

LÄNGER LEBEN

GESUND + EINFACH



Herr-Ratgeber

Länger leben.

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Warum werden wir immer älter?](#)

[Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat](#)

[Was machen die Japaner anders als wir?](#)

[Fünf Säulen für ein langes Leben](#)

[Hara hachi bu: Fülle den Magen nur zu 80 %](#)

[Lebensaufgaben stellen](#)

[Bewegung](#)

[Gemeinschaft](#)

[Spiritualität](#)

[85 weitere Tipps für ein langes Leben](#)

[Schlusswort](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Willkommen im Club der 100-Jährigen!

Die Menschen werden immer älter. Auf knapp 80 Jahre kommen die Deutschen im Durchschnitt, auf 85 sogar die Japaner. Und die Ostasiaten stellen bekanntlich auch mit über 40.000 Personen die meisten Mitglieder im Club der 100-Jährigen. Deutschland kann da nur mit rund 10.000 Mitgliedern aufwarten.

Zurzeit erhöht sich jedes Jahr die Lebenserwartung der Menschen um rund drei Monate. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch biologisch 130 bis 140 Jahre alt werden kann. Die bisher älteste Frau der Welt, Jeanne Calment aus Frankreich, schaffte ein Alter von 122 Jahren.

Manch einer wird gerade mal 50 Jahre alt, und ein anderer lebt dafür gleich doppelt so lange. Woran liegt es nun, dass der eine plötzlich verstirbt und der andere es Methusalem nachmacht? Der biblische Greis soll der Überlieferung zufolge 969 Jahre alt geworden sein. Sind es genetische Veranlagungen? Ist es eine gesunde Lebensweise, verbunden mit ausgewogenem Essen? Oder gehört dazu eine ausreichende Bewegung? Sind es die innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit? Ist es vielleicht gar ein Schuss von Spiritualität? Sind es Gemeinschaft oder Geborgenheit in der Familie, die sozialen Kontakte? – Von alledem ist es wohl jeweils etwas und dazu ein paar gute Vorsätze, die man zeitlebens beherzigen sollte.

Dieses eBook führt mit 100 guten Tipps hin zu einem langen Leben. Vielleicht schaffen auch Sie es bis über die 100. Wenn Sie rechtzeitig anfangen, diese Ratschläge zu beherzigen und sich konsequent daran zu halten, dann haben Sie gute Chancen auf ein langes Leben.

Wie altern wir überhaupt?

Bekanntlich fängt das Leben im Körper der Mutter mit einer Eizelle an. Zu ihr stößt die eine Samenzelle des Mannes, das Spermium. Von dem Zeitpunkt der Vereinigung beider Zellen an teilt sich die neue Zelle permanent und vermehrt sich, bis das Neugeborene komplett ist und den Mutterleib verlässt. Damit aber nicht genug. Der Prozess der Zellteilung geht unaufhaltsam weiter. Das Baby wächst, wird ein Kind, Jugendlicher und Erwachsener. Selbst da verdoppeln sich die Zellen bei jeder Teilung noch weiter. Erst wenn die Zellteilung nicht mehr funktioniert, weil die Enden der 46 Chromosomen (Telomere) in unserem Körper durch die andauernde Zellteilung zu kurz geworden sind, erst von dem Zeitpunkt an beginnen wir zu sterben - langsam. Dieser Zeitpunkt der Verkürzung der Chromosomen-Enden setzt meistens ab dem 65. Lebensjahr ein. Untersuchungen bei 100-Jährigen haben jedoch ergeben, dass diese Enden bei ihnen noch vergleichsweise lang waren. Man kann also sagen: Jung ist man solange sich die Zellen in unserem Körper immer noch teilen.

Was lässt uns noch schneller altern?

Wir wissen, dass übermäßige Sonnenbäder unsere Haut „zerknittern“. Sonnenbäder und Solarien führen zur Faltenbildung. Dazu kommen bekannte Risikofaktoren. Das Rauchen zum Beispiel lässt ebenfalls unsere Haut altern. Aber der Nikotinkonsum hat noch andere Nachteile. Krebsgefahr für die Lunge und ein noch schnelleres Sterben der Zellen sind weitere vorzeitige Alterungsgründe. Starker Alkoholkonsum schadet ebenfalls den Zellen. Bekannt ist auch, dass Stress die Zellen schneller sterben lässt. Zu fettreiche Ernährung führt zu Kalkablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose) bis hin zu gefährlichen Verstopfungen (Thrombosen). Zu viel Zucker in unserer Nahrung und zu wenig Bewegung sind weitere Gründe für ein vorzeitiges Altern. Das alles bedeuten gefährliche Stressfaktoren für unseren Körper.

Warum werden wir immer älter?

Die neuere Kenntnis all dieser Risikofaktoren hat daraus Konzepte erarbeitet, wie wir gesünder und damit auch länger leben. Moderne Medizin macht es zum Beispiel möglich, dass Diabetes-Patienten heute fast so leben können wie ganz normale Menschen. Wir finden immer bessere Medikamente, um die Defekte in unserem Körper auszugleichen. Das führt unter anderem dazu, dass wir auch immer länger leben. Die wissenschaftliche Forschung findet heute Antworten und Heilungsmethoden auf Krankheiten, die früher Menschen ganz einfach sterben ließen.

Vor allem ist die Wissenschaft dem Alterungsprozess auf der Spur. So manch einer träumt ja schon vom ewigen Jungbrunnen. In der Tat, wenn man den Prozess der Verkürzung von Chromosomen-Enden entschlüsseln und stoppen könnte, würde das nahezu ewiges Leben bedeuten. Forscher glauben, dass in einigen Jahren schaffen zu können.

Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat

Man hat bei Hundertjährigen häufig das Gen FOXO3A gefunden. Hier setzen die Wissenschaftler nun gezielt an und forschen weiter. Denn Altersforscher sind sich darin einig, dass die Veranlagung, ein hohes Alter zu erreichen, in unseren Genen liegt. Welche Gene das nun wiederum sind, wissen sie noch nicht genau. Da aber FOXO3A bei Hundertjährigen häufig übereinstimmend gefunden wurde, hoffen sie, hier einen Schlüssel zu haben. Sie setzen nun darauf, schon in einigen Jahren die Altersgene des Menschen identifizieren zu können. Wenn sie die nämlich gefunden haben, werden sie auch Wege einschlagen, an der Altersschraube des Menschen zu drehen.

Was machen die Japaner anders als wir?

Zu Japan fallen uns meistens Sushi, Fisch und Lebertran ein. Das hohe Alter der fernöstlichen Asiaten bringen wir oft nur mit dem gesünderen Essen, das viel Fisch enthält, in Verbindung. Das wäre aber zu einfach, um die hohe Lebenserwartung der Japaner zu begründen.

Das Wunder von Okinawa nennen einige Forscher die Tatsache, hier in den Subtropen Japans einen Ort gefunden zu haben, an dem sie die meisten Hundertjährigen antreffen. Über 400 Menschen bei gerade einmal 1,3 Millionen Bewohnern der Inselgruppe (bekannt als Militärstützpunkt der Amerikaner) sind 100 Jahre und älter – 34 also auf 100.000 Einwohner (Deutschland hat davon nur etwa 7). Die Tatsache allein aber ist es nicht. Die Hundertjährigen auf Okinawa sind quickfidel, lebenslustig, aktiv und absolut zufrieden. Und sie sterben völlig gesund, wenn auch ihre Zeit gekommen ist. Auch die Alten auf Okinawa haben ihre Krankheiten wie Grippe oder Fieber, aber keine Zivilisationsleiden wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen.

Das Zusammenspiel von fünf Säulen macht hier den Unterschied aus:

Ernährung, Lebensaufgabe, Bewegung, Gemeinschaft und Spiritualität.