

# **#Langbesserlebigkeit**

Der 100-Jahre-Plan für alle ab 40

Herzlichen Dank an Frau Prof. Dr. Karen Nieber  
und Herrn Dr. med. Georg Neuhaus  
für inspirierende fachliche Kommentierung.

© 2020 Jürgen Schlenzig  
Alle Rechte vorbehalten  
**edition**besser**panama**

Stand 07/20

## Einleitung

Hand aufs Herz: ab 40, und erst recht in der Coronavirus-Krise des Jahres 2020, denkt man doch gelegentlich mal an die eigene Sterblichkeit und wie lange man wohl noch gesund und munter auf dieser Welt herumspringen kann.

Christen haben ihr Paradies, Buddhisten die Wiedergeburt und Atheisten das Multiversum. Die Sehnsucht, das Ende zu überwinden ist universell.

Es geht zurück bis auf Francis Bacon (1561-1626), ein englischer Philosoph, Jurist, Staatsmann und Wegbereiter des Empirismus. Die Verlängerung des Lebens sollte nach seiner Meinung *ein separater und der nobelste Zweig der Medizin sein*.

Robert Boyle setzte in den 1660ern *die Wiederherstellung der Jugend und Verlängerung des Lebens* an die Spitze einer Wunschliste an die künftige Wissenschaft.

Wie weitsichtig.

Wie steht es heute, 400 Jahre später, um *die Wiederherstellung der Jugend und Verlängerung des Lebens*. Was können wir selber tun, um mehr aus dem zu machen, was die Evolution uns zugeteilt hat?

In der Vergangenheit stieg die Lebenserwartung aus vielerlei Gründen langsam, graduell an, u.a. wegen besserer Hygiene, verbesserter medizinischer Betreuung und wirksamer Medikamente.

Das wird sich aus zwei Gründen in positiver Weise ändern:

- nie zuvor hatten die Menschen so viel Wissen über Gesundheit, die Mittel und die Zeit, dieses Wissen mehr oder weniger konsequent umzusetzen
- Digitalisierung bringt den exponentiellen Fortschritt der Computertechnologie auch in die Medizin. (siehe *Moore's law*)

Dieser letzte Punkt hat eine spannende Besonderheit, eine positive Rückkopplung: je länger es gelingt, das Auftreten ernsthafter gesundheitlicher Probleme zu vermeiden, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass neue Lösungen zur Vermeidung oder Überwindung entwickelt und nutzbar werden. Das war schon immer so, aber im Zeitalter der Digitalen Revolution reden wir nicht mehr von Jahrzehnten als Zeitspanne, sondern von wenigen Jahren.

Was aber nützt mehr Lebenszeit, wenn man nicht körperlich und geistig auf der Höhe ist? Deshalb wird schon seit geraumer Zeit von *health span* statt von *life span* geredet.

Ziel eines 100-Jahre-Plans muss sein, die 100 gesund und munter zu überschreiten, der Natur ein Schnippchen zu schlagen. Wenn nämlich unsere Generation den Auftrag zur Reproduktion der Art erfüllt, also Kinder in die Welt gesetzt und großgezogen hat, werden wir aus Sicht des Großen Plans der Schöpfung nicht mehr gebraucht. Dumm nur, dass gerade dann die beste Zeit des Lebens beginnt. Grund genug also, die eigene Zukunft zu planen, statt alt zu werden.

Zuerst aber ein Blick zurück:

In ihrem Buch *The Fourth Turning* haben die Historiker Strauss & Howe das menschliche Leben in Jahreszeiten eingeteilt, die jeweils etwa 20 Jahre dauern: Die Jugendjahre als den knospenbrechenden Frühling, das Erwachsenwerden als nicht-endenden Sommer, die reifen Jahre als die Erntezeit des Herbstes und das Alter natürlich als den ungemütlichen Winter.

Mit dieser Jahreszeiten-Sicht kann ich nichts anfangen. Um im Business-Jargon zu reden: das Modell ist nicht skalierbar. Es gibt nur 4 Jahreszeiten und dann ist das Jahr zu Ende.

Deshalb spreche ich, bezogen auf meine persönliche Situation, lieber von aufeinanderfolgenden *Leben*. Und wird Katzen nicht nachgesagt, dass sie 7 Leben haben?

Das nenne ich skalierbar.

Meine *Leben*, als ein Beispiel, sahen bisher grob so aus:

### ***Leben #1***

Die ersten ca. 20 Jahre des Aufwachsens, mit Abitur, parallel Facharbeiter-Ausbildung und -abschluss, dann Hochschulstudium in der Fachrichtung Technische Kybernetik, einer Kombination aus Elektronik, Automatisierungstechnik und Computertechnik.

Das war eine gute Wahl, wie sich zeigen sollte.

Der folgende Ortswechsel schloss dann *Leben #1* ab.

### ***Leben #2***

Das Hineinwachsen in die Berufswelt und Aufbau einer Familie. Diese Phase habe ich als Angestellter in einem ziemlich großen Unternehmen durchlebt, dabei viel Eigenverantwortung, immer mit Kundenprojekten und in einigen Ländern Osteuropas zu tun gehabt. Hat Spaß gemacht, trotz der Restriktionen einer kommoden Diktatur.

Dieses Leben endete abrupt mit dem Zusammenbruch des Ostblocks.

Wieder Ortswechsel, nicht weit weg, ins eigene Haus.

### ***Leben #3***

Ohne Zögern den Sprung in die Selbstständigkeit getan, in der Computer- und Softwarebranche ein Familienunternehmen aufgebaut, alle Schritte der Internetentwicklung aktiv mitgemacht und international tätig gewesen. Eine wirklich erlebnisreiche Zeit. Nach 20 Jahren nahtlos in der Familie fortgeführt.

Nun konnte ich mir nicht vorstellen, das anschließende *Restleben* trotz Familie und guter Freunde mit täglichem Spaziergang und Politikdiskussion zu verbringen.

Stattdessen Jugendträume endlich wahr machen. Schließlich war "Magellans Page" mein liebstes Kinderbuch gewesen.

Ein neues *Leben* musste her, ein radikaler Ortswechsel an den tropischen Pazifik.

#### ***Leben #4***

Am Morgen die Augen aufschlagen, den Pazifik im Schein der aufgehenden Sonne zu sehen und dann mit der immer-noch-Frau-meiner-Träume einen entspannten Tag zu verbringen, das ist jetzt schon seit einigen Jahren unser *Leben #4*.

Richtig gut und genau so, wie geträumt und geplant.

Reicht aber nicht. Einmal Unternehmer, immer Unternehmer. Verlockende Projekte, in einer neuen Branche, in einem globalen Netzwerk, neue Erfahrungen, ohne Stress - die ideale Komplettierung dieses neuen *Lebens*.

Und es bleibt genug Zeit, über *Leben #5* nachzudenken, die Weichen dafür zu stellen und mit diesem Büchlein Gleichgesinnte teilhaben lassen.

"Der spinnt", werden manche jetzt sagen und ganz unrecht haben sie nicht. Allerdings bin ich als Sonntagskind auch ein unverbesserlicher Optimist - und bisher gut damit gefahren. Also weiter so.

Mit der Einstellung fängt es an - 100 Jahre und mehr denken

“Damit muss ich mich nicht mehr befassen” ist ein Spruch, den man manchmal schon von 50-jährigen zu hören bekommt. Meine regelmäßige Rückfrage lautet dann “Du schnitzt wohl schon an deiner Holzkiste?”

Wer 100 und mehr Jahre werden will, überlegt nicht jeden Tag, was er alles noch rechtzeitig regeln muß. Das blockiert nicht nur, sondern wird ganz schnell auch zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Schluss damit.

Aktiv bleiben, Pläne machen, alles andere als *altersgerecht* agieren, ohne dabei kindisch zu werden.

Es gibt ernsthafte Bestrebungen, das Altern als Krankheit zu klassifizieren, also etwas, das man medizinisch behandeln kann. Altern behandeln, etwa gar rückgängig machen?

Ja, und bei Mäusen hat man das schon erfolgreich praktiziert. Deren DNA gleicht der menschlichen übrigens zu 97,5%. Zum Vergleich: bei unseren nächsten Verwandten, den Schimpansen, beträgt die Übereinstimmung auch nur ein Prozent mehr.

Unterstellen wir einfach mal, dass die Annahme stimmt und eines nicht allzu fernen Tages der Alterungsprozess gestoppt und sogar partiell umgekehrt werden kann. Das wirft eine Vielzahl ethischer, gesellschaftlicher, demoskopischer und ökonomischer Fragen auf. Darüber können wir jetzt hochtrabend debattieren, aber das ist reine Zeitverschwendung.

Was wir beeinflussen können und sollten, ist unser persönlicher Umgang mit dem Thema, wenn es Wirklichkeit wird. Oder besser noch, was wir heute tun müssen, um eines Tages daran teilhaben zu können, wenn wir es denn wollen.

Frage: Wenn heute ein Medikament oder Gentherapie angeboten würde, das den biologischen Alterungsprozess zumindest stark verzögert oder gar stoppt, keine Nebenwirkungen hat und erschwinglich ist, welche unmittelbare Reaktion löst das bei Dir aus?

Wie immer werden manche es als Chance, andere als Bedrohung empfinden und viele werden das Thema einfach ignorieren.

Betont werden muss, dass wir hier nicht von *ScienceFiction* reden. Die Zellbiologen haben solide Erkenntnisse darüber, was genau uns auf Zellebene altern lässt. Das hat bereits zu Nahrungsergänzungsmitteln geführt, deren Wirksamkeit klinisch nachgewiesen ist und die als *New Dietary Ingredients* zu erhalten sind. Sie versprechen den Alterungsprozess zu verlangsamen (*age better!*) und sind nur ein erster Schritt. Der Markt ist riesig, weshalb erhebliches Kapital in solche Forschung investiert wird. (Teilmarkt Nahrungsergänzungsmittel in 2018 weltweit \$115 Mrd.)

Wunschdenken? Nein.

Unter den Geldgebern sind die jungen Chefs der großen Technologiekonzerne, die auch nicht alt und klapperig werden wollen. Sie sind überzeugt, dass man alles mit *Technologie* lösen kann. Forschungsgelder sind demzufolge kein Problem.

In einem Zeitungsartikel wurde letzstens berichtet, wie ein frischgebackener Multimillionär aus der Technologiebranche sich zu Beginn der Coronakrise hastig in einen Bunker nach Neuseeland absetzte. Wer will schon sterben, wenn das gute Leben gerade beginnt. Recht hat er, der Angsthase.



Ich gehe von drei Seiten an das Thema heran:

- Zustandserfassung und Sofortmaßnahmen
- Dauerhafte Optimierung von Lebensstil und Ernährung
- Nutzung aktueller Forschungsergebnisse

Bei diesen Themen kommt "Dr. Internet" ins Spiel, auch ein Produkt der digitalen Revolution. Es gibt dort ein umfassendes Informationsangebot, das uns in die Lage versetzt, unsere Gesundheit weitgehend in die eigenen Hände zu nehmen, wissenschaftliche Entscheidungen zu treffen.

Erfahrene Ärzte und Coaches betreiben auf Youtube ihre eigenen Kanäle, analysieren aktuelle Forschungsergebnisse, setzen diese zeitnah in praktische Ratschläge um. Das kann der Hausarzt von nebenan einfach nicht leisten und das ist auch nicht seine Aufgabe.

Achtung: sorgfältig auswählen, wem man was glaubt. Denn da wo es viel zu verdienen gibt, sind auch jede Menge Scharlatane unterwegs.

## Vermessung des eigenen Gesundheitsstatus

Es ist einleuchtend, dass einen Körper, der an allen Ecken und Enden kaputt ist, keine Pille der Welt gesund machen und jung halten kann. Das muss man selbst zuerst halbwegs in Ordnung bringen.

**Raucher?** Das ist unstrittig das größte Gesundheitsrisiko und wer 100 Jahre auch nur erwägt, hat keine andere Wahl, als damit sofort aufzuhören. Natürlich habe ich gelesen, dass Nikotin den aktuellen Coronavirus abwehrt. Nützt aber nichts, wenn man vor der nächsten Pandemie an Krebs kaputtgegangen ist.

Um den Gesundheitsstatus zu ermitteln, braucht es Ausgangsdaten, die mit Vorgaben verglichen werden können. Was kompliziert klingt, ist nur ingenieurmäßig gedacht.

Am einfachsten sind äußerliche Basisdaten zu ermitteln.

### **Body-Mass-Index**

Gewicht in Kilo geteilt durch Körperhöhe in Meter zum Quadrat, also  $G/h^2$ . Dieser Wert sollte idealerweise unter 25 liegen.

Beispiel: Körpergröße 175 cm und Gewicht 80 kg ergibt einen BMI 26,1.

Anzustreben wäre also eine Gewichtsdeduzierung auf 77 kg. Ersatzweise tut es eine Körperstreckung auf 180 cm, was aber noch schwieriger ist, als Gewichtsreduzierung.

Dein BMI liegt deutlich über 25? Dann im Kapitel "Ernährung" nachlesen, wie man das reduzieren kann.

## **Bauchumfang**

Das ist keine Frage der Ästhetik, sondern das *viszerale Fett* beeinflusst über den Stoffwechsel Blutdruck, Blutfett und Blutzucker. Weg damit!

Der Bauchumfang wird in der Taille gemessen und ich bevorzuge die Bauchmuskulatur leicht anzuspannen. Das sichert Vergleichbarkeit der Messwerte über einen längeren Zeitraum. Bei Frauen sollten weniger als 88 cm, bei Männern weniger als 94 cm das Ziel sein.

Neuere Quellen stellen das Taille-Körpergröße-Verhältnis (WHtR) als wichtiger dar. Dabei wird Taille dividiert durch Körperhöhe und dieser Wert soll nicht über 0,5 liegen. Um wieder das obige Beispiel zu nehmen: Wer 175 cm hoch ist, darf Taillenumfang von bis zu 87,5 cm haben. Allerdings, über 50 Jahre Lebensalter wird es weniger streng. Der Faktor darf dann maximal 0,6 betragen, der Umfang also bis zu 105 cm.

105 cm klingt natürlich viel bequemer als 94 cm und das ist schon ein Widerspruch in den Vorgaben, wobei es mit 103 cm noch einen populären Grenzwert gibt.

Mein Vorschlag für Männer ist wie folgt: Wer unter 50 ist, strebt die 94 cm an und wer über 50 ist und mehr als 100 cm um die Hüften hat, arbeitet auf weniger als 100 cm hin. Fair?

Mein Rat für Frauen: die Taille sollte schmaler sein, als die Hüfte, der Busen ausladender, als der Bauch. Das ist gesund und ästhetisch zugleich.

Also mehr Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Nächster Schritt: **Blutwerte.**

Diese Untersuchung sollte man jährlich vornehmen lassen. Der Blutdruck sollte um 120/80 liegen, besser niedriger als höher. Moderate Überschreitung mit Änderung des Lebensstils beeinflussen, statt mit Medikamenten.

Bei den Laborwerten sind Insulin und Cholesterol wichtig, bei Männern kommt PSA (Prostata-spezifisches Antigen) dazu. In den Laborergebnissen werden regelmäßig die Normalwerte vorgegeben und Abweichungen markiert. Die Normalwerte sind Orientierung, kein Dogma und minimale Abweichungen kann man getrost ignorieren.

*Beim PSA-Wert (Marker für Prostata-Krebs) finde ich die offizielle Kommunikation suboptimal. Der Wert des Tests wird heruntergespielt, weil es immer wieder falschen Alarm geben kann, also zu hoher Wert ermittelt wird, aber keine Erkrankung vorliegt. Nirgendwo habe ich jedoch gelesen, dass es Erkrankungen trotz regulär niedriger Werte gegeben hat. Logische Schlussfolgerung ist deshalb, dass ein negativer Test Entwarnung bedeutet. Gilt bis zum Beweis des Gegenteils oder dem gegenteiligen Rat Ihres Urologen.*

Erhöhte Glucose-Werte kommen von Insulinresistenz, deuten auf Diabetes hin und müssen ernst genommen werden. Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität sind der Schlüssel. Wenn das nicht ausreicht, wird der Hausarzt laufende Kontrolle vor- und Antidiabetika verschreiben. Eines davon ist Metformin, bei dem man positive Nebenwirkungen gefunden hat.

Überhöhte Cholesterol- und Triglycerid-Werte müssen analysiert und optimiert werden. Grobe Regel: Triglyceride und LDL, davon insbesondere VLDL, minimieren, HDL maximieren. Auch hier gilt, dass Änderungen in Ernährung und Lebensstil vor Medikamenten kommen.

Die angesprochenen Kennwerte sind jeder für sich Risikofaktoren und haben untereinander Wechselwirkungen. Diabetes, hohes LDL und Bluthochdruck, kombiniert mit permanenten Entzündungsherden im Körper sind eine

Killerkombination, die unbedingt abgestellt werden muss. Cholesterol/Triglyceride leicht über den Grenzwerten, ohne sonstige Faktoren, bringt eher niemand um.

**Vorsicht:** ich gebe hier das komprimiert wider, was ich als medizinischer Laie aus aktuellen Quellen lerne. Die wichtigsten dieser Quellen teile ich weiter unten, so dass jeder nachlesen und im Laufe der Zeit bessere, aktuellere Information finden kann. Wenn Deine Sicht oder die Deines Arztes von meiner abweicht, dann ignoriere einfach meinen Rat. Du bist für Deine Gesundheit verantwortlich, niemand sonst.

Und das hier ist das derzeit, durchaus bezahlbare, Optimum der "Vermessung":

*Health Nucleus nutzt die neuesten technologischen Fortschritte, um einen neuen Standard für die persönliche Gesundheit zu schaffen. Durch die **Integration der Ganzkörperbildgebung mit der Sequenzierung des gesamten Genoms** ist Health Nucleus CORE die erste personalisierte Beurteilung, die ein vollständigeres Bild Ihres vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Gesundheitszustands aufzeigt.*

*(Quelle: [healthnucleus.com](http://healthnucleus.com))*

## Zwischenspiel: #Langbesserlebigkeit mit COVID-19 ff.

Es sieht so aus, als ob uns diese und nachfolgende Plagen, zumindest aber ihre gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Folgen lange Zeit begleiten werden. Stellen wir uns darauf ein.

Es gibt in solcher Situation unzählige Ratgeber und es hat sich gezeigt, dass selbst Regierungsberater alles andere als unfehlbar sind. Wer sich seine eigene Meinung bilden will, muss sich aus mehreren Quellen informieren und dabei die Kompetenz dieser Quellen kritisch betrachten: Wer ist tatsächlich seit Jahren in diesem Zweig der Medizin verantwortlich tätig, argumentiert mit Daten und hat in der Vergangenheit korrekte Prognosen gestellt? Es kommt leider immer wieder vor, dass wichtige politische Entscheidungen auf fragwürdigen wissenschaftlichen Grundlagen beruhen. Das zeigt sich in der Klima- und Energiepolitik seit Jahrzehnten und die aktuelle Pandemie liefert weitere Beispiele. Es ist deshalb so, dass jedermann letztlich seine eigenen Entscheidungen treffen muss, dabei nicht jeder angeordneten Maßnahme zustimmen, aber auch nicht heimlich den Revoluzzer spielen und seine Mitmenschen gefährden muss.

Das gilt ausdrücklich nur für gesundheitlich/epidemiologische Maßnahmen, nicht für die darauf aufsetzenden sozialistischen Gesellschaftsumgestaltungsmodelle der üblichen Verdächtigen.

Was können und müssen wir selbst tun?


Zuerst meine These: Die Gefährlichkeit des Virus hängt nicht vom Alter ab!

Es sind Vorerkrankungen, wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Diabetes und Gefäßerkrankungen die sich negativ auswirken. Die Tabelle zeigt in den Gruppen der 30- und der 50-Jährigen eine identische Todesrate. Wo sie dann leicht ansteigt, kann das durch den zunehmenden Anteil von Patienten erklärt werden, die in Pflegeheimen suboptimal untergebracht sind. Nicht Alter killt, sondern Vorerkrankung.

**92 percent of COVID-19 victims in Cook County had comorbidities**  
 Comorbidity rate of Cook County victims with COVID-19 listed as primary cause of death, data as of May 9, 2020

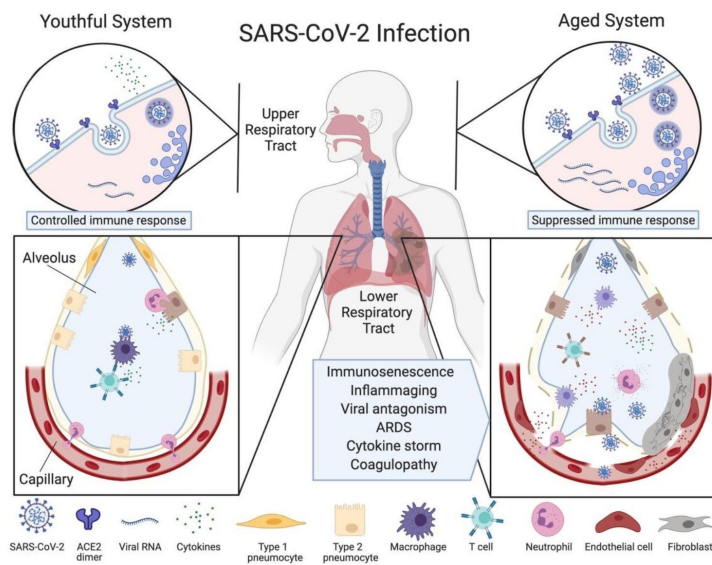
Age of victim	COVID-19 primary cause of death	Victims with comorbidities	Percent of victims with comorbidities
19 and below	1	1	100%
20-29	15	12	80%
30-39	35	30	86%
40-49	97	76	78%
50-59	230	197	86%
60-69	455	408	90%
70-79	597	555	93%
80 and above	873	833	95%
<b>Total</b>	<b>2,303</b>	<b>2,112</b>	<b>92%</b>

Source: Cook County Medical Examiner



**Update:** Und wie das mit Thesen so ist: wenige Tage nachdem ich sie postuliert habe, gibt es neue Erkenntnisse:

In diesem Beitrag <https://www.aging-us.com/article/103344/text> beschreiben Fachleute, warum der gealterte Körper anfälliger ist, als der junge Organismus.



## **Organismus stärken**

Nicht neu ist, dass Menschen mit Vorschädigungen für jeden Virus ein leichteres Opfer sind, alt oder nicht. Also, wie schon im vorigen Kapitel angedeutet und eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Gesundheitsstatus vermessen und permanent optimieren. Dazu werden nachfolgend konkrete Empfehlungen gegeben.

## **Infektionen vermeiden**

Die drei wichtigsten Maßnahmen: Hygiene, Hygiene, Hygiene.

Das hat sich seit mehr als hundert Jahren bewährt und wird immer gelten.

Mehr noch: Mund, Nase und Augen schützen.

Hotspots vermeiden und Abstand zu mutmaßlichen Verbreitern halten.

## **Hilft uns Technologie dabei?**

Wenn wir für längere Zeit mit Schutzmaßnahmen leben müssen, werden wir eine Vielzahl von Technologien sehen, die das eingeschränkte Leben erträglicher machen können.

Eine Kategorie stellt der **persönliche Schutz** dar. Wir wollen und können nicht ewig mit Gesichtverschleierung (Maske) herumlaufen. Wie heißt es doch so treffend:

Wer das dauerhaft tut, hat die Kontrolle über sein Leben bereits verloren.

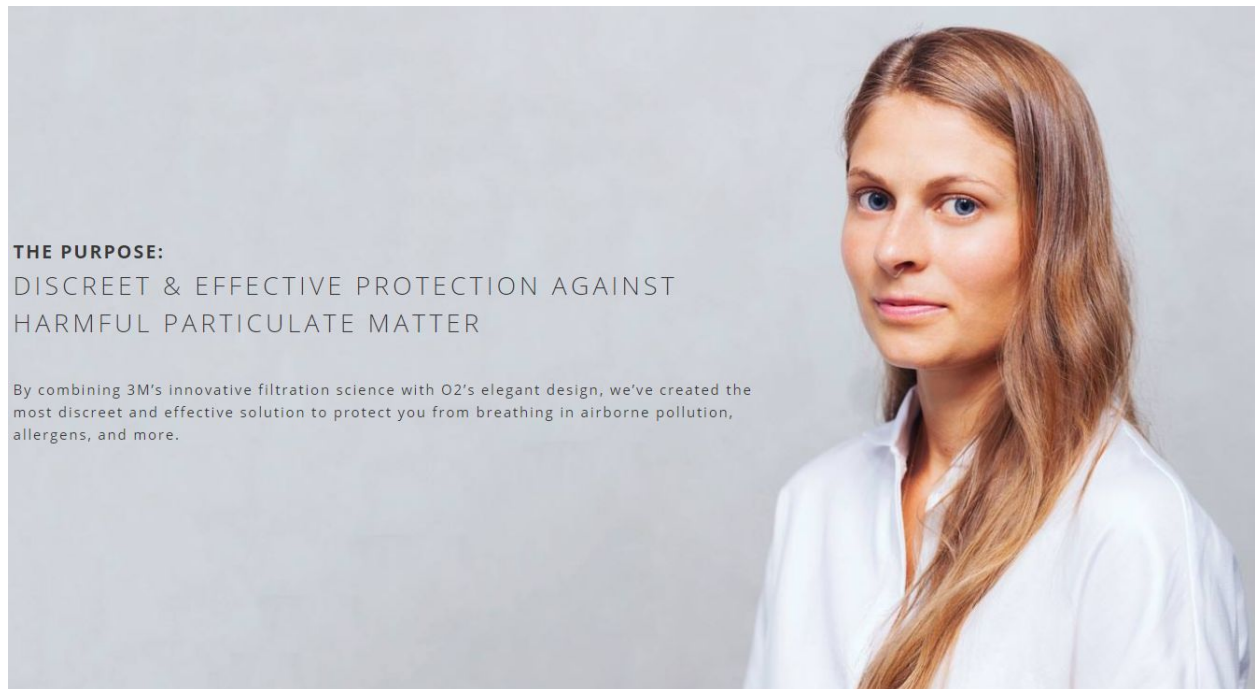
Erste Priorität: niemand will einen Virus einfangen, schon garnicht, wenn man wegen Vorerkrankungen gefährdet ist. Also Einfallstore unauffällig, aber wirksam blockieren.

Am kritischsten ist ohne Zweifel der direkte Zugang über die **Nase**. Diese kann mit temporär in den Nasenlöchern eingesetzten Mini-Filtern unauffällig geschützt werden. Da Viren und Bakterien über den Kondensationseffekt ein Vielfaches ihrer



Originalgröße erreichen, werden sie damit zuverlässig am Eindringen gehindert.

([www.o2nosefilters.com](http://www.o2nosefilters.com))



Ein solches Filter kostet weniger als 1 USD und kann einen Tag lang benutzt werden, in unsicherer sowie unsauberer Umgebung. So wie viele Menschen Kontaktlinsen tragen, setzt man dann auch solche Minifilter ein, wenn angesagt. Sie blockieren nicht nur Viren und Bakterien, sondern alle Arten von Luftverunreinigung.

Die Aufnahme des Virus durch den **Mund** scheint mir wenig kritisch zu sein, wenn man durch die Nase atmet. Möglicherweise reicht es im Alltag, regelmäßig den Mund mit Spülung oder Spray zu desinfizieren. Oder spezieller Kaugummi?

Natürlich soll eine Maske auch vermeiden, dass der Virus beim Sprechen oder Husten verbreitet wird. Das gelingt jedoch weitgehend durch Disziplin und allgemeine Vorsicht.

Man geht davon aus, dass Coronaviren auch über die **Augen** eindringen können. Klarer Vorteil für Brillenträger. Ebenso helfen Sonnenbrillen. Wer öfter aus dem Sonnenlicht in unsichere Räume (Supermarkt) wechseln muss, für den bieten photochrome Sonnenbrillen guten Schutz, Sonnenbrillen also, die im Innraum hell sind und sich in der Sonne verdunkeln.

Ausgesprochen strittig ist das Thema **Kontaktverfolgung** mittels Smartphone. Ohne Details der unterschiedlichen Ansätze zu beleuchten, galt für mich zuerst:

- Quarantäne-Überwachung ja
- Dauerverfolgung nein.

Das sehe ich inzwischen anders: keine Pandemie rechtfertigt das Ausweiten der ohnehin schon technisch möglichen Überwachung und jede Verfolgungs-App kann jederzeit, auch nach der Krise von interessierten Parteien missbraucht werden.

Über **technische Lösungen** machen sich Hotel- und Restaurantgewerbe, Luftfahrt und Kreuzschiffahrt längst Gedanken: Messung der Körpertemperatur im Vorübergehen, Desinfektion durch UV-Licht, Verwendung von Oberflächen, die Viren und Bakterien nicht haften lassen oder gar eliminieren.

### **Symptome früh bekämpfen**

Mediziner betonen, dass die frühzeitige Einnahme von Medikamenten, beim ersten Auftreten von Symptomen, kriegsentscheidend ist. Wenn es also doch zur Infektion kommt, sollte man ein geeignetes Mittel zur Hand haben. Dazu muss jeder selbst ärztlichen Rat einholen, was zu empfehlen und verfügbar ist.

Da wir ca. 2 Autostunden von der Hauptstadt und den spezialisierten Kliniken entfernt wohnen, habe ich zweimal eine Dosis *Ivermectin* im Schrank liegen. Das Mittel wird hier den Kindern gegen Läuse und anderes Ungeziefer verabreicht. In australischen Labors hat es den Virus in-vitro in Zellkulturen vollständig abgetötet. Ob es das beim Menschen bei einmaliger Einnahme auch tut, weiß noch niemand, aber Schaden kann es ja auch kaum anrichten. Und es geht nur um schnelle Erste Hilfe.

Mögliche Alternativen sind *Avigan*, *Hydroxychloroquine* oder *Remdesivir*. Allerdings sind die wohl kaum so harmlos, wie das Ungeziefermittel.

*Auch hier gibt es fragwürdige Kommunikation: Vor geraumer Zeit habe ich einem Arzt aus New York State im Interview mit Rudi Giuliani zugehört. Der hatte innerhalb von weniger als 2 Wochen mehr als 600 **frühe Verdachtsfälle** in seiner Praxis, diese **unverzüglich** und erfolgreich mit einer Mischung aus Chloroquin, Zink und einem dritten Mittel behandelt. Er betonte zweierlei: Zink ist das eigentlich wirksame Mittel und das Chloroquin sorgt dafür, dass es vom Körper aufgenommen wird und wirken kann. Heute verkündet die WHO, dass die Gabe von Chloroquin **im späten Stadium** oft zu Problemen führt und man deshalb von der Verwendung abraten würde. Das sind aber zwei völlig unterschiedliche Szenarien, was nicht klar kommuniziert wird.*

Update: die der WHO-Entscheidung zugrundeliegende Studie ist wegen unklarer Datenlage strittig. Mehr dazu [besserpanama.com/2020/06/10/gezielte-totung/](https://besserpanama.com/2020/06/10/gezielte-totung/).

Trotzdem unbedingt Rat holen, beim Arzt oder Apotheker.

Einige grundlegende Verhaltensregeln gibt es hier [besserpanama.com/2020/05/28/die-nachste-pandemie-was-tun/](https://besserpanama.com/2020/05/28/die-nachste-pandemie-was-tun/)

## Krisensicher werden

Prepper werden künftig mehr ernstgenommen werden und wir alle sollten ein Prepper-Gen entwickeln. Hier sind die Fragen, um künftige Krisen aller Art zu überwinden:

- Wo lebe ich mit meiner Familie krisensicher?
- Wohin weiche ich im Krisenfall ggf. aus?
- Wie sind Wochen und Monate Quarantäne zu überstehen?
- Wie wird krisensicheres Einkommen/Reserven generiert?
- Wo lagere ich das gehamsterte Toilettenpapier? Nur ein Scherz ...

Es ist verlockend, sobald als möglich einfach weiterzumachen, wie vorher.  
Und es ist falsch.

Als am 11. September 2001 islamistische Terroristen Jetliner in das World Trade Center crashten, war ich in den USA und es war mir schnell klar, dass künftig auch die undenkbarsten Szenarien nicht mehr ausgeschlossen sind.  
Schwarze Schwäne, die Alltag werden.

Das führt dazu, dass man vertieft über den Sinn des Lebens nachdenkt, Prioritäten neu setzt und insgesamt aufmerksamer, vorausschauender, aber keinesfalls ängstlicher wird.

Ein guter Slogan ist **“Eyes open, no fear”**. So endet das tägliche Video einer Community, die sich sehr ensthaft und wissenschaftlich fundiert mit wiederkehrenden kosmischen Katastrophen befasst. [www.suspiciousobservers.org](http://www.suspiciousobservers.org)

## Optimierung im Alltagsleben

Aufgewachsen bin ich in einem Land, wo die meisten PKW *Zweitaktmotoren* hatten, Busse und LKW dreckige *Diesel*. Energieerzeugung und Heizung lief mit heimischer *Braunkohle*. Auf den Tisch kam täglich *Schweinefleisch* in unterschiedlichen Verarbeitungsformen. Vielseitig Sport in der Jugendzeit getrieben, dann kaum noch. Außerdem waren da noch die *Atomraketen* der Großmächte im Kalten Krieg. Wir hätten uns jeden Tag in die Hosen machen oder sogar sterben können. Wer aber früher stirbt, ist bekanntlich länger tot. Nicht hilfreich.



(Quelle: [www.zwischengas.com](http://www.zwischengas.com))

Meine Basisphilosophie ist deshalb, dass man sich bis 40 Jahre wenig Gedanken machen muss, solange keine Probleme auftreten.  
Keine Drogen, Alkohol in Maßen, ansonsten essen und trinken was auf den Tisch kommt, dabei Figur und körperliche Leistungsfähigkeit im Auge behalten.  
Wer mit zwanzig Jahren auf Fleisch verzichten, Kalorien zählen und täglich einige Kilometer joggen will, bitte sehr. Wer das unter Lebensqualität versteht, soll es tun. Ich nicht, aber *that's just me*.

Medikamente waren mir immer ein Graus und ich habe nur im Extremfall mal Schmerztabletten oder, wenn verordnet, Antibiotika genommen. Da mit den Jahren der menschliche Körper funktionell wichtige Stoffe aber nicht mehr in ausreichender Menge oder Qualität bereitstellt, ist es sinnvoll, an diesen Stellen ausgleichend einzugreifen. Dazu später mehr.

Irgendwie bin ich immer auf der Suche nach Optimierung gewesen. Und hier sind ein paar wichtige Dinge, die ich gefunden habe, selbst mehr oder weniger konsequent anwende und empfehlen kann.

Schon seit langer Zeit haben mich Atemtechniken interessiert, weil **Atmen** ein Basisfaktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist. Dabei bin ich erst kürzlich auf den *Iceman Wim Hof* gestoßen, ein Extremsportler mit vielen Guinnessbuch- Einträgen. Er kombiniert seine spezielle Atemtechnik mit kalt duschen, was ich schon immer tue, und einer Meditationsübung, die ich mir noch nicht angeschaut habe.

An seiner Atemtechnik fasziniert, dass sie den Körper nachweislich in die Lage versetzt, erfolgreich Infektionen zu blockieren. ([wimhof-methode.de/](http://wimhof-methode.de/))

Nach dem Atmen ist die **Ernährung** ein lebenswichtiger Faktor.

Du bist, was Du isst, heisst es zutreffend.

Als mein Körpergewicht sich vor einiger Zeit einem selbstgesetzten Grenzwert asymptotisch annäherte, begann ich mal wieder nach Hilfe zu suchen und stolperte über ein Buch mit einer überraschenden These:

Weil Pflanzen, anders als Tiere, nicht vor ihren Fressfeinden ausreissen können, entwickeln sie Stoffe, die diese Feinde über die Zeit auf unterschiedliche Weise demobilisieren, indem sie z.B. Gelenkkrankheiten auslösen. Klingt verrückt, oder?

Nun, ich mag verrückte Ideen und habe weitergelesen. Was vorgeschlagen wurde, war mit meinen ernährungstechnischen Präferenzen ziemlich kompatibel, verlangte keine wirklich schmerzhaften Einschränkungen und erbrachte schon nach wenigen Wochen sichtbaren Fortschritt. Konkret: knapp 10 kg abgenommen und bis heute ohne Mühe gehalten.

Autor des Buches "Böses Gemüse" ist *Dr. Steven Gundry*, ein erfahrener Herzchirurg, der täglich mit den Folgen falscher Ernährung konfrontiert wurde und dann eines Tages beschloss, an die Wurzel des Problems zu gehen, statt im Reparaturbetrieb tätig zu sein. Gute Entscheidung. (engl. Originaltitel: *Plant Paradox*)

Seine Grundidee in Kurzform ist, dass sog. *Lektine* den Darmtrakt durchlässig machen, damit Schadstoffe in den Blutkreislauf gelangen und das die Ursache vielfältiger Probleme ist. *Lektin*-haltige Nahrungsmittel empfiehlt er deshalb zu meiden.

Omnipräsent in *youtube* (englisch), ist Dr. Gundrys Methode zugleich auch umstritten. Also Buch lesen und ausprobieren. Ich denke, es kann für viele sehr hilfreich sein.

Vorab mal beispielhaft die Liste der bevorzugten Gemüse:

*alle Arten von Blattsalat, Artischocken, Avocado, Basilikum, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Knoblauch, Koriander, Lauch, Möhren, Palmherzen, Petersilie, Pilze, Radieschen, Rosenkohl, Spargel, Spinat, Sellerie, Zwiebeln.*

*Gern auch dunkle Schokolade, Rotwein, Walnüsse, Pekan- und Haselnüsse, Pistazien, Kokos ... aber **kein Zucker, keine Carbohydrate** (Brot, Nudeln, Reis, Pizza), und keine Hülsenfrüchte, keine Tomaten, keine Paprika. **Wenig Obst.***

"*kein Zucker, keine Carbohydrate ... wenig Obst*" ist auch der Weg, um Diabetes in den Griff zu bekommen. Betroffene schlagen damit also zwei Fliegen mit einer Klappe.

In 2016 gab es den Nobelpreis in Medizin für *Dr. Yoshinori Osuhmi*, der herausgefunden hat, dass nach ca. 16 Stunden ohne Nahrungszufuhr der Körper mit der Verwertung, also Beseitigung, von Abfallprodukten beginnt. Der Vorgang wird *Autophagie* genannt. In Folge hat sich **intermittierendes Fasten** etabliert, eine der einfachsten und wirksamsten Methoden körperlicher Optimierung. Aufräumen lassen und dabei noch Gewicht verlieren - perfekt.

Ein ambitionierter Fahrplan wäre es, nachmittags um 15 Uhr die letzte Mahlzeit zu sich zu nehmen und nicht vor 9 Uhr am nächsten Morgen zu frühstücken. Das sind 18 Stunden Fastenzeit, 2 Stunden Regenerationszeit für den eigenen Körper. Ich bin Zeuge, dass man das überleben kann, zumal es ja nicht täglich praktiziert werden muss.

**Keto** ist eine erprobte Methode, um überflüssiges Fett loszuwerden, indem man viel Fett zu sich nimmt. Klingt unglaublich, funktioniert aber. Keine eigene Erfahrung, aber das beeindruckende Beispiel eines Freundes vor Augen. Perfekt, um den Bauchumfang auf das optimale Maß zu reduzieren.

Noch jemand, der Zusammenhänge verständlich darstellen kann, ist der "Bergdokter". Nein, keine Fernsehserienfigur, sondern ein *Dr. Berg*, der seinen eigenen englischsprachigen Kanal in *youtube* hat. Mein bescheidenes Wissen über den Zusammenhang von Insulin, Cholesterol, Bluthochdruck und Entzündungen stammt von ihm.

Weit verbreitet ist es, täglich niedrig dosiertes **Aspirin** (100 mg) zur Hemmung der Blutgerinnung und Vorbeugung gegen die Verklumpung in Blutgefäßen einzunehmen. Auch hier gibt es andere Ansichten. Vorher deshalb unbedingt Hausarzt konsultieren.



## Nutzung aktueller Forschungsergebnisse

Es gibt aus meiner Laiensicht zwei Forschungsbereiche, die unser Projekt **#Langbesserlebigkeit** entscheidend beeinflussen werden:

Genetik und Zellbiologie.

Die **Genetik** analysiert unsere internen Baupläne, die DNA, findet Schwachstellen und ermöglicht deren gezielte Behandlung mittels personalisierter Medikamente. Künftig können potentiell gefährliche Sequenzen sogar im wörtlichen Sinn aus der DNA-Struktur herausgeschnitten werden.

*CRISPR/Cas heißt das Zauberwort in den Laboren weltweit, oder kurz: Genschere. Einfach und präzise in der Anwendung, preisgünstig in der Herstellung. Die neuartige Methode ist ein Verfahren des Genome Editing, dem gezielten Umschreiben von Erbinformationen, und könnte die Gentechnik revolutionieren.*

(Quelle: [gen-techniken.de](http://gen-techniken.de))

Wer sich damit befassen will, wie sich das auf den Einzelnen auswirkt, ist hier richtig: [geneticlifelifehacks.com/longevity-and-healthy-aging/](http://geneticlifelifehacks.com/longevity-and-healthy-aging/)

Ein aktuell dort verlinkter Artikel beschreibt eine Verbesserung des therapeutischen Plasma-Austauschs (TPE), dergestalt, dass kein menschlicher Plasma-Spender mehr benötigt wird. Vorgeschlagen wird "ein neuartiger und unverzüglicher Einsatz des bereits FDA-- genehmigten TPE-Verfahrens, um die Gesundheit und Widerstandskraft älterer Menschen zu verbessern." (<https://www.aging-us.com/article/103418/text>)

Die **Zellbiologie ...** ist ein Teilgebiet der Biologie und der Medizin. Mit Hilfe der Mikroskopie und molekularbiologischer Methoden erforscht die Zellbiologie Zellen, um biologische Vorgänge auf zellulärer Ebene zu verstehen und aufzuklären. Die Zellbiologie hat enge Kontakte mit den Nachbardisziplinen Biochemie, Molekularbiologie ... (Quelle: [de.wikipedia.org](http://de.wikipedia.org))

Einer der führenden Forscher in Sachen Langlebigkeit ist *David Sinclair* PhD, australischer Forscher, seit vielen Jahren an der Harvard Medical School tätig. Seine Aktivitäten sind beeindruckend und hier aufgelistet [genetics.med.harvard.edu/sinclair/people/sinclair](http://genetics.med.harvard.edu/sinclair/people/sinclair)

Prof. Sinclair ist überzeugt, dass Altern verlangsamt, gestoppt und sogar umgekehrt werden kann. Mit Labormäusen hat er das schon praktiziert. Er versteht es sehr gut, seine Forschungsergebnisse verständlich zu kommunizieren. Es gibt deshalb unzählige Vorträge und Interviews mit ihm, die u.a. auf [youtube.com](http://youtube.com) zu finden sind.

Auf die spannende Frage, was er selbst denn einnimmt, um vital zu bleiben, nennt er *NAD+ Booster*, *Resveratrol* und überraschend auch das bekannte *Metformin*. Und nein, im Rotwein ist leider nicht genug Resveratrol enthalten. Aber immerhin ...



*NAD (oder Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid) ist eine lebenswichtige Ressource, die in allen lebenden Zellen vorkommt. Wir verwenden es jeden Tag. Nach über 100 Jahren der Erforschung dieses Moleküls veröffentlichen Forscher mehr Artikel über NAD als je zuvor. Jetzt wissen wir, dass NAD keine konstante Ressource ist. Dinge wie Überernährung oder Alkoholkonsum können unser System belasten und zu einem Rückgang von NAD führen. Im Alter von 40-60 geht NAD um bis zu 50% zurück. Einige Wissenschaftler sind der Meinung, dass dieser Rückgang des NAD eine wichtige Rolle für unser Altern spielt.*  
(Quelle: [truniagen.com](http://truniagen.com))

Auch in diese Kategorie gehört die Behandlung mit **Stammzellen**. Allerdings weiss ich derzeit zu wenig, um es kommentieren zu können.

Wer sich weiter und tiefgründig mit **#Langbesserlebigkeit** befassen will, ist bei dieser Quelle gut aufgehoben, für die "100 die neuen 60" sind:

*Human Longevity, Inc. (HLI) wurde von führenden Persönlichkeiten der Genomforschung mit dem Ziel gegründet, jedermann Zugang zu den Möglichkeiten datengestützter Gesundheitsinformationen zu verschaffen. HLI kombiniert modernste DNA-Sequenzierung und Expertenanalyse mit maschinellem Lernen, um die Medizin zu einer stärker datengesteuerten Wissenschaft zu machen. Mit einem multidisziplinären Team von Forschern, Computerexperten und Ärzten befähigen wir jeden Teil des Gesundheitssystems, effizienter zu arbeiten.*  
([humanlongevity.com](http://humanlongevity.com))

## Schlusswort

Der Titel dieses Büchleins hätte auch sein können "Mehr *Leben* leben" und spricht eine verborgene Sehnsucht an, dass alles so bleiben soll, wie es ist, nur besser.

Das kann aber naturgegeben nicht funktionieren, schon gar nicht, wenn wir alles einfach laufen lassen, nicht aktiv werden.

Das habe ich als Unternehmer gelernt: Du kannst nichts laufen lassen. Und wenn es gerade so schön läuft, ist das genau der richtige Zeitpunkt für Veränderung.

Deshalb heißt eine meiner Unternehmungen auch DISRUPTEC. ([disruptec.co](http://disruptec.co))

Zurück zum Leben.

Das Konzept der **#Langbesserlebigkeit** ändert komplett unsere Einstellung, gibt uns neue Ziele und die Mittel es zu erreichen. Wir planen ständig unser nächstes *Leben* und kümmern uns nicht mehr um den Ablauf der Uhr.

Wir verschieben unsere Grenzen, zuerst im Denken, dann in der Realität.

Vielleicht findet mein *Leben #6* ja auf dem Mars statt, als Freiwilliger, und ohne Rückfahrkarte.

Der aufmerksame Leser hat sicher registriert, dass die aufeinanderfolgenden *Leben* immer auch mit einem Ortswechsel verbunden waren. Manchmal waren es nur 30 km, dann aber auch mal mehr als 9.000 km.

In meinem Blog [www.besserpanama.com](http://www.besserpanama.com) beschreibe ich den Alltag in einem tropischen Land und gebe Information für alle, die so etwas auch planen. Es gibt viele gute Gründe für solch einen radikalen Wechsel und er passt perfekt in das Konzept der **#Langbesserlebigkeit**. Stichwort: Vitamin-D-Haushalt.

Kommentare gern über [libertado\(at\)tuta.io](mailto:libertado@tuta.io). Danke für das Interesse.

## edition**besserpanama**

Nach dem reich bebilderten

“Panama - Ein Land zum Leben” ([hier](#) für €9,99 kaufen)

und der Gebrauchsanleitung für Unternehmer in eigener Sache

“Sonnig, sorglos, steuerfrei” ([hier](#) für €9,99 kaufen)

ist nun

“Lang**besser**lebigkeit - Der 100-Jahr-Plan für alle über 40”

ebenso wie

“LiBERTADO - Deine persönliche Unabhängigkeitserklärung (Teil 1)”

([hier](#) gratis) als eine Art Lebenshilfe frei zum Download und zum Teilen.



### **Autor**

Jürgen Schlenzig ist Diplom-Ingenieur, Unternehmer, Blogger und Privatpilot.

Beruflich und privat hat er viele Länder bereist, seit 2008 lebt er mit seiner wunderbaren Ehefrau am Pazifikstrand Panamas.

Sein Unternehmen *Luckxus Promotions S.A.* entwickelt innovative Geschäftskonzepte im Luxus-Immobiliensegment.

This work is licensed under [CC BY-ND 4.0](#)