

#1 2024
www.falstaff-happy-life.com
€6,90

Österreichische Post AG
MZ 02Z030053 M
Falstaff Verlags-GmbH
Schottenring 2-6
1010 Wien

falstaff happy Life

BEAUTY
ERNÄHRUNG
FITNESS

*EPIGENETIK: DAS
GEHEIMNIS HINTER
EWIGER JUGEND*

SEHNSUCHT SONNE:
ZWISCHEN FLUCH
UND SEGEN

**GWYNETH
PALTROW**
IN IHRER
LEBENSROLLE:
BEAUTY-GURU

LET IT FLOW

SO FUNKTIONIERT DER ENERGIEBOOST WIE VON ALLEIN



HUNDERT JUNGE JAHRE ALT

Wer will das nicht? Gesund länger leben. Lange Zeit war dies ein frommer Wunsch, seit einigen Jahren rückt dieses Ziel jedoch immer näher. Zum einen wurde verstanden, dass Altern auf einer molekularen Grundlage basiert. Zum anderen konnten die entscheidenden Alterungsfaktoren identifiziert werden. Kennt man sie, lassen sich diese Faktoren gezielt beeinflussen! Einige dieser Alterungsfaktoren seien hier kurz genannt.

SILENT INFLAMMATION

Chronisch niederschwellige Entzündungsprozesse lassen uns schneller altern. Eine anhaltende Parodontitis etwa führt nicht nur dazu, dass die Zähne schneller ausfallen, sie erhöht auch das Risiko für einen Herzinfarkt. Warum? Ganz einfach: Die chronischen Entzündungsprozesse breiten sich im ganzen Körper aus und führen unter anderem zu einer Arteriosklerose, die die Grundlage für einen Herzinfarkt darstellt. Auch das Fettgewebe ist eine Quelle chronischer Inflammation, weil es entzündungsfördernde Substanzen ins Blut abgibt. Die Conclusio daraus? Abnehmen und eine gute Zahnpflege sind gute Anti-Aging-Maßnahmen! Simpel und effektiv.

Kaum zu glauben,
aber ein Thema begleitet
uns alle ein Leben lang:
»Wer bringt den Müll
raus?« ...

MOLEKULARER MÜLL

In unseren Zellen wird viel produziert: Hormone, Enzyme, Struktureiweiße. Wo viel produziert wird, fällt auch viel Abfall an. Der wird in jungen Jahren effektiv entsorgt beziehungsweise recycelt. Wie vieles, was in der Jugend gut funktioniert, gelingt das aber im Alter nicht mehr so effektiv. Die Folge: Molekularer Müll sammelt sich in und zwischen unseren Zellen an. Das kann man teilweise sogar mit bloßem Auge sehen, etwa in Form der unbeliebten »Altersflecken«. Nicht sichtbar, aber viel dramatischer ist es hingegen im Hirn bestellt: Hier ist es vor allem das Eiweißfragment Beta-Amyloid, das sich zwischen den Zellen ansammelt und zu

Plaques verklumpt, den Grabsteinen unseres

Gedächtnisses. Aber auch hiergegen

kann man etwas tun, denn letzt-

endlich scheitern viele Zellen

und Gewebe an einem

Problem, an dem in den

1970er und 1980er-Jah-

ren bereits viele stu-

dentische Wohnge-

meinschaften geschei-

tert sind, nämlich an

der Frage: »Wer

bringt den Müll

raus?« Die Antwort ist

immer dieselbe: Am

besten man selbst! So

auch im Körper, etwa

durch Fasten. Kommt kei-

ne Energie mehr von außen,

ist der Körper gezwungen, den

molekularen Müll selbst zu verwer-

ten. Er verpasst den Zellen auf diese Art



**PROF. DR. MED.
BERND KLEINE-GUNK**

Seit 2009 ist der Gynäkologe Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin (GSAAM). Er praktiziert in Nürnberg und hat bereits zahlreiche Bücher zum Thema Anti-Aging herausgebracht. Darunter einige Spiegel-Bestseller wie »Scheinfasten – Das Rezeptbuch« oder »Abnehmen mit Sirtfood«.

... War es in jungen Jahren vielleicht noch ein Streitpunkt unter Mitbewohner:innen, passiert es in späteren Jahren auf molekularer Ebene. Wer gut entsorgt, lebt gesünder. Wer gesünder lebt, lebt länger. Kann es so einfach sein?

einen Hausputz. Dabei können auch Nahrungsergänzungsmittel als praktische Helferlein einspringen: Spermidin ist ein klassisches Beispiel für einen sekundären Pflanzenstoff, der den molekularen Abfall beseitigt.

EPIGENETIK

Wir haben erkannt, dass Genetik nicht nur bestimmt ist durch die Reihenfolge der Basenpaare in unserer DNA. Die genetische Information muss auch gesteuert werden. Genau das ist die Aufgabe der Epigenetik. Sie tut das, indem sie bestimmte Moleküle (hauptsächlich Methylgruppen) an die DNA anheftet und diese damit entweder blockiert oder aktiviert. Leider wird auch diese epigenetische Steuerung im Alter immer unpräziser. Der Harvard-Genetiker David Sinclair spricht in diesem Zusammenhang vom »epigenetischen Rauschen«. Auch das lässt sich beeinflussen. Viele sekundäre Pflanzenstoffe wie etwas das Sulforaphan im Brokkoli oder das Epigallocatechingallat im grünen Tee wirken als epigenetische Stabilisatoren. So paradox es klingt: Wir können unsere Gene tatsächlich verjüngen.

ZUKUNFTSMARKT LONGEVITY

Ein weiterer Aspekt auf unserem Weg zu längerem Leben darf man nicht vergessen: Um die Longevity-Medizin herum entwickelte sich in den letzten Jahren eine eigenständige Industrie. Die großen Firmen im Silicon Valley setzen inzwischen alle auf das Thema Lebensverlängerung. So hat Google (inzwischen Alphabet) eine Tochterfirma namens CaliCo (California Life Company) mit 1,5 Milliarden Dollar Startkapi-

tel gegründet. Einziges Ziel von CaliCo: Altern zu einer behandelbaren Erkrankung zu machen. Nicht weniger Geld fließt in Altos Labs, das hauptsächlich vom Amazon-Gründer Jeff Bezos aufgebaut wurde. Hier werden die führenden Altersforscher:innen weltweit zusammengebracht und großzügigst finanziert. Viele kleine Biotech-Start-ups engagieren sich inzwischen ebenfalls auf diesem Gebiet.

Es fließt also mittlerweile viel Know-how und viel Geld in die Longevity-Medizin. Das garantiert noch nicht den großen Durchbruch, es macht ihn aber sehr viel wahrscheinlicher. Und so gehen führende Forscher:innen wie der bereits erwähnte David Sinclair davon aus, dass die durchschnittliche Lebenserwartung in den nächsten dreißig Jahren deutlich ansteigen wird. »Mit 100 gesund in die Kiste« ist also nur das Nahziel. Langfristig wird es heißen: »Wir treffen uns mit 250 zum Surfen am Strand.«



Der junge Forschungszweig der Epigenetik gibt uns ein neues Tool an die Hand: Der Zeiger der Zeit lässt sich anhalten. Mit ganz praktischen Tipps.

VERJÜNGE DEINE GENE!

Wie wir die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik für unsere Verjüngung nutzen können
Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk,
Bernhard Hobelsberger
Gräfe und Unzer Verlag, um € 22,-