



**Prof. Dr. med. Christoph M.  
Bamberger**

# **Besser leben länger leben**

**Zehn gesunde Jahre mehr sind machbar  
das individuelle Präventionsprogramm**

**Prävention: die Medizin des 21. Jahrhunderts. . . . . 9**

**Teil I**

**Altern: Schicksal und Herausforderung . . . . . 15**

**Ist Altern eine Krankheit?.. . . . .17**

Versuch einer Definition. . . . .17

**Warum die Natur das Altern erfunden hat. . . . . 23**

Von Steinzeitmenschen und Hundertjährigen. . . . . 23

Gene, Gifte, Radikale. . . . . 26

Wie wir altern. . . . . 26

Die Suche nach dem Methusalem-Gen - die Gentheorie  
des Alterns. . . . . 27

Was lange währt, geht endlich kaputt - die Abnutzungs-  
theorie des Alterns. . . . . 33

Ewiges Leben = Krebs?-dieTelomertheorie des Alterns . . . 36

Lebenselixier oder Schierlingsbecher - die Hormon-  
theorie des Alterns. . . . . \* '• ".....38

**Auf der Suche nach dem Jungbrunnen. . . . . 40**

Die Präventions- und Anti-Aging-Bewegung. . . . . 40

## Teil II

### Prävention: was wirklich etwas bringt - und was nicht. . . . .

46

#### **Mit Genuss gesund . . . . . 49**

Die Optimierung des Lebensstils . . . . . 49

Ernährung - gesund essen statt Diät halten . . . . . 53

Bewegung - es geht sogar mit »No sports«-Mentalität.... 67

Genuss- und Suchtmittel — macht allein die Dosis das Gift? . 71

Sexualität - Lust zwischen Pflicht und Tabu. . . . . 81

Schlaf - der unerforschte Jungbrunnen . . . . . 83

Strahlenhygiene - vom Sonnen und Fliegen . . . . . 86

Psychohygiene und Stressmanagement - glücklich lebt  
am längsten. . . . . 89

#### **Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? . . . . . 96**

Was zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe bringen. . . . . 96

#### **Medikamente zur Vorbeugung? . . . . . 102\***

Gibt es die Allround-Präventionspille? . . . . . 102

Aspirin ab 40? . . . . . 103

Statine-das Aspirin des 21. Jahrhunderts? . . . . . 104

Blutdruckmittel - Kampf dem stillen Killer . . . . . 105

#### **Hormone auf dem Prüfstand. . . . . 107**

Ein paar Wahrheiten über Hormone. . . . . 107

Östrogene und Gestagene.. . . . . 111

Testosteron . . . . . 115

DHEA . . . . . 117

Melatonin . . . . . 118

Wachstumshormon. . . . . 118

Anti-Aging-Hormone — ein Fazit. . . . . 119

#### **Prävention durch Früherkennung . . . . . 120**

Der Nutzen von Vorsorgeuntersuchungen. . . . . 120

Welche Methoden kommen bei Vorsorgeuntersuchungen  
zum Einsatz? . . . . . 121

Welche Krankheiten können durch Vorsorgeuntersuchungen  
verhindert oder frühzeitig erkannt werden? . . . . . 136

#### **Weitere Möglichkeiten der Prävention. . . . . 146**

Prävention durch Impfungen . . . . .	.146
»Sanfte« Prävention? . . . . .	147
Prävention und Kosmetik. . . . .	.149

### Teil III

<b>Der Weg zum gesunden und glücklichen Altern ....</b>	<b>153</b>
---	------------

Die sieben Präventionsfallen. . . . .	.155
Hindernisse erkennen und überwinden. . . . .	.155
Die vier Module der Prävention. . . . .	.164
Ihr individuelles Präventionsprogramm. . . . .	.164
1. Präventionsmodul: Vorsorge und Früherkennung . . . . .	.165
2. Präventionsmodul: Lebensstiloptimierung. . . . .	.169
3. Präventionsmodul: Medikamente und Hormone. . . . .	.188
4. Präventionsmodul: Philosophie der zweiten Lebenshälfte . . . . .	201
Prävention - was die Zukunft bringt. . . . .	211
Mögliche Entwicklungen in der Medizin. . . . .	211

<b>Anhang. . . . .</b>	<b>.215</b>
------------------------	-------------

Präventionsnavigator »Vorsorge und Früherkennung« . . . . .	215
Test zur Ermittlung des biologischen Alters. . . . .	248
Nützliche Internetadressen. . . . .	253
Register. . . . .	255