und Ernährung stets im Einklang: Um sich mit ausreichend Nahrung zu versorgen, mussten unsere Urahnen täglich ein paar Stunden körperlich aktiv sein, und zugleich war die Nahrung sehr vitalstoffreich, was es Körper und Geist ermöglichte, fit zu bleiben. Heute fährt man in der Regel mit dem Auto zum Supermarkt, was die körperliche Aktivität auf ein ungesundes Minimum reduziert. Und Fastfood, wozu oft gegriffen wird, enthält bekanntlich nur wenige Vitalstoffe, wenn überhaupt. Infolgedessen verlieren aber auch immer mehr Menschen das Verhältnis zur ursprünglichen Natur ihrer Nahrung. Wer jedoch die Möglichkeit hat, wenigstens zum Teil sein eigenes Obst und Gemüse anzubauen, ist nicht nur körperlich aktiver, sondern zugleich an der natürlichen Quelle unserer Nahrung. Darüber hinaus bringt uns die Nähe zur Natur auch näher zu uns selbst.

Wie ist das gemeint?

Michael Nehls: Mit dem «Selbst» in der Methusalem-Formel ist die Zeit gemeint, in der wir bei uns selbst sind. Man könnte diese deshalb auch Eigenzeit nennen. Diese ist natürlich nicht nur auf die aktive Zeit beschränkt, wie beispielsweise beim Gärtnern. Es ist klar belegt, dass man auch besser schläft – ebenfalls Eigenzeit! –, wenn man tagsüber einige Stunden an der frischen Luft aktiv war.

Zentral in Ihrer Formel steht der Lebenssinn. Gibt Ihnen das Gärtnern tatsächlich so viel?

Michael Nehls: Was ist der Sinn der Lebens? Diese Frage beschäftigt die meisten von uns. Der Versuch, im Einklang mit der Natur zu leben, ist zumindest für mich ein Grund, jeden Morgen aufzustehen und mich auf den Tag zu freuen. Bei der Sinnuche spielen auch die beiden Elemente Gemeinschaft und Ernährung eine Rolle. Wenn es etwas zu pflanzen oder zu ernten

gibt, helfen oft alle mit, meine achtzigjährige Mutter ebenso wie mein achtjähriges Patenkind. Für soziales Miteinander, ebenfalls essentiell für den Erhalt unserer Geisteskraft, ist somit auf ganz natürliche Weise gesorgt. Zudem verschenken wir Ernteüberschüsse, was den Zusammenhalt in der Familie sowie Freundschaften stärkt. Aber auch der Natur etwas zurückzugeben, sich in ihr und mit ihr zu beschäftigen, gibt uns ein Gefühl von Sinn. So betreten wir grosse Teile unseres eigenen Landwirtschaftsbiotops nie oder nur einmal im Jahr, wenn es bestimmtes Wildobst zu ernten gibt, wie beispielsweise Apfelbeeren, essbare Vogelbeeren und -kirschen, Wildpflaumen, Kornellkirschen und Maulbeeren, Felsenbirnen sowie Schleh-, Sand- und Sauerdorn.

In diesem Biotop gibt es aber auch einige Exoten zu sehen.

Michael Nehls: Ja, die machen uns besonders viel Freude. So wachsen hier Kakis und Indianerbananen, Granatäpfel, Berglitschis, Szechuanpfeffer, chinesische Datteln und Maracujas, um nur einige zu nennen. Natürlich haben wir auch einige klassische Obst- und Gemüsesorten, die man ebenfalls im Supermarkt kaufen könnte. Aber die Qualität und der Geschmack frisch geernteter Früchte ist unschlagbar. Die extrem vitalstoffreiche Ernährung, die unser Biotop liefert, enthält nahezu alles, was ein Mensch benötigt. Nur eine Sache fehlt, um gesund alt werden zu können, wie ich in meinem Buch «Die Algenöl-Revolution» erläutere: aquatische Omega-3-Fettsäuren.

Woher kommt Ihre Leidenschaft für die Symbiose zwischen Mensch und Natur im Zusammenhang mit Ihrem Landwirtschaftsbiotop, in das Sie viel Zeit investieren?

Michael Nehls: Ich bin hier in diesem kleinen, von der Landwirtschaft geprägten Dorf bei Freiburg im Breisgau aufgewachsen. Mein Vater war Gemüsehändler, und so hatten wir viel Kontakt zu den örtlichen Landwirten. Schon als Kind war ich öfters Erntehelfer, später finanzierte ich mir das Medizinstudium zum Teil mit dem Anbau von Schnittlauch auf dem Feld der Familie meiner damaligen Freundin und jetzigen Frau. Wir sind aus beruflichen Gründen oft umgezogen und haben, egal wo wir waren, immer viel Kraft aus der Natur geschöpft. Nachdem wir wieder hierher zurückgekehrt waren, wollten wir der Natur wieder etwas zurückgeben. So erwarben wir mit den Tantiemen, die uns mein Spiegel-Bestseller «Die Alzheimer-Lüge» einbrachte, ein nach jahrzehntelangem kommerziellen Maisanbau völlig ausgelaugtes Stück Erde. Dies mit dem Ziel, die Natur wieder aufblühen zu lassen, vielen wilden Tieren ein Zuhause zu geben und zugleich eine Nahrungsquelle für die Familie zu schaffen.

Weitere Informationen: michael-nehls.de

* Arzt und habilitierter Molekulargenetiker mit Schwerpunkt Immunologie, Bestsellerautor

Die Jahre mit Qualität füllen



Dieser Artikel enthüllt die stille Revolution in der Gesundheitsfürsorge, die sich in den Tiefen unserer Gene und in den Weiten unserer Lebensweise verbirgt. Wir entfalten das Panorama einer Medizin, die nicht mehr nur als «Reparaturbetrieb» für akute Schäden fungiert, sondern als Wächter über die Festung der Gesundheit, die den Stürmen des Alters standhält. Die individuelle Vielfalt unserer Körper erfordert eine Medizin, die nicht nur heilt, sondern personalisiert.

Die «Funktionelle Orthopädie und Osteopathie» avancieren zu Bollwerken der Prävention, wobei manuelle therapeutische Massnahmen wie die osteopathische Komplexbehandlung als feinsinnige Instrumente dienen – nicht nur um Schmerzen zu lindern, sondern um die Lebensqualität zu erhöhen und der Degeneration einen Schritt voraus zu sein. Die Entdeckung, dass unsere DNA nicht das unveränderliche Schicksalsbuch ist, für das wir sie hielten, sondern aufgrund epigenetischer Einflussfaktoren ein dynamisches Skript, das durch das Drehbuch unseres Lebens umgeschrieben werden kann, ist nichts weniger als faszinierend. Wir müssen jedoch auch die kritischen Töne in diesem symphonischen Zusammenspiel der Gesundheitsfürsorge hören. Die genetische Forschung, so vielversprechend sie auch sein mag, ist ein Labyrinth, in dem präzise Vorhersagen oft nur *Fata Morgana* sind. Die individuelle Vielfalt unserer Körper erfordert eine Medizin, die nicht nur heilt, sondern personalisiert – ein Haute Couture-Kleid für die Gesundheit jedes Einzelnen. Mit dem fortschreitenden demografischen Wandel und einer stetig steigenden Lebenserwartung rücken präventive Gesundheitsmassnahmen zunehmend in den Vordergrund, um ein längeres und gesünderes Leben zu gewährleisten. Das Zauberwort «Longevity» macht immer mehr die Runde. In der Orthopädie und Osteopathie offenbart sich dies in einem erhöhten Augenmerk auf den Erhalt der Mobilität und die Prävention von Erkrankungen, die die Muskulatur und das Skelett betreffen. Die funktionelle Orthopädie und Osteopathie erweitern die Behandlungsmöglichkeiten über die konventionelle Schmerztherapie hinaus. Diese manuellen Therapieformen zielen nicht nur auf die Schmerzlinderung ab, sondern fördern gleichzeitig die allgemeine Gesundheit und das Gleichgewicht der muskuloskelettalen Funktionsketten. Dies trägt durch die Harmonisierung der Bewegungsabläufe zur Förderung der Langlebigkeit bei, indem das Wohlbefinden gesteigert und degenerativen Veränderungen vorgebeugt wird.

Epigenetik und Lebensstil

Die genetischen Grundlagen von Osteoporose und der Arthrose sind komplex, und die wissenschaftliche Gemeinschaft hat in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte im Verständnis dieser Erkrankungen erzielt. Viele Faktoren spielen eine entscheidende Rolle in der Entstehung und Entwicklung von Arthrose und gewinnen insbesondere vor dem Hintergrund ihrer steigenden Krankheitshäufigkeit und Inzidenz in einer alternenden Gesellschaft an Bedeutung. Auch epigenetische Mechanismen, die durch externe Faktoren wie Umwelteinflüsse und den Lebensstil beeinflusst werden, haben die Fähigkeit, Genexpression umzuformen und dadurch die Anfälligkeit für Erkrankungen der Muskulatur und des Skeletts zu verändern. Somit ist ein gesunder Lebensstil essenziell, um das Risiko für muskuloskelettale Erkrankungen zu minimieren. Er umfasst Bewegung in der Natur, saisonale-regionale Ernährung, Stressmanagement und ausreichenden Schlaf.

Der Erhalt und die Stärkung der Muskulatur sind von immenser Bedeutung für die körperliche Stabilität und die Minderung des Verletzungsrisikos im fortschreitenden Alter. Eine kräftige Muskulatur unterstützt nicht nur die Knochenstruktur und mindert das Risiko von Stürzen, sondern erleichtert auch die alltägliche Selbstversorgung und erhält die soziale Unabhängigkeit. Durch gezieltes Krafttraining und Bewegungstherapien kann der altersbedingte Muskelabbau verlangsamt und die Muskelmasse effektiv bewahrt werden. Parallel dazu ist die

individualisierte Supplementation von Nährstoffen, essenziellen Mineralien und eine proteinreiche Ernährung unerlässlich. Dieser ganzheitliche Ansatz, der genetische und epigenetische Faktoren mit bewusster Ernährung und aktiver Lebensweise verbindet, bildet ein solides Fundament für die Prävention und Behandlung von altersbedingten muskuloskelettalen Erkrankungen und trägt dadurch massgeblich zu einem längeren, gesünderen Leben bei.

Gesunde Lebensspanne verlängern

Die funktionelle Orthopädie und Osteopathie, insbesondere die osteopathische Komplexbehandlung, zeigen eine erfreuliche Entwicklung in der medizinischen Praxis. Der Fokus verschiebt sich hierbei von der ausschliesslichen Behandlung akuter Erkrankungen hin zu einem langfristigen Management komplexer Erkrankungsmuster. Dieser Paradigmenwechsel wird besonders ab dem 40. Lebensjahr wichtig – in der zweiten Lebenshälfte werden der Erhalt optimierter Bewegungsabläufe, die Knochengesundheit und die Prävention von Osteoporose zentral. Gezielte Massnahmen zielen darauf ab, das gesteigerte Risiko für Knochenbrüche zu minimieren und die gesunde Lebensspanne zu verlängern. Die orthopädisch/osteopathische Komplexbehandlung spiegelt diese Philosophie wider, indem sie über die blosser Linderung von Schmerzen hinausgeht und auf die Stärkung der strukturellen und funktionellen Unversehrtheit des Körpers abzielt. Durch ganzheitliche und präventive Behandlungsansätze kann so wesentlich zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und Langlebigkeit beigetragen werden, was die Grundlage für ein vitaleres und mobileres Leben bis ins hohe Alter schafft und so die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft lösbar macht.

Die Behandlungsphilosophie der orthopädisch/osteopathischen Komplexbehandlung konzentriert sich zunehmend auf präventive Massnahmen und auf die Behandlung der zugrunde liegenden Ursachen von muskuloskelettalen Beschwerden. Die Komplexbehandlung wird eingesetzt, um mechanische Schmerzen – verursacht durch strukturelle Ungleichgewichte in Muskeln, Sehnen oder Knochen – zu korrigieren und eine Reihe von Gesundheitszuständen zu verbessern. Diese ganzheitlichen Therapieansätze gehen über die Symptombehandlung hinaus und zielen darauf ab, die Selbstheilungsfähigkeit des Körpers zu aktivieren und zu unterstützen. Im Rahmen der Prophylaxe spielt dieser funktionelle orthopädische Behandlungsansatz eine Schlüsselrolle, indem er auf eine Optimierung der Körpermechanik und somit auf die Vermeidung von Verletzungen und degenerativen Veränderungen hinarbeitet. Die Erhaltung der Muskel-Skelett-Gesundheit durch regelmässige Bewegung, Gewichtstraining, angepasste Ernährung und individualisierte Nahrungsergänzung trägt damit wesentlich zur Prävention von Osteoporose und anderen degenerativen Knochen- und Gelenkerkrankungen bei.

Die Lebensqualität verbessern

Diese integrierten Behandlungs- und Präventionsstrategien sind besonders wichtig, da die Verbindung zwischen muskuloskelettaler Gesundheit und Langlebigkeit immer deutlicher wird. Studien haben gezeigt, dass

eine verbesserte Muskel- und Knochengesundheit das Risiko von Knochenbrüchen verringern und somit indirekt zur Langlebigkeit beitragen kann. Gleichzeitig wird durch die Vermeidung von Frakturen und die Aufrechterhaltung einer hohen Lebensqualität im Alter die ökonomische Belastung der Gesundheitssysteme verringert und ein wertvoller Beitrag zur Gesellschaft geleistet. Des Weiteren hebt die gerontologisch orthopädische Forschung die Bedeutung der Anpassung von Gesundheitsmodellen an die Erfordernisse einer zunehmend alternenden Bevölkerung hervor. Einem Lebensspannen-Entwicklungsmodell folgend zeigt sich die Notwendigkeit, die Gesundheitsfürsorge und -forschung auf die Prävention und das Management chronischer Erkrankungen auszurichten, statt sich ausschliesslich auf die Behandlung akuter Krankheiten zu konzentrieren. Die «Funktionelle Orthopädie und Osteopathie» haben durch ihre präventiven und therapeutischen Ansätze nicht nur das Potenzial, die unmittelbare Lebensqualität der Menschen zu verbessern, sondern auch einen wertvollen Einfluss auf die Gesamtgesundheit und das Wohlbefinden der alternenden Bevölkerung. Die kontinuierliche Forschung und Entwicklung in diesen Bereichen verspricht, die Bandbreite an verfügbaren präventiven Massnahmen und effektiven Behandlungen zu erweitern und zu vertiefen.

Ein vitaleres, beweglicheres Dasein

Die funktionelle orthopädisch/osteopathische Behandlungsstrategie mag ein Schlüssel zur Langlebigkeit sein, aber nur, wenn dieser Schlüssel in allen Händen liegt. Während wir die Effektivität von fächerübergreifenden Komplexbehandlungen und anderen präventiven Strategien weiterhin erforschen, schwebt die Frage im Raum: Wie können wir das Versprechen der Langlebigkeit für alle zugänglich machen? Die Diskussion muss also auch die Schattenseiten beleuchten: den ungleichen Zugang zu Gesundheitsdiensten, die Kluft zwischen Arm und

Reich, die unsere Fähigkeit bestimmt, gesunde Entscheidungen zu treffen und qualitativ hochwertige Behandlungen zu erhalten. Die Antworten liegen in der zukünftigen Forschung, die nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die Gesellschaft umarmen muss, um eine umfassende Vision der Gesundheit zu schaffen, die so alt wie das Leben selbst ist und doch so jung wie die Forschung von morgen. Zusammengefasst stehen wir an der Schwelle zu einer Ära, in der die Orthopädie und Osteopathie nicht nur das Leben verlängern, sondern auch die Jahre mit Qualität füllen können. Dies ist eine Reise, die eben erst begonnen hat, und deren Ziel es ist, ein vitaleres, beweglicheres Dasein bis ins hohe Alter zu gewährleisten. Es ist eine Reise voller Versprechen und Potenzial, die darauf wartet, von uns allen – Forschern, Ärzten und Patienten – gemeinsam beschritten zu werden.

Weitere Informationen: eller-kellermann.de

* Orthopäden und Unfallchirurgen bei Eller & Kellermann, Privatpraxis für ganzheitliche Medizin Berlin-Mitte

Für Prof. Dr. med. univ. Gerhard Eller (links) und Prof. Dr. med. Ivan Kellermann (rechts) steht die individuelle Betrachtung des gesamten Körpers im Zentrum jeder Behandlung und jedes Therapiekonzeptes.





Mikronährstoffe nach Mass.

+ Das Original in Swiss Quality

Gezielte Mikronährstoffversorgung individuell für Sie zusammengestellt.

Sie brauchen die Mikronährstoffe, die genau auf Ihre persönliche Versorgungslücke abgestimmt sind. Es reicht nicht, Mineralstoffe, Vitamine und andere Mikronährstoffe

aus Standard- oder Monopräparaten zu nehmen. Ihr Mikronährstoffbedarf wird wissenschaftlich exakt erfasst. Dann kann Ihr Fachberater aus dem patentierten HCK®-Baukastensystem aus mehr als 100 Einzelsubstanzen Ihre HCK®-Mikro-

nährstoffmischung zusammenstellen, die genau die Mikronährstoffe und Dosierungen enthalten, die Ihnen fehlen – nicht mehr und nicht weniger.

„In Mitteleuropa leidet die Hälfte der Menschen unter Nährstoffmangel.“

Quelle: Vitalstoffe; Dr. Stefan Siebrecht, Wissenschaftlicher Berater

In einem Löffel alles drin!



Für weitere Informationen fragen Sie Ihre Apotheke, Drogerie oder eine Fachperson.



Apotheken, Drogerien oder Fachpersonen finden Sie unter www.hepart.ch

«Nicht der Arzt verantwortet unsere Gesundheit, sondern wir selbst!»



Wer träumt nicht davon, länger gesund zu leben sowie auch im hohen Alter noch körperlich und geistig leistungsfähig zu sein? Dazu müssen wir Menschen lernen, Eigenverantwortung für einen gesunden Lebensstil zu übernehmen. Das geht damit einher, den Körper regelmässig «optimal zu warten» und für reibungslos funktionierende Stoffwechselabläufe zu sorgen. Je besser das gelingt, desto mehr Energie steht zur Verfügung, um das volle schöpferische Potenzial zu entfalten.

Das menschliche biochemische Regelsystem könnte faszinierender kaum sein: Es arbeitet mit hoher Energie und Präzision. Es lernt, es passt sich an. Und, wichtig: Es agiert und reagiert immerzu schlüssig! Erscheint uns eine körperliche oder psychische Reaktion zunächst abwegig, haben wir das entsprechende Ursache-Wirkungsprinzip dahinter noch nicht verstanden. Oft fehlen dem Körper ganz einfach lebensnotwendige Mikronährstoffe, die er zur effektiven Selbstregulation benötigt. Das gesundheitliche Gleichgewicht lässt sich nur (wieder-)erreichen und aufrechterhalten, wenn die komplexen Stoffwechselprozesse stetig optimal reguliert werden. Das ist die Voraussetzung, dass unser Körper und unser Geist bis weit ins hohe Alter zuverlässig und unermüdlich funktionieren. Der Wert von Gesundheit geht über das Individuum hinaus. Eine sich gut entwickelnde Gesellschaft besteht aus vitalen, leistungsfähigen Menschen. Sie ist dynamisch, innovativ und widerstandsfähig. Sie kann Herausforderungen besser bewältigen, Veränderungen annehmen und auch – oder gerade – in Zeiten des Wandels florieren. Vice versa verhält es sich genauso: Eine florierende Gesellschaft wirkt sich gesundheits- und entwicklungsfördernd auf ihre Individuen aus. Was sich in der Abwärtsspirale als Teufelskreis zeigt, erweist sich in der Aufwärtsspirale als segensreicher Engelskreis.

Das volle Potenzial entfalten

Gesundheit – körperlich und geistig – kann mit Leistungsfähigkeit gleichgesetzt werden und umgekehrt. Das Eine lässt sich vom Anderen nicht trennen. Nur ein gesunder und leistungsfähiger Mensch kann sein volles schöpferisches Potenzial entfalten, sei es in beruflicher oder persönlicher Hinsicht. Am Bild der Kette lässt sich erkennen, was Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind und wie wir diese beeinflussen können: Die Kette ist genauso belastbar, wie ihr schwächstes Glied, dann reisst sie. Bezogen auf den Menschen heisst das, die Stoffwechselabläufe intelligent zu analysieren und zu steuern. Es gilt herauszufinden, wo das schwächste Glied sitzt und wie man dieses unterstützen und stärken kann. Das entspräche unseren medizinischen Kompetenzen im 21. Jahrhundert, die zwar vollständig auf wissenschaftlicher Evidenz beruhen und trotzdem noch kaum Einzug in die schulärztliche Praxis gefunden haben. Das Forschungsgebiet des Alterns und der Langlebigkeit versucht wissenschaftlich zu verstehen, wie der hochfaszinierende menschliche Organismus (biochemisch, -mechanisch und psychometrisch) optimal gewartet und unterstützt werden kann.

Einer der wohl wichtigsten Ansatzpunkte, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit direkt zu beeinflussen, stellt die menschliche Biochemie dar: Was dem Körper an Nährstoffen fehlt, muss in ihn hinein. Was nicht in ihm drin sein sollte, muss wieder heraus. Das ist der Kern der orthomolekularen Ernährungs- und Regulationsmedizin. Da der Fokus auf der Gesunderhaltung des Organismus liegt, darf man diesen Ansatz mit gutem Gewissen als Salutogenese bezeichnen. Dagegen verfolgt die konventionelle Schulmedizin einen diametral anderen Grundgedanken. Die ärztliche Anamnese basiert auf einem strukturierten Protokoll mit dem Ziel, ein Krankheitssymptom auffinden und benennen zu können. Der Behandlungsansatz bezweckt, das Symptom zu bekämpfen. Was in einer Akutsituation ein Segen ist, stellt sich bei vermeintlich chronischen Erkrankungen als wenig zielführend heraus, so beispielsweise bei der symptomatischen Therapie von nichtübertragbaren Zivilisationskrankheiten durch operative Eingriffe und die Gabe von

Medikamenten. Diese Vorgehensweise schießt an der Ursache vorbei und hinterlässt unerwünschte Nebeneffekte. Sie beruht auf dem Ansatz der Pathogenese, der Entstehung von Krankheiten.

Für mehr Energie sorgen

Als Menschen müssen wir lernen, Selbstverantwortung zu übernehmen. Nicht der Arzt verantwortet unsere Gesundheit, sondern wir selbst! Ein guter Lebensstil erfordert keine weiteren wissenschaftlichen Studien und auch keine neuen Errungenschaften aus der Medizin. Was notwendig ist, ist bereits alles vorhanden – das Wissen, die Handlungsansätze, die Experten und auch die Produkte. Objektiv und faktenbasiert betrachtet, wäre «Longevity» – d. h. gesunde Langlebigkeit – die Begleiterscheinung eines Gesundheitssystems, das ein nachhaltiges und wahrhaftiges Interesse an gesunden Menschen zeigt. Eine wirksame und damit «schlagkräftige» Prävention auf Basis der orthomolekularen Ernährungs- und Regulationsmedizin kann dazu einen sehr grossen wertstiftenden Beitrag leisten. Steht das eigenverantwortliche Handeln im Zentrum, wird sich das Gesundheitssystem mit jeglicher Sicherheit anpassen, ja, anpassen müssen. Aber der Weg bis dahin ist steinig und holprig; er wird von jedem Einzelnen sehr viel Eigenwissen, Mut, Wille, Strategie, Taktik und Beharrlichkeit erfordern. Zu lange haben wir die Verantwortung abgegeben und ein System genährt, das nicht nur der Gesundheit huldigt, sondern auch der finanziell ertragreichen Seite von Krankheit.

Der Gesundheits- und Leistungslevel der Bevölkerung ist bereits angeschlagen. Wer gegen den Strom schwimmen und Selbstverantwortung übernehmen will, scheitert nicht selten an der verfügbaren Energie, dem Fachwissen, dem eigenen Willen oder auch der persönlichen Finanzkraft. Und genau hier schliesst sich der Kreis wieder: Es geht darum, die eigene Energie zurückzugewinnen, um den Teufelskreis zu verlassen und wieder in einen Engelskreis einsteigen zu können: Ein hohes Energieniveau ist ein untrügliches Zeichen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das geht in erster Linie über das Verständnis der orthomolekularen Ernährungs- und Regulationsmedizin. Die Optimierung der eigenen Stoffwechselabläufe ist der Schlüssel für ein möglichst langes und gesundes Leben. Ist genügend Energie vorhanden, lassen sich so gut wie alle Herausforderungen Schritt für Schritt anpacken und lösen!

Weitere Informationen: bw-health.ch

* André Wermelinger studierte Elektrotechnik und bildete sich weiter zum Experten für Lean Management. Seine Faszination für die orthomolekulare Medizin entstand aus der Notwendigkeit, seine Gesundheit selbst an die Hand nehmen zu müssen. Neben dem mehrjährigen Selbststudium besucht er regelmässig Fachseminare.



André Wermelinger

«Treffen Sie bewusste Entscheidungen für ein längeres und gesünderes Leben!»



Dr. med. Markus Heine

Text – Dr. med. Markus Heine*

Bild – zVg, Lumos

Langlebigkeit ist nicht nur eine Frage der Anzahl der Lebensjahre, sondern auch der Qualität des Lebens, die mit körperlicher und mentaler Fitness verbunden ist. Der biologische Prozess des Alterns lässt sich nicht vermeiden, aber positiv beeinflussen: Personalisierte Lebensstilveränderungen helfen, länger gesund zu bleiben. Viele Faktoren haben wir selbst in der Hand: Gesunde Ernährung, eine bedarfsgerechte Versorgung mit Mikronährstoffen, regelmäßige Bewegung und angemessene Entspannung.

Wer möchte nicht für immer jung und gesund sein, ohne sich um Krankheiten, Falten, Schmerzen oder den Tod zu sorgen? Eine solche Wunderpille, die uns das garantiert, gibt es leider nicht. Ansonsten hätten wir sie wohl alle schon genommen. Der Alterungsprozess ist ein komplexer biologischer Vorgang, der mit einer Abnahme der Funktionen und einem Ungleichgewicht in den Zellen und Geweben einhergeht. Die Langlebigkeitsforschung zielt darauf ab, die Mechanismen und Faktoren des Alterns zu entschlüsseln und zu modifizieren. Tatsächlich ist die Lebenserwartung in den vergangenen Jahrhunderten weltweit gestiegen – vor allem durch eine verbesserte medizinische Versorgung, Hygiene, Ernährung und Bildung. Aber wie kann man nicht nur länger, sondern auch gesünder leben? Welche Faktoren gibt es, die die Langlebigkeit beeinflussen und die wir selbst kontrollieren können? Neben den biologischen Grundlagen (Autophagie, DNA und Telomere, Mitochondrien) hängt die Lebensdauer eines Organismus insbesondere vom Lebensstil ab. Die Art, wie wir leben, legt die Grundlage für Gesundheit und Vitalität. Indem wir dem Körper das geben, was er braucht, um das zu tun, was er soll, können wir selbst Einfluss darauf nehmen, welche Gene aktiv, bzw. inaktiv sind (Epigenetik). Einige dieser Faktoren sind:

1 Ernährung: Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensdauer. Eine natürliche und ausgewogene Kost, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch und magerem Fleisch ist, kann das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Krebs senken. Omega-3-Fettsäuren können die Cortisol-Reaktion nach akutem Stress abschwächen, wie einige Studien zeigen. Es ist empfehlenswert, Gemüse schonend in wenig Wasser zu garen, um die Nährstoffe nicht zu zerstören. Eine Ernährung, die arm an Zucker, Salz, gesättigten Fetten, Transfetten und verarbeiteten Lebensmitteln ist, kann ebenfalls förderlich sein. Einige Forschungsarbeiten haben auch gezeigt, dass eine kalorienreduzierte Kost oder intermittierendes Fasten die Lebensdauer erhöhen können, indem sie im Stoffwechsel und in den Zellen die Prozesse verbessern, die mit dem Altern verbunden sind. Die Ernährung kann auch die Darmflora beeinflussen, die aus Billionen von Mikroorganismen besteht, die im Darm leben und eine wichtige Rolle spielen für die Immunabwehr, die Verdauung und die Produktion von Vitaminen. Mittels einer Analyse des Mikrobioms lässt sich nach Abgleich mit Tausenden von wissenschaftlichen Publikationen ein personalisiertes Prä- und Probiotikum mit bestimmten Bakterien- und Hefearten formulieren, die am effektivsten sind – insbesondere wenn sie in der korrekten Dosierung miteinander kombiniert werden. Ebenso kann nach einer Mikronährstoffanalyse im Blut eine persönliche Mikronährstoffmischung zusammengestellt werden. Das HCK®-Baukastensystem bietet dazu eine Auswahl an Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen, die exakt aufeinander abgestimmt sind. Die Resorptionseigenschaften und die Bioverfügbarkeit von HCK® kommen Obst und Gemüse sehr nahe. Somit sind sie maximal natürlich.

2 Bewegung: Bewegung ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit und die Lebensdauer. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, die Knochen, die Gelenke, das Gehirn und das Immunsystem. Sie

verbessert auch die Stimmung, die Kognition, die Schlafqualität und das Stressmanagement. Bewegung erhöht den Sauerstofffluss und die Endorphin-Produktion im Gehirn. Endorphine sind Botenstoffe (Neurotransmitter), die positive Emotionen auslösen. Bewegung kann auch die Lebensdauer erhöhen, indem sie die Telomerlänge, die DNA-Reparatur, die mitochondriale Funktion und die Darmflora positiv beeinflusst. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche zu absolvieren sowie Muskelkräftigungsübungen an mindestens zwei Tagen pro Woche zu machen. Wer es moderater angehen möchte, kann sich das Ziel setzen, 10 000 Schritte pro Tag zu schaffen.

3 Entspannung: Stress ist eine physiologische Reaktion des Organismus auf eine Herausforderung oder eine Bedrohung. Akuter Stress kann die Leistungsfähigkeit und die Anpassungsfähigkeit steigern, indem er die Freisetzung von Hormonen wie Adrenalin oder Cortisol anregt. Diese Hormone erhöhen die Herzfrequenz, den Blutdruck, den Blutzucker und die Aufmerksamkeit. Chronischer Stress kann jedoch die Gesundheit und die Lebensdauer beeinträchtigen, indem er das Hormongleichgewicht, das Immunsystem, die Verdauung, die Schlafqualität und die psychische Gesundheit stört. Chronischer Stress kann auch die DNA-Reparatur, die Telomerlänge, die mitochondriale Funktion und die Darmflora negativ beeinflussen. Um den schädlichen Effekten von chronischem Stress entgegenzuwirken, ist es wichtig, Strategien zu entwickeln, um ihn zu reduzieren oder zu bewältigen. Dazu können moderater Ausdauersport, ausreichender Schlaf, verlängerte Ausatmung, Massagen, Singen, Musizieren, Malen, Lesen, Gebet und gepflegte Beziehungen gehören. Da ein Grossteil unserer Gedanken am Tag nutzlos und entmutigend sind, sollten wir uns auf das Wesentliche und Positive fokussieren.

Fazit: *In einer Welt, die nach Wunderpillen sucht, erinnert uns dieser Artikel daran, dass die Schlüssel zu einem längeren und vitaleren Leben oft in unseren eigenen Händen liegen. Durch personalisierte Lebensstilveränderungen – insbesondere eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und angemessene Entspannung – können wir den Alterungsprozess positiv beeinflussen, indem bestimmte Gene aktiviert oder inaktiviert werden. Die Analysen des Mikrobioms und der Mikronährstoffe geben wichtige Informationen über den individuellen Bedarf, sodass bei Defiziten und Mängeln gezielt nachjustiert werden kann. Es gibt keine Einheitslösung! Übernehmen Sie selbst die Verantwortung und die Kontrolle über Ihre Gesundheit und treffen Sie bewusste Entscheidungen für ein längeres und gesünderes Leben! Auch wenn Sie nur kleine Schritte machen, legen Sie auf jeden Fall noch heute die Grundlage für eine vitalere Zukunft.*

Weitere Informationen: permed.online

* Ganzheitlicher Arzt, diplomierter Orthomolekularmediziner, zertifizierter IHHT Spezialist, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin

Text – Jürgen Kupferschmid
Bild – zVg

«Geschafft,
die Weltbeste
zu sein!»



«If you can dream it – you can do it» – Natalie Zimmermann macht das vermeintlich Unmögliche möglich: Fest entschlossen, Box-Weltmeisterin zu werden, gab die frühere Kickboxerin mit 37 Jahren ihr Profi-Debüt im Ring. Nur drei Jahre später holte sie im September 2023 den WM-Titel im Superleichtgewicht (WIBF). Im SALUSMED®-Talk Nr. 11 spricht die Hamburgerin, wie sie sich diesen Lebenstraum erfüllte und welche Rolle dabei eine gute Ernährung, gezielte Nahrungsergänzung, ausreichend Regeneration sowie genügend Schlaf spielten.

Natalie Zimmermann ist die geborene Kämpferin. Ihre Passion: Der Kampfsport. Ihr Antrieb: Einmal im Leben Weltmeisterin sein. Und dazu ein Feuer, das seit mehr als 20 Jahren in ihr lodert. Mit Taekwondo hat sie damals ein neues Hobby für sich entdeckt, das ihr einen «Wow-Effekt» bescherte: Morgens um 5 Uhr Liegestütze machen und den Spagat trainieren, fit werden und Kicks können. «Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden», sagt die Hamburgerin. Gemeinsam mit ihren vier Schwestern erlebte die in Ostholstein aufgewachsene Schäferstochter eine aktive Kindheit – «die beste Vorbereitung für meine Kampfsportkarriere». Um sich ihren Lebenstraum zu erfüllen, setzt sich Natalie Zimmermann hohe Ziele und überlässt nichts dem Zufall. Das (vermeintlich) Unmögliche möglich machen, lautet ihre Devise. Und damit hat sie Erfolg, sehr grossen Erfolg: Am 1. September 2023 ist der grosse Moment gekommen – nur wenige Wochen vor ihrem 41. Geburtstag: Box-Weltmeisterin im Superleichtgewicht (WIBF)! In Gütersloh besiegte die gelernte Physiotherapeutin die Ungarin Edina Kiss einstimmig nach Punkten (100:90, 98:92, 99:91). Die vorläufige Krönung einer ruhmreichen sportlichen Laufbahn. Vor ihrem Debüt als Profiboxerin im Alter von 37 Jahren räumte sie bereits als Kickboxerin ab: mit mehr als 100 Siegen, als dreifache Deutsche Meisterin und Vize-Weltmeisterin hat sie auch in dieser Kampfsportart für Aufsehen gesorgt. Nicht weniger glorios waren ihre ersten Kämpfe als Profiboxerin: Bevor sie den WM-Gürtel in die Höhe reckte, stieg sie 11 Mal in den Ring, um am Ende als Siegerin gekürt zu werden. Natalie Zimmermann liebt das, was sie tut: «So entwickle ich mich als Mensch weiter, hin zu der Person, die ich sein will.»

Der gemeinsame Nenner: Energie

Mitte Oktober macht sich die frisch gekürte Box-Weltmeisterin auf den Weg nach Kreuzlingen. Im SALUSMED®-Talk mit Andreas Hefel (Präsident der SfGU) lässt sie ihren grössten sportlichen Erfolg nochmals Revue passieren: «Dieser WM-Sieg wird mir ein Leben lang ein breites Grinsen in mein Gesicht zaubern. Dass ich es geschafft habe, die Weltbeste zu sein, produziert so viele Endorphine in mir – ich kann mir nicht vorstellen, dass das je nachlässt!» Im entscheidenden Moment zu 100 % fit sein und die Nerven bewahren, ist das Ergebnis einer akribischen Vorbereitung auf vielen Ebenen. Alle Aktivitäten lassen sich auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Energie. Woher nimmt Natalie Zimmermann ihre Power und wie lädt sie ihre Batterien immer wieder auf? Die Basis: Eine regionale, vielseitige Bio-Ernährung, die reich an Nährstoffen ist. Um ihren Bedarf an essentiellen Substanzen optimal zu decken, setzt sie auf zielgerichtete und qualitativ hochwertige Nahrungsergänzung: «Es kommt darauf an, nicht `blind` irgendwelche Präparate von irgendwelchen Herstellern einzunehmen, sondern genau zu wissen, was der Körper braucht. Dazu berät und betreut mich ein Sportmediziner, der mich kinesiologisch testet und zusätzlich eine Laboranalyse erstellt.» Eine weitere unverzichtbare Energiequelle ist für sie die Regeneration von Körper und Geist, z. B. durch einen erholsamen Schlaf und Lichtmeditation: «Kurz draussen in der Sonne stehen, im Licht baden und alles Belastende abgeben – auch auf diese Weise flute ich meine Zellen mit Energie und lade mich wieder voll auf.»

Die Macht des Fokus

Während die Athletin ihre Energie aus täglichen Gewohnheiten nimmt, achtet sie gleichzeitig darauf, wozu sie ihre volle Power einsetzt. Dabei spielt das Mindset für sie eine wesentli-

che Rolle: «Die Macht des Fokus – konzentriere Deine Energie auf ein konkretes Ziel und Dir steht automatisch auch mehr Energie zur Verfügung, um es zu erreichen.» Natalie Zimmermann weiss, wovon sie spricht. Eigentlich hätte der Kampf ihres Lebens bereits Ende April 2023 stattfinden sollen, «Boxen im Norden» in der Hamburger Kult-Disco «Grosse Freiheit» auf St. Pauli. Doch eine Woche zuvor zwang sie eine Verletzung in der rechten Schulter, ihre Teilnahme abzusagen. Diagnose: Muskelbündelriss. Ein Hindernis, das ihr dabei geholfen hat, weiterzukommen: «Jeder von uns erlebt Rückschläge und Niederlagen. Die Frage ist, wie wir damit umgehen – lässt man sich davon runterziehen oder lernt man daraus und macht weiter?» Die Profi-Boxerin hat weitergemacht. Was sonst? Auf dem Weg zu ihrem WM-Titel hat ihr die Selbstreflexion möglicherweise zum entscheidenden Quäntchen mehr verholfen: «Mein erster Versuch, Weltmeisterin zu werden, hat nicht geklappt. Es war eine echte Herausforderung, die Arbeit in meiner eigenen privaten Praxis für Physiotherapie, Personaltraining und Höhenstraining mit dem Training unter einen Hut zu bringen. Ich hatte wenig Zeit für Regeneration und Schlaf eingeplant. Gegessen habe ich schnell im Auto. Und dann kam die Verletzung.» Die Prognose mehrerer Ärzte war wenig erbaulich, an ein Comeback im Ring innerhalb eines Jahres sei nicht zu denken: «Das schaffst Du nicht», so die einhellige Meinung der Experten. Die Antwort von Natalie, der Kämpferin: «Ich habe es geschafft, innerhalb von 4 Monaten zu rehabilitieren und dann Weltmeisterin zu werden!» An welchen Stellschrauben hat sie gedreht, um nach so kurzer Zeit den Titelkampf zu bestreiten und zu gewinnen? «Dank der Unterstützung eines Sponsors konnte ich mich ausschliesslich auf die WM-Vorbereitung konzentrieren – ich habe in dieser Zeit nichts anderes gemacht und habe das volle Programm genutzt, das mir zur Verfügung stand», blickt sie zurück. Mehr Zeit für Regeneration und Schlaf, ein noch stärkerer Fokus auf die Ernährung und Nahrungsergänzung sowie die Anwendung bestimmter Frequenzen auf den Körper sind neben dem Training entscheidende Faktoren, die zu ihrer schnellen Rehabilitation und glorreichen Rückkehr führten. Viele Jahre hat Natalie Zimmermann nur für diesen einen Kampf gelebt. Ihr Lebenstraum – einmal im Leben Weltmeisterin sein. Sie hat ihr grosses Ziel erreicht. Und was kommt danach? Nach einer Findungsphase hat sie sich entschieden: Mit 41 Jahren will sie es nochmals wissen – die Mission Titelverteidigung läuft.

Weitere Informationen: [bodyandmindbynatalie.de](https://www.instagram.com/nataliezimmermann_ger)
Instagram: [nataliezimmermann_ger](https://www.instagram.com/nataliezimmermann_ger)

TV-Tipp – SALUSMED®-Talk Nr. 11: Box-Weltmeisterin: «Mit 40 Jahren Lebenstraum erfüllt!»



Neue Folgen des SALUSMED®-Talks online – jetzt anschauen!

In der SALUSMED®-Mediathek gibt es neue Folgen des SALUSMED®-Talks – informative Gespräche mit Tatsachen und Meinungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung. Dazu hat Moderator Andreas Hefel (Präsident der Stiftung für Gesundheit und Umwelt, SfGU) wieder interessante Gäste im Studio von Bodensee TV in Kreuzlingen empfangen. Schauen Sie jetzt rein unter salusmed.world (Mediathek) oder einfach die QR-Codes scannen.

Heilfasten – mehr als nur «nichts essen»

Fasten ist mehr als Abnehmen und nicht gleichzusetzen mit einer Diät. Der Körper soll so die Möglichkeit bekommen, sich selbst zu reinigen, Schadstoffe auszuscheiden und sich von unnötigem Ballast zu befreien. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Leistungsfähigkeit gestärkt. Stoffwechselstörungen können sich wieder normalisieren. Seit fast 40 Jahren hat der Heilpraktiker Franz Prost Erfahrung mit dem Heilfasten. Im SALUSMED®-Talk Nr. 9 stellt er sein einzigartiges Konzept vor und erläutert, worauf es dabei ankommt. Seit einigen Jahren sind die bedarfsgerechte Versorgung mit HCK®-Mikronährstoffen sowie das EPD®-Ernährungsprogramm feste Bestandteile seiner Fastenkur: «Insbesondere während der Vorbereitungszeit sind diese beiden Bausteine für einen optimalen Stoffwechsel nicht mehr wegzudenken – sie versetzen den Körper in Harmonie und füllen die Nährstoff-Depots wieder auf. Das gehört bei mir definitiv dazu», sagt der Experte. Auch nach dem Fastenbrechen setzt er die genau bilanzierten und kalorienreduzierten EPD®-Portionen als Aufbaukost ein, die die Teilnehmer täglich 12 bis 15 Mal im Stundentakt zu sich nehmen.



Box-Weltmeisterin: «Mit 40 Jahren Lebensraum erfüllt!»

Im SALUSMED®-Talk Nr. 11 ist die amtierende Box-Weltmeisterin (WIBF) Natalie Zimmermann zu Gast. Lesen Sie dazu auch den Bericht «Geschafft, die Weltbeste zu sein!» in dieser Ausgabe von «Meine Gesundheit» (Seiten 28/29).



Einfluss von Stress auf die Gesundheit

Als Naturheilpraktikerin ist es Anna Frischknecht wichtig, die Menschen hinter den Symptomen kennenzulernen und sie individuell zu behandeln. Mit der Modernen Orthomolekularen Medizin steht ihr dazu ein unfassbarer Schatz zur Verfügung. Wie auch die Geschichte ihres Patienten Anton zeigt, sind massgeschneiderte Mikronährstoffmischungen eine sehr effektive und gut verträgliche Therapieform. Im SALUSMED®-Talk Nr. 10 sprechen die beiden darüber, wie Stress die Gesundheit beeinflusst und wie ganzheitliche Methoden zurück in die Balance führen. «Verjüngt, voller Energie und wieder selbstbewusst» blickt Anton auf den bisherigen Verlauf der Therapie zurück, die gezielt auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten war. Dies ging damit einher, dass sich

Anna Frischknecht eingehend mit den Grundursachen seiner physischen und psychischen Probleme auseinandersetzt. So begab sie sich gemeinsam mit ihrem Patienten «auf eine Reise zu ihm selbst und zu seiner Gesundheit». Ein eindrucksvolles Beispiel für eine Therapie, die ganzheitliche Medizin mit nachhaltiger Regeneration und Prävention kombiniert.



mediathek

