

DR. MED. ROBERT G. KOCH

MEIN ANTI-AGING- COACH

Die besten Tipps – von westlicher und östlicher
Medizin inspiriert

Beobachter
edition

Inhalt

Vorwort 11

Zu diesem Buch 12

1 Die 100 besten Tipps 15

2 Was uns altern lässt 53

Die Ursprünge des Lebens 54

Der natürliche Alterungsprozess 55

Regeneration und Abbau des menschlichen Körpers 55

Genetik, Epigenetik: Einflüsse auf unser Erbgut 58

Auswirkungen der Ernährung 58

Die Rolle der Hormone 60

Die Funktionen der wichtigsten Anti-Aging-Hormone 60

Anti-Aging-Hormone auf natürliche Weise stimulieren 62

Sauerstoff – zwiespältiger Stoff 63

Freie Radikale: Angriff im Innern des Körpers 64

Medizinische Hinweise auf oxidativen Stress 65

Verborgene Einflüsse im Körperinnern 66

Silent Inflammation: die stumme Entzündung 66

Häufig vorhanden, selten erkannt: Störherde 68

3 Alter und Langlebigkeit in der TCM 73

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin 74

Yin und Yang 75

Die fünf Elemente 77

Die Bedeutung der Funktionskreise	78
Die Lebensenergie Qi	78
Das Wissen vom Alter nach TCM	80
Faktoren, die den Alterungsprozess beschleunigen	80
Geheimnisse der Langlebigkeit	81
Der Einfluss der Nahrung	83
Nahrungsmittel, die die Jugend bewahren helfen	86
4 Gut leben, gut altern	89
Genuss- und Suchtmittel	90
Nikotin: kurzer Genuss, grosser Schaden	90
Rotwein geniessen – mit Mass	94
Tee mit positivem Effekt für die Knochen	95
Kaffee: Muntermacher mit Vor- und Nachteilen	96
Schokolade: Naschen erwünscht	97
Entspannen, schlafen, atmen	98
Stress: gute Seiten, schlechte Seiten	99
Entspannungstechniken	101
Schlaf: Was passiert, wenn nichts passiert	104
Atmen mit der richtigen Technik	108
Die Macht der Emotionen und Gedanken	110
Wunderwerk Hirn	111
Die Reaktionsfähigkeit fördern	113
Eine Demenz hinausschieben	115
Plädoyer für den Genuss	118
Gute Freunde sind unbezahlbar	120
Haustiere unterstützen die Gesundheit	122
Prävention: Hygiene, Check-ups und Co.	123
Allzu blank ist ungesund	123
Sauberer Mund – längeres Leben?	124

Vorbeugen mit Check-ups	126
Krebs vermeiden – wie viel können wir wirklich beitragen?	129

5 Umwelteinflüsse 133

Materiell, aber (zumeist) unsichtbar	134
Sonnenbräune oder noble Blässe?	134
In der Luft: Feinstaub und Abgase	135
Möbel und Alltagsgegenstände: Wohnraum- und Umweltgifte	138
Nah am Körper: Kleider und Schuhe	141
Immateriell, aber nicht ohne Wirkung	142
Mobiltelefone und Co.: elektromagnetische Strahlung	142
Geobiologie: Erdmagnetfeld, Wasseradern und die Lehre des Feng Shui	144
Unterschätzter Lärm	145

6 Das Trio Ernährung, Gewicht, Bewegung 149

Gesunde, ausgewogene Ernährung	150
Makronährstoffe, Mikronährstoffe	150
Nahrungsmittel, die uns guttun	152
Weniger geeignete Nahrungsmittel	159
Spüren, wann man satt ist	161
Esshäufigkeit und Menge	162
Die Rolle des Cholesterins	164
Bio und/oder vegetarisch?	166
Fast Food	168
Krebsfördernde und krebshemmende Lebensmittel	169
Nicht sauer sein	171
Gesundheit beginnt im Darm	173
Wasser, unser Lebenselixir	175

Dem Übergewicht zu Leibe rücken	180
Hintergründe und Ursachen für zu viel Körperfett	180
Nicht alle Fettpolster sind gefährlich	181
Hindernisse auf dem Weg zur Gewichtsreduktion	183
Effizient Fett verbrennen	186
Diäten: Sinn und Unsinn	188
Fasten fürs Wohlbefinden	189
Dinner Cancelling	191

Bewegung, Bewegung	193
Gesundheitsrisiko Sitzen	194
Die Benefits des Fitseins	194
Den persönlichen Energieverbrauch berechnen	198
Kann Sport ungesund sein?	200
Krafttraining: mit den Jahren immer wichtiger	202
Auch das Immunsystem profitiert	205

7 Medizinische und kosmetische Unterstützung

207

Nahrungsergänzungsmittel	208
Gut versorgt in allen Lebenslagen	208
Vorsicht mit Präparaten	209
Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.....	209
Ginkgo und Ginseng halten Körper und Geist leistungsfähig	210
Sekundäre Pflanzenstoffe	211
Antioxidantien	214

Hormontherapien	215
DHEA	215
Testosteron	215
Östrogen und Gestagen	216
Wachstumshormon	217
Melatonin	217

Kosmetische Behandlungen	218
Gesichtsbehandlungen	218
Lasertherapien	220
Injektionen	222
Chirurgische Eingriffe	223
Facelifting	223
Eingriffe an den Brüsten	224
Fettabsaugen	224
Bauchdeckenstraffung	225
Händelifting	225
Was bringt die Zukunft?	226
Das Ende vom Ende?	226
Gentechnologie: Tüfteln am menschlichen Bausatz	227
Stammzelltherapie: Heilen mit Alleskönnern	228
Kryonik: Dornröschenschlaf bei Minustemperaturen	229
Fragen über Fragen – und keine Antworten	229

8 Ewiges Leben! Sinn oder Irrsinn?

Leben im Wissen um den Tod	232
Damit fertigwerden, dass das Leben endlich ist	232
Im Fokus der Altersforschung	233

U Anhang

Übersicht Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente	238
Literatur und Quellen	246
Stichwortverzeichnis	250