

Prof. Dr. med. Armin E. Heufelder/Priv. Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger

# Das Anti-Aging Konzept



**Erfolgreiche Strategien  
zum Jungbleiben**

**GU**

## *Detn Alter auf der Spur*

	Abnutzungs- und Verschleißtheorie	25
	Theorie der freien Radikale	25
	Katastrophentheorie	26
	Stoffwechselftheorie	26
	Telomere - Lebensfäden in den Zellen	26
	Altern - Schicksal oder biologisch notwendig?	27
	<b>Ist frühes Altern genetisch bedingt?</b>	28
	Die Botschaft der Gene	29
	Familiäre Disposition	29
	Regelmäßig zum Check!	30
	Progerie - Altern im Zeitraffer	31
	Aktives Immunsystem	31
	Das Genschutzprogramm	32
	Was Gene verraten	33
	So schützen Sie Ihre Gene	35
	<b>Einflüsse auf den Alterungsprozess</b>	38
	Lebensweise - Turbo oder Bremse fürs Altern?	39
	Soziales Umfeld	39
	Der Charakter	39
	Sport und Bewegung	39
	Gesunde Ernährung	40
	Schlaf, der beste Jungbrunnen	40
	Was beim Schlafen passiert	41
	Schlafen Sie gut?	41
	Der Anti-Jungbrunnen: Stress	43
	Stress beschleunigt den Alterungsprozess	44
	Dem Stress ein Ende setzen	44
	Die besten Tipps gegen Stress	46
	<b>Der große Age-Check</b>	48
	Erläuterungen zum Test	48
<b>Was ist das eigentlich - Alter?</b>	<b>10</b>	
Alter ist nicht gleich Alter	11	
»Functional Age«	11	
Biologisches Alter	11	
Chronologisches Alter	12	
Durchschnittsalter und biologisches Höchstalter	13	
Wie alt sind Sie wirklich?	14	
Biologisches Alter ist messbar: der Age-Scan	15	
Jung bleiben ist möglich	16	
<b>Die Erforschung des Alters</b>	<b>18</b>	
Entwicklung der Anti-Aging-Medizin	19	
Sehnsucht nach ewiger Jugend	19	
Die Anfänge der Altersforschung	19	
Erste Fortschritte der Altersforschung	20	
Die Anti-Aging-Medizin auf Erfolgskurs	22	
Viele Theorien - (k)ein gemeinsames Rezept	24	
Hayflick-Theorem	25	



*Lässt sich das Altern steuern?* 54

**Sauerstoff - lebenswichtig und radikal** 56

Sauerstoff - Jungbrunnen oder Altersfalle? 57

Stress durch Sauerstoff 57

Gestresste Mitochondrien 57

Gestresste Gene 58

Aufrüsten gegen den Sauerstoffstress 59

*Die besten Anti-Agitg-Tipps gegen oxidativen Stress* 62

**Langsamer Altern mit Bewegung** 64

Was bewirkt körperliche Aktivität? 65

Kraftsport und Ausdauersport 65

Training und Sauerstoffaufnahme 67

Gelenke und Training 69

Bewegung und neuromuskuläre Koordination 69

Training, Muskulatur und Knochen 71

Training und Flexibilität 71

Training und Herz-Kreislauf-System 72

Körperliche Aktivität und Hormone 73  
 Das Anti-Aging-Sportprogramm 75  
 Trainingsregeln für Ihr Anti-Aging-Sportprogramm 75

**Richtig essen und jung bleiben** 80

Ernährung - Sprit des Lebens 81

Die Nährstoffe 81

Die Vitalstoffe 83

Vitaminschwund oder Vitaminboom? 84

Jungbrunnen Gemüsemarkt 85

Mediterrane Ernährung 86

Reichlich Olivenöl 86

Mäßig, aber regelmäßig Fleisch 87

Bunt und bioaktiv 87

Starke Kohlenhydrate 87

Wein für den Herzschutz 87

Käse statt Sahne 88

Essen mit Genuss 88

Die richtige Ernährung 90

Idealgewicht 92

und Übergewicht 92

Ernährung bei ersten 93

Altersbeschwerden 93

*Die besten Anti-Aging-Tipps für Ihre Ernährung* 98

**Gehirn im Dauereinsatz** 100

Gehirn - Ort des Gedächtnisses 101

Anatomie des Gehirns 101

Die Arten des Gedächtnisses 102

Gehirn und Altern 103

Warum das Gedächtnis nachlässt 104

Was tun gegen Vergesslichkeit? 104

**Haut - Spiegel des Alters** 108

Alterungsprozess der Haut 109

# Inhalt

Warum die Haut altert	109	Immunologisches Gedächtnis	133
Aggressive Sonne	109	Koordinatoren der Abwehr	134
Achtung Hautkrebs!	112	Rolle von Thymus und Lymphe	134
Die richtige Hautpflege	113	Immunoseneszenz -	
Grundregeln für gute Pflege	113	wenn das Immunsystem altert	136
Mit Nachtcreme jung über Nacht	114	Einfluss der Thymusdrüse	136
So schützen und verjüngen		Einfluss der Zytokine	138
Sie Ihre Haut	115	Einfluss der Killerzellen	139
Die optimale Anti-Aging-Pflege	116	Einfluss der B-Zellen	139
Wunderwaffe Fruchtsäuren?	117	Einfluss der Gene	139
Jugend mit dem Skalpell	120	Weitere Einflüsse auf die	
Haarausfall -		Immunfunktion	140
ein kompliziertes Thema!	120	Immunoseneszenz -	
Warum Haare ausfallen	121	ein Forschungsobjekt	140
Strategien gegen den Haarausfall	121	Immunsystem der Haut	141
<i>Die besten Anti-Aging-TippS</i>		Alterung des Immunsystems	
<i>für Ihre Haut und Haare</i>	124	der Haut	141
		Krankheiten des Immunsystems	
		im Alter	142
		Infektionen im Alter	142
		Allergien im Alter	144
		Tumoren im Alter	145
		Das Immunsystem unterstützen	<b>146</b>
		Sport und Immunsystem	146
		Hormone und Immunsystem	148
		Fitmacher fürs Immunsystem	<b>148</b>
		Aminosäuren	155
		Oxidativer Stress	
		und Immunsystem	156
		Soll man das Immunsystem	
		im Alter stimulieren?	157
		Wann sind Impfungen	
		im Alter angezeigt?	158
		Stärkung des unspezifischen	
		Abwehrsystems	159
		<i>Die besten Anti-Aging-TippS</i>	
		<i>für ein starkes Immunsystem</i>	161
		<b>Hormone -</b>	
		<b>Regisseure des Lebens</b>	<b>162</b>
<b>Immunsystem - Schlüssel</b>			
<b>zum Alter</b>	<b>128</b>		
Angeborenes und erworbenes			
Immunsystem	129		
Die Kämpfer in der Abwehr	129		
Unspezifische Abwehr	129		
Spezifische Abwehr	131		



## *Immunsystem und Hormone* ne

Botenstoffe im Körper	163	<b>Alzheimer, Parkinson &amp; Co.</b>	<b>194</b>
Die Hormonsysteme		Typischen Altersbeschwerden	
des Körpers im Überblick	163	vorbeugen	195
Hormone und Altern	165	Radikalkrankheiten	195
Frauen in den Wechseljahren	165	Arthritis und Arthrose	195
Phyto-Östrogene	167	Rheuma/	
»Echte« Östrogene	168	rheumatoide Arthritis	197
Östrogenergänzung		Arteriosklerose	198
maßgeschneidert	169	Krebs	200
So beugen Sie Brustkrebs vor	171	Hormonell bedingte	
Hormone natürlich stimulieren	173	Krankheiten	202
Männer in der Andropause	174	Prostata-Adenom	202
Mann, Hormone und Alter	174	Osteoporose	203
Symptome und Beschwerden		Diabetes	209
in der Andropause	175	Neurodegenerative Erkrankungen	212
Stress und Hormone	180	Alzheimer-Krankheit	212
Stresshormone: Katecholamine	180	Depression	214
Stresshormone: Cortisol	182	Parkinson-Krankheit	216
Stress und Immunsystem	182	Degenerative	
Tipps gegen Stress	183	Augenerkrankungen	218
Wohlfühl-Hormone	185	Altersweitsichtigkeit	218
Melatonin	185	Altersbedingte Linsentrübung	219
Wachstumshormon/IGF-1	185	Altersabhängige	
DHEA	189	Makuladegeneration	220
<i>Die besten Anti-Aging-Tipps</i>		Diabetische Retinopathie	222
<i>für Ihren Hormonhaushalt</i>	191	Risikofaktoren für altersabhängige	

Erkrankungen des		Augenerkrankungen	222
Herz-Kreislauf-Systems	224	Erkrankungen des	
Die Funktion des Herzens	224	Herz-Kreislauf-Systems	224
Herzinfarkt	225	Die Funktion des Herzens	224

<i>Die besten Anti-Aging-Tipps</i>		Herzinfarkt	225
<i>für ein gesundes Herz</i>	228		

<b>Zum Nachschlagen</b>	230
Glossar	230
Adressen, die weiterhelfen	233
Bücher, die weiterhelfen	234
Sachregister	235
Impressum	240

