Maßnahmen für das Anti Aging:

Dinner Cancelling:
Eine Möglichkeit, das Leben zu verlängern, ist das „Dinner Cancelling"- man sollte zweimal pro Woche das Abendessen ausfallen lassen.[1]

Vitamin C:
Vitamin C wirkt lebensverlängernd. Diejenigen mit der besseren Vitamin-C-Versorgung erkrankten seltener an Herzinfarkten, Schlaganfällen und Krebs (Lungen-, Darm- und Prostatakrebs) als ihre „Vitamin-C-armen" Zeitgenossen. Insgesamt war die Sterblichkeitsrate bei den Personen mit den höchsten Vitamin-C-Werten im Blut nur halb so hoch wie bei den Studienteilnehmern mit den geringsten Vitamin-C-Blutwerten. Vitamin C hat schützende und verjüngende Funktionen.[2]

Bewegung:
Bewegung ist ein ganz wichtiger „lebensverlängernder" Faktor.[3]

Stress, ausgedehnte Sonnenbäder, Rauchen und Alkohol und unzureichenden Schlaf meiden:
Die Genussmittel belasten die entgiftenden Organe und rauben dem Körper wichtige Vitalstoffe (z.B. Vitamin C).[4]

ausreichend schlafen
Im Schlaf erholt sich das Immunsystem und es werden körpereigene Botenstoffe und Hormone (z.B. Wachstumshormone) gebildet.[5]

häufiger Sex (ein-bis zweimal/Woche):
Man vermutet, dass häufiger Sex (ein- bis zweimal/Woche) lebensverlängernd wirkt. Sex bringt ihr Immunsystem in Schwung und stärkt die Abwehrkräfte.[6]

ausgeprägtes soziales Netzwerk:
Ein ausgeprägtes „soziales Netzwerk" ist zweifellos lebensverlängernd.[7]

Lachen:
Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, der Körper von Glückshormonen überhäuft, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. eine Minute Lachen wird mit etwa 45 Minuten Entspannungstraining gleichgesetzt.[8]

Acai-Beere, Ananas, Litchi, Papaya, Wassermelone bei vorzeitigem Altern:
Acai-Beere, Ananas, Litchi, Papaya, Wassermelone[9]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Granatapfel den Blutfluss verbessert, einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel besitzt und Gefäßablagerungen entgegenwirkt. Auch eine entzündungshemmende Eigenschaft wird der Paradiesfrucht bescheinigt. Die im Granatapfel enthaltenen

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 33
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 33f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 34
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 36
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 36
[6] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 37
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320

Powerstoffe schützen die Gefäße und das Gehirn vor der Zerstörungswut der freien Radikale und scheinen auch eine gefäßschützende Wirkung zu haben. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[10]

Coenzym Q10:
Coenzym Q 10 unterstützt Vitamin E im Kampf gegen die Hautalterung. Freie Radikale, die durch die Sonne oder Luftschadstoffe in der Haut entstehen, werden „abgeschossen". Dabei hat das Vitamin E einen „Coenzym-Q10-sparenden" Effekt, weil es dieses recycelt. Damit stellen Vitamin E und Conezym Q 10 eine sinnvolle Kombination dar, die in Bezug auf die Verzögerung der Hautalterung gute Dienste leisten können. Coenzym Q10 hemmt außerdem den Abbau des straffenden Kollagens und fördert die Neubildung des Bindegewebsgrundstoffs Hyaluronsäure.[11]

Coenzym Q10:
Für ältere Menschen ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[12]

Zink:
Untersuchungen mit älteren Menschen, denen für mehrere Monate Zink gegeben worden war, zeigten, dass durch die tägliche Aufnahme des Mikronährstoffs die altersbedingte Abnahme der Abwehrlage verbessert werden kann.[13]

Kirschen:
Rote Anti-Aging-Kur: Lassen Sie sich von ½ Pfund Kirschen binnen 1 Woche den Körper reinigen. Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) **schwemmen überflüssige Harnsäure (Gichtverursacher) aus dem Körper.** Die Biostoffe straffen Haut und Bindegewebe, schützen vor Falten und Cellulite. Vitamin C schützt vor Stress, kräftigt das Immunsystem; Folsäure und Kalzium unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen und helfen beim Entgiften.[14]

Rote Bete:
Als Rohkostsalat die **preiswerteste Verjüngungskur aller Zeiten**. Ihre Folsäure bastelt Nukleinsäuren zusammen, kurbelt so die Zellerneuerung an. Schon eine Stunde nach eine Rote-Bete-Dessert ist der Neuaufbau von Bindegewebe meßbar: Die roten Rüben sorgen in Turbotempo für feste Fingernägel, feste Haare und straffe Haut. Folsäure schützt auch vor gefährlichen Homocysteinklumpen in den Blutgefäßen – und damit vor Arteriosklerose.[15]

Enzyme:
Max Wolf, der Begründer der „Systemischen Enzymtherapie" sagt: „Das frühzeitige Altern mit all seinen Folgen ist im wesentlichen auf einen Mangel an Enzymen zurückzuführen." [16]

Antioxidantien:
Dr. Blaylock vom Medical Center der University of Missisippi sagt: Das Altern des Nervensystems scheint mit einem Leben voller Beschädigungen einherzugehen, von denen ich viele um einen gemeinsamen Prozess zu drehen scheinen: die Erzeugung von und Verletzung durch freie Radikale."[17]

---

[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 140f.
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 167
[14] Strunz, forever young, 102
[15] Strunz, forever young, 104
[16] Simonsohn, Papaya, 55
[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 39

Antioxidantien:
Zu den Antioxidantien, die das Gehirn am kraftvollsten vor dem Angriff freier Radikale schützen, gehören Betacarotin, Alphacarotin, Lycopin und Zeaxanthin. Die Antioxidantien in Obst und Gemüse reagieren miteinander und potenzieren sich dabei. Das kann ein isoliertes Antioxidans niemals leisten.[18]
hohe Konzentrationen von C-und B-Vitaminen, Vitamin E, Q10:
Für die Funktion des Gehirns sind hohe Konzentrationen von C-und B-Vitaminen im Blut besonders wichtig und diese Vitamine sind in Tropenfrüchten reichlich enthalten. Teilnehmer mit hohem Vitamin C-Anteil im Blut schnitten bei Gedächtnis- und Problemlösungstests um 25 Prozent besser ab als die jeweilige Vergleichsgruppe. Wenn es älteren Menschen an nur einem Vitamin – besonders Vitamin C, Thiamin und Riboflavin – mangelte, war das Risiko, dass sie deprimiert, nervös, ängstlich, verwirrt, erschöpft und emotional instabil wurden, besonders hoch. Sie neigten dann zu Wutanfällen, hatten ein schlechteres Kurzzeitgedächtnis und langsamere Reaktionszeiten. Gehirnforscher der Universitäten Göttingen und Gießen kamen zu dem Schluss, dass ein Mangel an Vitaminen sehr schädliche, ja geradezu grausame Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen älterer Menschen hat. Besonders gehirnstärkend sind Vitamin C, die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin E und Coenzym Q10. Vitamin C und die B-Vitamine finden sich in allen Tropenfrüchten, Vitamin E zum Beispiel in Avocados, Mangos, Kiwis und nativem Palmöl. Letzteres ist auch die reichste Quelle von Q 10, das beispielsweise auch in der Acai-Beere enthalten ist.
Vitamin C ist nicht nur das Schutzschild fürs Gehirn, es kann das Gehirn auch wieder verjüngen. Wie eine Studie an der Texas Woman's University Denton bereits 1960 zeigte, kann Vitamin C aus frischem Orangensaft sogar den Intelligenzquotienten erhöhen, und zwar um 5-10 Prozent. Vitamin C wirkt geistigem Abbau entgegen und beugt Schlaganfälle vor. Vitamin B6 verbessert das Gedächtnis und schützt vor Gedächtnisverlust. Vitamin B12 verhindert Senilität. Thiamin (B1) beugt Apathie und Demenz vor, sorgt aber auch für eine stabile Stimmungslage und wirkt Lernschwierigkeiten, Ängsten, Depressionen und der Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen entgegen. Niacin kann als universale Gedächtnispille bezeichnet werden, denn dieses B-Vitamin schützt vor Alzheimer und Parkinson, sowie vor Schizophrenie, indem es die Zerstörung der Mitochondrien in den Zellen verhindert.[19]
Vitamin E ist das Superantioxidans für das Gehirn, weil es ausschließlich im fettigen Teil der Zellmembranen aktiv ist. Daher ist Vitamin E, z.B. aus Avocados oder nativem Palmöl, der ideale Schutz fürs Gehirn. Es bewahrt die Gehirnzellen vor Degeneration und dem Angriff freier Radikale und löst sogar Ablagerungen von den Innenwänden der Arterien. Vitamin C recycelt Vitamin E und stimuliert es so zu Höchstleistungen. Ein Vitamin E-Mangel läßt Axone, Fortsätze der Nervenzellen degenerieren und das Kleinhirn schrumpfen.[20]
Mithilfe der Magnetresonanztomographie konnte der österreichische Wissenschaftler Dr. Reinhold Schmidt von der Uni Graz nachweisen, dass das Gehirn von Testpersonen mit sehr niedrigen Vitamin-E-Werten im Blut siebenmal früher Schädigungen aufwies als das von Personen mit hohen Vitamin E-Werten. Wie Dr. Schmidt auch herausfand, sind Personen mit niedrigen Vitamin-E_Werten häufiger von Demenz betroffen. Im Tierversuch konnte Obst mit hohen ORAC-Werten sogar Erinnerungsverluste und Lerndefizite bei alten Tieren ausgleichen. Und was für Tiere gilt, trifft in diesem Fall auch für Menschen zu: Mit Tropenfrüchten können Sie Ihren Körper und Ihr Gehirn tatsächlich verjüngen und bis ins hohe Alter körperlich und geistig gesund bleiben.[21]

Gesunde Fette, Zucker meiden, aufs Gewicht achten, Stress abbauen und viel Bewegung in der frischen Luft[22]

Schwarzwurzel:
Wer Schwarzwurzeln regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, hat eine bessere Konzentration, kann Vergesslichkeit bekämpfen und bringt das Gehirn auf Hochform. Auf diese Weise wird die Schwarzwurzel zu einem Jungbrunnen.[23]

---

[18] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 41
[19] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 42ff.
[20] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 44
[21] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 44f.
[22] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 454
[23] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 544

Kirschen:
Die Bioaktivstoffe in den Kirschen stärken das Bindegewebe und schützen die Haut vor frühzeitiger Hautalterung.[24]

OPC:
OPC sorgt doppelt für das Bindegewebe. Es macht das Gewebe elastisch und beugt vor, dass sich die Haut spröde verhärtet. Um Kollagen zu erzeugen, braucht der Körper Vitamin C. Sonst wird das Kollagen im Körper zerstört. OPC verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C. Enzyme im Körper greifen die Proteine von Kollagen an. OPC heftet sich an das Kollagen und wehrt den Angriff dieser Enzyme ab. OPC verstärkt, dass sich Kollagen bildet. Kollagen ist der Stoff, der Gefäßwände und Haut stark und geschmeidig macht.[25]

Wilde schwarze Johannisbeere:
Die wilde schwarze Johannisbeere wirkt ***gegen das Altern*** von Herz und Hirn und für gesundes Sehvermögen.[26]

OPC:
OPC stoppt den Angriff der freien Radikale auf die Körperzellen. Eine Membran umhüllt die menschlichen Zellen wie ein Schutzmantel. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sorgen, dass die Wände der Zellen flüssig und elastisch bleiben. die flexiblen Zellwände öffnen sich wie eine Tür, wenn Nährstoffe und Sauerstoff ankommen. freie Radikale nehmen die ungesättigten Fettsäuren unter Beschuss. Die Zellwände werden hart und zerstört. Jetzt können die Körperzellen weder mit frischem Sauerstoff noch mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Das Ergebnis: Die Körperzellen sterben ab.[27]

OPC:
OPC senkt den Altersprozess im Immunsystem.[28]

Meditation:
Tiefgehende Meditation im eigentlichen Sinne bedeutet eine Erneuerung und Verjüngung der Körperzellen.[29]

Lichtquanten-absorbierende pflanzliche Polyphenole:
Die Lichtquanten-absorbierenden pflanzlichen Polyphenole aktivieren über vielfach vernetzte Regelkreise die 02-abhängige Mitochondrienleistung. Das lang gehegte wissenschaftliche Vorurteil, die Alterungsprozesse und damit verbundenen typischen Krankheiten, wie Krebs, Diabetes, Herzkreislauferkrankungen und neurodegenerative Krankheitsformen, seien ein unvermeidbarer natürlicher Verschleißprozess, ist damit in Frage gestellt.
Strukturanaloge Lichtquanten-modulierende pflanzliche Polyphenole, garantiert rückstandsfrei und unbelastet von Schwermetallen und Schadstoffen, sind in kombinierter und besonderer galenischer Zubereitungsform ein Hauptbestandteil der Rezepturen der Cellsymbiosistherapie. Polyphenole können vom Säugetierorganismus nicht synthetisiert werden und besitzen deshalb für den Menschen Vitamincharakter. Sie sind für die intakte Mitochondrienfunktion essentiell. Aus diesem Grunde sind pflanzliche Polyphenole in geeigneter Kombination mit anderen Naturprodukten zur Verhütung und Behandlung schwerwiegender mitochondrialer Leistungsschwächen, Systemerkrankungen und vorzeitiger Alterungsprozesse indiziert.[30]

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können ***Alterungsprozesse verlangsamt*** und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche bei Kindern, vorgebeugt werden.

---

[24] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 316
[25] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[26] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[27] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 18
[28] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 10
[29] Hirneise, Lothar: „Wie entsteht Gesundheit?“, in: 3E Zentrum, Buocher Höhe.
[30] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 7

Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca“ auch im Reformhaus und im Versand gibt.[31]

Aroniasaft:

Infolge der therapeutischen Relevanz der Aroniabeeren hat das Komitee des Gesundheitsministeriums der UDSSR sowohl die Verwendung der Früchte und des daraus hergestellten Natursaftes, als auch daraus produzierter Tabletten zur Behandlung des erhöhten Blutdrucks beschrieben. Ein pharmazeutisches Unternehmen in Sibirien stellte fast 30 Jahre lang „Vitamin P“-Tabletten aus Aronia- Früchten her. Bereits Ende der dreißiger Jahre hat die die Blutgefäßpermeabilität beeinflussende Wirkung den Flavonoiden die Bezeichnung Vitamin P eingebracht. Die Flavonoide sind bekannt für ihre gefäßprotektive Wirkung. hohe Präventionswirkung:

Antioxidativ wirksamen Schutzstoffen wird hinsichtlich der Primär- und Sekundärprävention chronisch-degenerativer Erkrankungen ein hoher Stellenwert eingeräumt, der seinen Niederschlag in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten zu diesem Thema findet.

Flavonoide hemmen die Oxidation der LDL-Partikel und wirken somit den oxidativ bedingten Initialprozessen entgegen, die zur Arteriosklerose führen. ebenso hemmen sie die Thrombozytenaggregation und können einen positiven Einfluss auf die Gefäßrelaxation entfalten. Epidemiologische Studien weisen auf einen antiarteriosklerotischen und kardioprotektiven Effekt dieser bioaktiven Pflanzenstoffe hin, der u.a. auf das antioxidative Potential dieser Substanzen zurückzuführen ist. Es ist eine signifikant inverse Korrelation zwischen der Flavonoidaufnahme und der Inzidenz von Herz-, Kreislauferkrankungen zu beobachten. In einer Studie zeigten die Patientengruppen mit der höchsten Flavonoidaufnahme eine um 50% verminderte Gesamtsterblichkeit.[32]

Warnung vor Fastfood:

Fastfood macht alt: Wer viel Fastfood isst, wird schneller alt und krank. Ursache dafür ist nach Ansicht von US-Forschern der hohe Phosphat-Anteil in diesen Lebensmitteln, etwa in Form von Phosphorsäure (E 338) und Natriumphosphat (E 339) als Konservierungsmittel und Schmelzsalz. Wird dem Körper dauernd zu viel Phosphat zugeführt, kann dies zu Nierenerkrankungen, Arterienverkalkung und weiteren Folgeschäden führen, berichten Forscher der Harvard School of Dental Medicine in der Fachzeitschrift „FASEB Journal“. Die Alterung des Körpers werde durch zu viel Phosphat insgesamt beschleunigt.[33]

Schlafen:

Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.

Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer

---

[31] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175

[32] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3f.

[33] securvital 4/10

Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[34]

Schlaf:

So reagiert der Organismus auf Schlaf und Erholung:

1) Der Blutdruck sinkt auf seinen Normalwert ab, der i. d. R. unter 140/90 liegen sollte.
2) Nach einer halbstündigen Ruhepause erreicht die Herzfrequenz den Ruhewert.
3) Nach etwa zehn Minuten Entspannung nimmt der Sauerstoffverbrauch ab, die Atmung verlangsamt sich. Die Atemfrequenz sinkt von 40 Atemzügen im Stress auf zwölf im Schlaf ab.
4) Im Schlaf werden weniger Stresshormone gebildet, das **Verjüngungshormon Melatonin** wird ausgeschüttet.[35]

Melatonin:

Melatonin bereitet unseren Organismus auf die Nachtruhe vor: Der Blutdruck sinkt, unser Herz schlägt langsamer, die Augen werden schwerer. In verschiedenen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass Melatonin verjüngend wirkt und das Leben verlängern kann. Mischte man Mäusen das Hormon ins Trinkwasser, lebten diese 20 bis 30 Prozent länger als Kontrolltiere, denen das Verjüngungshormon nicht verabreicht wurde. Pflanzte man alten Mäusen die Zirbeldrüsen, das sind Melatonin produzierende Drüsen, junger Tiere ein, überlebten die alten Nager ihre gleichaltrigen Artgenossen um bis zu 50 Prozent. Der genaue Wirkmechanismus des Schlafhormons ist bisher noch nicht exakt geklärt. Möglicherweise ist ein Effekt des Melatonin die Einsparung von Energie durch längeren und erholsameren Schlaf.[36]

Eigenproduktion von Melatonin anregen:

Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse (Epiphyse), einer kleinen Drüse im Gehirn gebildet. Mit unserer Nahrung nehmen wir die Aminosäure Tryptophan auf. Tagsüber bildet unser Organismus daraus den Botenstoff Serotonin. Sobald es dunkel wird – die Zirbeldrüse ist über den Sehnerv mit der Außenwelt verbunden – wird Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt. Das Schlafhormon Melatonin

- ist ein wirksames Antioxidans, d.h. es schützt Körperzellen vor Beschädigungen und Altersvorgängen
- erhöht die Leistungsfähigkeit unserer Abwehrkräfte
- senkt nachts die Körpertemperatur ab und führt so zu einem geringeren Energieverbrauch
- verzögert Altersvorgänge.

So regen Sie die Melatoninproduktion an:

(1) Essen Sie nachmittags und abends bevorzugt Nahrungsmittel, die viel Tryptophan enthalten und so den Ausgangsstoff für die Melatoninproduktion liefern:

- Sojabohnen
- Erbsen
- Bohnen
- Bananen
- Ananas
- Nudeln
- Nüsse

(2) Entspannen Sie sich: Schon nach 30 Minuten Schlaf und Entspannung wird vermehrt Melatonin ausgeschüttet. [37]

Pflanzliches Antioxidans Alpha-Carotin:

In einer großangelegten Untersuchung, an der mehr als 15.000 Erwachsene beteiligt waren, fanden Wissenschaftler der amerikanischen Gesundheitsbehörde CDC heraus, dass ein hoher Blutspiegel an Alpha-Carotin mit einem deutlich verringerten Risiko einhergeht, in den kommenden 14 Jahren zu sterben. Die Studie wurde vor Kurzem in der Online-Ausgabe der Archives of Internal Medicine veröffentlicht.[38]

---

[34] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.
[35] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 145
[36] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 145f.
[37] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, s. 147
[38] S.L. Baker: „Länger leben mit dem pflanzlichen Antioxidans Alpha-Carotin“. In: info.kopp-verlag.de, 7.12.2010

Achtung: Übersäuerung behindert Zellvorgänge:
Übersäuerung behindert die Stoffwechsel- und Austauschvorgänge in den Körperzellen. Die Zellen altern schneller, sterben vorzeitig ab und können sich nicht genug erneuern. Einzelne Zellen können „entarten“ und sich zu bösartigen Tumoren zusammenschließen.[39]

Schwarze Johannisbeeren:
Der lebensverlängernde Effekt von Johannisbeeren beruht wahrscheinlich auf den Gehalt von Anthozyanosiden. Das Mittel Anthozym enthält einen hohen Anteil an schwarzem Johannisbeerextrakt und wird erfolgreich als Krebsmittel und zur Beseitigung altersbedingter Beschwerden eingesetzt.[40]

Grüner Tee:
Bester Krebsschutz. Grund: In den Teeblättern sind Katechine enthalten (ein Teeblatt besteht zu 10 Prozent aus diesen Schutzsubstanzen). Sie machen freie Radikale unschädlich – 100 mal stärker als Vitamin C, 25-mal stärker als Vitamin E und doppelt so wirksam wie Rotwein. Die Bodyguards aus der Teetasse binden im Organismus reaktionsfähige Substanzen, die den Alterungsprozess des Körpers beschleunigen. Tipp: 2-3 Tassen jeden Tag.[41]

Möhren:
In ihnen steckt 200-mal mehr Beta-Carotin als in Blumenkohl. Daraus bildet der Körper Vitamin A, den Bodyguard für Augen, Lunge, Haut und Schleimhäute. Vitamin A stoppt den Alterungsprozess der Zellen, sorgt für schöne Haut, lässt Fingernägel wachsen, beschert klare Augen. Es arbeitet eng mit dem lebensverlängernden Wachstumshormonen zusammen.[42]

Vitamin C und E:
Studien haben gezeigt, dass Vitamin-C und E-Präparate die Sterblichkeitsrate an allen Krankheiten um 50 Prozent verringern.[43]

Zitrusfrüchte:
Sie liefern gleich ein ganzes Päckchen an altersbremsenden Antioxidantien mit: Carotinoide, Terpene, Flavonoide und Gluthation.[44]

Täglich Antioxidantien:
Olivenöl und Nüsse (Vitamin E), Zitrusfrüchte und Paprika (Vitamin), Salate aus Obst oder Gemüse (Carotine, Kokosnuss (selen) gehören häufig auf den Anti-Aging-Speiseplan.[45]

Kurkuma:
Kurkuma enthält den gelben Farbstoff Curcumin (C21H20O6). Kurkuma gehört zu den stärksten Antioxidantien und reduziert u. a. Alterungsprozesse. Sowohl Mäuse im Tierversuch als auch über tausend Menschen zwischen 65 und 95 Jahren einer Studie schnitten bei den Gedächtnistests besser ab, wenn sie Kurkuma in der Nahrung hatten. Ob das gelbe Pulver auch Alzheimer heilt oder verhindert?[46]

Ananas:
Bromelainhaltige Präparate werden vor allem in den USA in der Gerontologie zur Verzögerung von Abbauerscheinungen im Alter – „Anti-Aging“ - und auch in der Krebstherapie eingesetzt. Dr. Steven J. Taussig, weltweit anerkannter Bromelain-Experte, starb in letztem Jahr mit 86 Jahren an Altersschwäche. Er hatte 24 Jahre lang täglich Ananas gegessen und Bromelain genommen, und war bis zuletzt geistig rege und

---

[39] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[40] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[41] Strunz, Ulrich forever young, 2000, S. 100
[42] Strunz, Ulrich:forever young, 2000, . 102
[43]Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 43
[44] Strunz, Ulrich forever young, 2000, S. 46
[45] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S. 46
[46] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html

körperlich aktiv. Die im Ananas-Enzymgemisch enthaltenen Enzyme wie Ananase, Ananain und Peroxidase bremsen das Wachstum von Krebszellen und verhindert Metastasenbildung. Bei uns verwenden vor allem die Ärzte in der Klinik Silbersee in Hannover-Langenhagen und Professor Maurer in Berlin erfolgreich Ananasenzyme in der Krebstherapie. Ananasenzym-Tabletten zum Lutschen gibt es im Reformhaus – „Granozym“ – oder, konzentrierter, in der Apo-theke, zum Beispiel „Bromelain-POS“ von der Firma „Ursapharm“.[47]

Säulen der Gesundheit:
Sonnenlicht heißt Vitamin D-Versorgung. Sonnenlicht ist die vierte Säule der Gesundheit: Bedarfsdeckende Ernährung, regelmäßige Muskelaktivität, ausreichend Schlaf und genügend Sonnenlicht.[48]

Magnesiumöl:
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das ideale Anti-Aging-Mittel
Magnesium hilft gegen die Leiden und Begleiterscheinungen des Alterns. Da es an der Zellbildung beteiligt ist und unter anderem Bindegewebe erzeugt, löst es Verhärtungen und Verkalkungen auf, es macht beweglicher und reduziert Falten. Das Mineral bekämpft freie Radikale, die die Alterung beschleunigen.
Magnesium fördert die im Alter nachlassende Produktion von ATP, einem »Energiegenerator« unseres Körpers. Das Mineral stimuliert auch die Bildung von DHEA. Dieses »Superhormon« wiederum kurbelt die Libido an, beflügelt das Gedächtnis, baut Körperfett ab und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Magnesium ist deshalb bestens geeignet Alterungsprozesse aufzuhalten und rückgängig zu machen.[49]

Kardamon:
Ein wertvolles, teures Verjüngungsgewürz. Es regt die Produktion von Hormonen im Körper auch bei älteren Menschen an.[50]

Brokkoli:
Die Wissenschaftler der Washington University School of Medicine in St. Louis stellten bei einer früheren Studie fest, dass Brokkoli eine wichtige Rolle beim Energiestoffwechsel spielt und Anzeichen des Alters reduziert.[51]

Diese Wirkstoffe verlängerten das Leben der Nematoden
In der Studie werden die Wirkstoffe, die das Leben der Würmer verlängerten, zwar genannt, über die Konzentration oder die Zusammensetzung für ein Anti-Aging-Medikament für Menschen gibt es derzeit jedoch keine Angaben. Folgende Wirkstoffe hatten beispielsweise ein lebensverlängernden Effekt bei den Nematoden:
Anisomycin (wird gegen Bakterien und Protozoen eingesetzt),
Alsterpaullone (Wirkstoff zur Beeinflussung des Zellwachstums und der Zellteilung),
Azacitidin (Wirkstoff zur Behandlung von myelodysplastischen Syndromen und bestimmten Leukämien),
Metamizol (Wirkstoff gegen Schmerzen, Fieber und Krämpfe).[52]

Asthaxanthin:
Neuere Untersuchungen belegen, dass Astaxanthin die Lebensspanne verlängern kann.[53]

---

[47] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[48] Worm: Heilkraft D, S. 7
[49] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[50] Fischer, Ada: Cell-Programming, 1999, S. 152
[51] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/wertvollen-brokkoli-inhaltsstoff-als-mittel-gegen-krebs-20190517453815
[52] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/neue-anti-aging-substanz-soll-das-leben-um-30-prozent-verlaengern-20190522454419
[53] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/superstark-und-supergesund-das-antioxidans-astaxanthin/

Knoblauch: Allicin schützt vor freien Radikalen

Obwohl seine positiven Wirkungen auf die Gesundheit sicherlich letztlich auf den Gesamtverbund aller Inhaltsstoffe zurückzuführen ist, gilt insbesondere die Schwefelverbindung Allicin als jener Stoff, dem der Knoblauch nicht nur seinen Geruch, sondern sogar seine Hauptwirkung verdankt.

Allicin liegt im Knoblauch zunächst in seiner Vorstufe „Alliin“ vor. Erst wenn die Knoblauchzellen durch Schälen, Schneiden oder Hacken verletzt werden, wird ein Enzym namens Alliinase freigesetzt, welches unter dem Einfluss von Luft augenblicklich mit dem in der Knoblauchzehe vorhandenen Alliin reagiert. Aus dieser Reaktion entsteht Allicin.

Allicin erhöht im Blut den Spiegel der beiden antioxidativ wirksamen Enzyme Katalase und Glutathionperoxidase. Auf diese Weise können vermehrt freie Radikale abgefangen und Schäden an den Zellmembranen vermieden werden. Der Alterungsprozess wird dadurch verlangsamt.[54]

Auswirkungen von Magnesium- und Vitamin D- Mangel auf die Sterblichkeit

Um auf Magnesium und Vitamin D zurückzukommen: Frühere Untersuchungen unter Verwendung von NHANES-Daten aus den Jahren 2001 bis 2006 ergaben, dass die beiden Stoffe einen positiven Einfluss auf die Gesamtmortalitätsraten haben.13 Diese Studie wies auch darauf hin, Magnesium »mache bei Patienten mit einer magnesiumabhängigen, Vitamin-D-resistenten Rachitis die Resistenz gegen eine Vitamin-D-Behandlung im Wesentlichen rückgängig«.

Die Forscher stellten die Hypothese auf, dass eine Magnesiumsupplementierung Ihren Vitamin-D-Spiegel erhöht, indem mehr davon aktiviert wird, und dass Ihr Sterblichkeitsrisiko daher durch eine erhöhte Magnesiumzufuhr gesenkt werden könnte. Genau das haben sie tatsächlich festgestellt. Die Autoren erklärten: »Eine hohe Zufuhr von Gesamt-, Nahrungs- oder Nahrungsergänzungsmittel-Magnesium war unabhängig voneinander mit einem signifikant reduzierten Risiko eines Vitamin-D-Mangels beziehungsweise einer Vitamin-D-Insuffizienz verbunden. Die Zufuhr von Magnesium interagierte maßgeblich mit der Zufuhr von Vitamin D bezogen auf das Risiko sowohl eines Vitamin-D-Mangels als auch einer Vitamin-D-Insuffizienz.«

»Darüber hinaus zeigte sich ein umgekehrter Zusammenhang zwischen der Gesamtzufuhr von Magnesium und der Vitamin-D-Insuffizienz vor allem bei Bevölkerungsgruppen mit hohem Vitamin-D-Mangel beziehungsweise dem Risiko für eine Vitamin-D-Insuffizienz.«

»Ferner wurde der Zusammenhang von Serum 25(OH)D mit der Mortalität, vor allem aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs, durch die Magnesiumzufuhr modifiziert, und ein umgekehrter Zusammenhang trat vor allem bei denjenigen auf, deren Magnesiumzufuhr über dem Durchschnitt lag.«[55]

Düfte, die jünger wirken:

Professor Hatt: Und – vielleicht für die Damenwelt interessant: Wissenschaftler haben einen Duft entdeckt, mit dem man sechs Jahre jünger und sechs Kilo leichter geschätzt wird. Diese Duftwirkung basiert auf unserer persönlichen Erfahrung. Der Duft wird überwiegend von jungen, schlanken Mädchen benutzt, z.B. in Form eines Parfums. Rieche ich diesen Duft mehrmals hintereinander, dann werde ich ihn auch mit dem Bild eines jungen, schlanken Mädchens verknüpfen. Das heißt, wenn ältere, fülligere Damen diesen Duft tragen, werden sie von mir automatisch jünger und schlanker geschätzt.

Es handelt sich um rosa Pampelmusen-Duft, der wie ein Jungbrunnen riecht. Außerdem gibt es noch einen floralen Duft, in dem sich Rose und Citrus mischen, der ähnlich wirkt.[56]

Lycopin erhöht Rüstigkeit im Alter:

In der sogenannten Nun - Studie wurde bei einer Gruppe von 77 - 98-jährigen Frauen ein enger Zusammenhang zwischen dem „funktionalen Status“, d.h. der Unabhängigkeit von Hilfe bei täglichen Verrichtungen und dem Lycopingehalt im Blutplasma festgestellt. Je höher der Lycopingehalt war, desto besser war auch der Gesamtstatus oder die Rüstigkeit. Lycopin ist ein Carotinoid, das hauptsächlich in Tomaten und Hagebutten vorkommt.

Bessere Beweglichkeit im Alter bei hohem Gemüse- und Obstverzehr

---

[54] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html

[55] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/der-einfluss-von-magnesium-auf-ihren-vitamin-d-spiegel/

[56] https://www.multisense-institut.de/wissen/praxisstimmen/duftmarketing/item/die-nase-hat-eine-direkte-standleitung-zu-emotionen-und-erinnerungen

In einer italienischen Studie mit 928 repräsentativ ausgewählten Männern und Frauen im Alter zwischen 65 und 102 Jahren wurde untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung mit Obst und Gemüse und dem Bewegungsstatus im Alter gibt. Als Test wurde die Gehfähigkeit und die Gehgeschwindigkeit über die Strecke von 4 bzw. 400 Metern gemessen und bewertet (eine schwere Gehbehinderung wurde diagnostiziert, wenn die 4-Meterstrecke nicht oder nur langsamer als 0,4 Meter pro Sekunde zurückgelegt werden konnte). Als Indikator für den Verzehr an Obst und Gemüse wurde der Gehalt an Gesamtcarotinoiden im Blutplasma gemessen (in vorausgegangenen Untersuchungen war nachgewiesen worden, dass man mit diesem Indikator die Aufnahme von Gemüse und Obst eher genauer erfassen kann als mit den oft als unsicher vermuteten direkten Befragungen). Die Testteilnehmer wurden in den Jahren 1998 bis 2000 zum ersten Mal untersucht. Nach Ablauf von 6 Jahren, also 2004 bis 2006 erfolgte ein zweiter Test. Schon zu Beginn der Studie zeigte sich, dass Personen mit einem hohen Plasmacarotingehalt eine statistisch gesichert geringere Wahrscheinlichkeit für schwere Gehbehinderungen hatten und andererseits eine höhere Gehgeschwindigkeit.[57]

Höherer Gemüse- und Obstverzehr vermindert Gebrechlichkeit im Alter:

Im Rahmen der sog. Arteriosklerose-Risiko-Studie des Instituts für Ernährung der Universität von North Carolina, USA, wurden 9404 Personen zwischen 45 und 64 Jahren nach ihren Verzehrsgewohnheiten befragt. Gleichzeitig erfasste man körperliche Funktionen wie Muskelfunktion, Aktivität und Beweglichkeit bei der Bewältigung des Alltags bzw. Behinderungen und funktionelle Einschränkungen. Neun Jahre nach der Erstuntersuchung konnte festgestellt werden, dass die Personen, die mehr Obst und Gemüse verzehrten (oberes Drittel gegenüber niedrigstem Drittel) deutlich geringere Behinderungen und Einschränkungen bei der aktiven Bewältigung des Alltags hinnehmen mussten. Die Behinderungen der Beinbeweglichkeit lagen um 38 % niedriger, die Aktivität im Alltag um 48 % höher, wenn mehr Gemüse und Obst verzehrt wurden. Die Autoren folgern aus ihren Untersuchungen, dass ein hoher Verzehr an Gemüse und Obst funktionelle Einschränkungen und Behinderungen vermindern könnte. Sie fordern allerdings weitere Untersuchungen um diesen Effekt abzusichern.

Carotinoide gegen Altersschwäche:

In einem Übersichtsartikel befassen sich R. D. Semba und Kollegen von der Medizinischen Fakultät der Johns Hopkins Universität in Baltimore, USA, mit dem Zusammenhang zwischen dem Verlust an Muskelmasse und Kraft bei älteren Erwachsenen und dem Carotinoidgehalt im Blutplasma. Der Sarkopenie genannte Muskelabbau spielt eine große Rolle bei der Entwicklung der Arbeitsunfähigkeit, er erhöht das Risiko für körperliche Beeinträchtigungen, Stürze, Gebrechlichkeit und vorzeitigen Tod. Die Autoren berichten über neuere epidemiologische Untersuchungen in städtischen Heimen, bei denen festgestellt wurde, dass ein niedriger Gehalt an Carotinoiden im Blut mit geringer Muskelstärke und Gehbehinderung im Zusammenhang steht. Die Wirkung der Carotinoide wird auf deren Fähigkeit zurückgeführt, freie Radikale zu unterdrücken, und somit den Schaden der reaktiven Sauerstoffverbindungen zu vermindern. Alternde Muskeln zeigen offenbar erhöhte oxidative Beschädigungen an DNS, Eiweiß- und Fettverbindungen. Es wird betont, dass diese Ergebnisse mit einer wachsenden Zahl von Studien übereinstimmen, in denen eine gemüse- und obstreiche (und damit carotinoidreiche) Ernährung mit einem verminderten Risiko für Entzündungen, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und vorzeitigem Tod verknüpft ist.[58]

Vegetarische Ernährung:

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass Vegetarier länger leben.[59]

Achtung: Übersäuerung behindert Zellvorgänge:

Übersäuerung behindert die Stoffwechsel- und Austauschvorgänge in den Körperzellen. Die Zellen altern schneller, sterben vorzeitig ab und können sich nicht genug erneuern. Einzelne Zellen können „entarten“ und sich zu bösartigen Tumoren zusammenschließen.[60]

Früchte gegen Altersschwäche:

---

[57] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zur_Alterserscheinung
[58] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zur_Alterserscheinung
[59] Bio 2009/2
[60] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122

Acai-Beere, Ananas, Honigmelone, Papaya[61]

Selen:
Bei älteren Menschen kann ein erhöhter Selenbedarf bestehen. Selen steckt z.B.in Linsen und Spargel.[62]

OPC:
OPC sorgt doppelt für das Bindegewebe. Es macht das Gewebe elastisch und beugt vor, dass sich die Haut spröde verhärtet. Um Kollagen zu erzeugen, braucht der Körper Vitamin C. Sonst wird das Kollagen im Körper zerstört. OPC verzehnfacht die Wirkung von Vitamin C. Enzyme im Körper greifen die Proteine von Kollagen an. OPC heftet sich an das Kollagen und wehrt den Angriff dieser Enzyme ab. OPC verstärkt, dass sich Kollagen bildet. Kollagen ist der Stoff, der Gefäßwände und Haut stark und geschmeidig macht. Mit wachsendem Alter verhärtet sich das Gewebe. OPC repariert Kollagen. Bremst so das Altern von Gewebe.[63]

Magnesium:
Einen erhöhten Magnesiumbedarf können ältere Menschen haben. Magnesium ist bei Pflanzen im grünen Blattfarbstoff Chlorophyll enthalten und kommt daher in vielen grünen Gemüsesorten vor.
Magnesium steckt in:
- Sonnenblumen- und Kürbiskernen
- Erd- und Haselnüssen
- Mandeln
- Vollkornprodukten
- Bananen
- Spinat, Brokkoli, Erbsen[64]

Schwarze Johannisbeeren:
Der lebensverlängernde Effekt von Johannisbeeren beruht wahrscheinlich auf den Gehalt von Anthozyanosiden. Das Mittel Anthozym enthält einen hohen Anteil an schwarzem Johannisbeerextrakt und wird erfolgreich als Krebsmittel und zur Beseitigung altersbedingter Beschwerden eingesetzt.[65]

Früchte gegen Altersschwäche:
Acai-Beere, Ananas, Honigmelone, Papaya[66]

Vitamin E:
Vitamin E ist ein wichtiges "Antiaging"- Molekül. Es wird hauptsächlich ***im Fettgewebe,*** den Nebennieren, im Gehirn, in der Leber, in den Blutplättchen und in den Muskeln abgelagert und hält als Antioxidans sozusagen schützend die Hand über diese Organe. Es entlarvt freie Radikale, die unseren Blutfetten, den Gewebefetten „an den Kragen" wollen und wehrt diese effizient ab.[67]

Enzym Telomerase:
Das Enzym Telomerase ist in der Lage, kurze Telomere durch Verlängerung zu reparieren. Es wird insbesondere von einigen Stammzellen produziert. Epithalamin wiederum ist ein Peptid, das den Verlauf des Zell-Lebenszyklus durch die Erhöhung der Aktivität des Enzyms Telomerase reguliert. Es wird in geringen Mengen von der Zirbeldrüse im Gehirn produziert. Epithalamin kann durch die spezifische Proteinkette EPINATIV, bestehend aus den Aminosäuren Alanin, Glutamin, Asparagin und Glycin abgebildet werden. Der Aufbau von EPINATIV ist identisch mit dem des körpereigenen Epithalamins. Es greift regulierend in den Hormonhaushalt des menschlichen Körpers ein und optimiert hormonelle Wachstums- und Alterungsprozesse sowie Stresseinflüsse und zelluläre Oxidationsprozesse. Und es ist in der Lage, eine Aktivierung des Enzyms Telomerase auszulösen.

---

[61] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[62] alverde 2010, S. 39
[63] Hittich in: Dr. hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13
[64] alverde, August 2009, S. 39
[65] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[66] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[67] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 89f.

Im Rahmen der equalance Anti Aging Kur wird Epinativ als Infusion verabreicht.
Eigenschaften von EPINATIV im Überblick
Aktivierung des Enzyms Telomerase und Verlängerung der Telomere
Erhöhung der Sensibilität des Hypothalamus für hormonelle Effekte
Normalisierung der Immunfunktion von T-Zellen
Normalisierung von Elektrolythaushalten im Stoffwechsel und Kreislauf
Normalisierung von Cholesterinwerten
Normalisierung von Harnsäurewerten
Normalsierung der Pegel gonadotropinaler Hormone (z. B. Prolaktin)
Verbesserung des Blutflusses und der Blutzufuhr in den Gefäßsystemen des Körpers
Regulierung von Stoffen, die an akuten Entzündungsprozessen beteiligt sind
Regulierung des neuroendokrinen Systems
Verstärkung und Verjüngung des Immunsystems.[68]

Resveratrol:
Resveratrol zählt zu den hochwirksamen natürlichen Radikalfängern und ist in der Lage, ***oxidativen Stress*** zu minimieren. Zudem besitzt es die Eigenschaft eines ambiphilen Antioxidans, da es sowohl fett- als auch wasserlöslich ist. Aufgrund der vielseitigen pharmakologischen Wirkungen von Resveratrol werden Risikofaktoren betreffend Herz, Gefäße, Blutdruck, Demenz und entzündlicher Prozesse vermindert.[69]

Q10:
Ubiquinol als Antioxidans: Neben seiner Rolle als Energielieferant ist Ubiquinol auch das einzige im Körper hergestellte fettlösliche Antioxidans. Es trägt zur Elastizität der Zellmembranen bei und schützt sie vor Schäden durch freie Radikale. Innerhalb der Mitochondrienmembran ist dieser Schutz besonders wichtig, denn während der Energieproduktion treten hier viele reaktive Sauerstoffverbindungen auf. Deshalb spielen oxidative Schäden und Mitochondrienstörungen bei der Alterung und der Entstehung zahlreicher Krankheiten eine zentrale Rolle.
Bei der Erforschung der antioxidativen Eigenschaften von Ubiquinol kamen Forscher der Shinshu-Universität in Nagano (Japan) zum Ergebnis, dass Ubiquinol die Mitochondrienfunktion durch erhöhte Genexpression bestimmter Sirtuine (SIRT1 und SIRT3) und intrazellulärer Rezeptoren (PGC-1a) verbessern kann. Diese verlangsamen das Fortschreiten der Alterung. Zudem beeinflusste der Mikronährstoff die altersbedingte Abnahme der Mitochondrienfunktion und -zahl positiv. Ubiquinol führte zu einer signifikanten Abnahme des Vergreisungsgrades und der Seneszenz im mittleren Alter.
Einfluss auf Nerven und Augen: Auch im Hinblick auf kognitive Funktionen liefert Ubiquinol sehr vielversprechende Resultate: Es kann das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern und so sogar das Fortschreiten von neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Alzheimer im Anfangsstadium verzögern. Darüber hinaus ist der Mikronährstoff wichtig für die Augengesundheit. Die Retina ist sehr anfällig für freie Radikale und enthält daher große Mengen an Antioxidanzien wie Vitamin C und E. Hier regeneriert Ubiquinol die Vitamine und schützt die Netzhaut vor Oxidation und Glykierung.[70]

Adaptogene Kräuter:
Adaptogene Kräuter tragen dazu bei, dass Dysbalancen reduziert werden, die als Folge von Stress auftreten. Adaptogene Kräuter unterstützen und stärken die Regelungsprozesse des Körpers (Homöostase), wie beispielsweise des Kreislaufs, der Körpertemperatur, des Hormonhaushalts oder des pH-Wertes und erhöhen so die Resistenz gegen Stressfaktoren und Alterungsprozesse.
Adaptogene sind multifunktionale Stoffe, die auf natürlichem Weg aus den Wurzeln von Rosenwurz (Rhodiola rosea), chinesischem Spaltkörbchen (Schisandra chinensis) und Borstiger Taigawurzel (Eleutheroccus senticosus) gewonnen werden.
Diese Pflanzenextrakte werden seit Tausenden von Jahren in Europa und Asien zur Steigerung von Energie und Ausdauer, sexueller Leistungsfähigkeit und Fruchtbarkeit sowie zur Behandlung von Entzündungen und Infektionen genutzt. Zudem weisen sie vielversprechenden Nutzen bei altersbedingten Erkrankungen auf,

---

[68] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-1-telomerase
[69] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/
[70] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/

einschließlich damit zusammenhängender Probleme wie des Abbaus kognitiver Fähigkeiten und der Gedächtnisleistung, neurodegenerativer Erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Adaptogene verlängern nachweislich die Lebensdauer und die Überlebenschancen. Im Rahmen der equalance Anti Aging Kur werden Adaptogene oral verabreicht.[71]

Spermidin:
Was ist Spermidin? Bei Spermidin handelt es sich um ein sogenanntes Polyamin, das zur Erhaltung der Gesundheit beiträgt und die Körperfunktionen unterstützt. Erstmals fand man Spermidin in der männlichen Samenflüssigkeit, daher auch der Name der Substanz. Inzwischen weiß man jedoch, dass sich Spermidin in all unseren Körperzellen befindet und dass bestimmte Darmbakterien in unserem Körper in der Lage sind, diesen Stoff selbst zu bilden. Dennoch müssen wir etwa zwei Drittel unseres Spermidingehalts über die Nahrung aufnehmen. Dafür ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig.
Was bewirkt Spermidin? Der menschliche Körper ist in der Lage, überflüssige oder beschädigte Zellbestandteile abzubauen und wieder zu verwerten. Er besitzt also eine Art Recyclingsystem, die sogenannte Autophagie. Dieser Mechanismus hält unsere Zellen jung und schützt uns vor vielen Krankheiten. Doch Studien zeigen, dass die Autophagie mit zunehmendem Alter ins Stocken gerät − eine Entwicklung, der wir zum einen durch Fasten leicht entgegenwirken können und die zum anderen durch körpereigenes Spermidin verlangsamt werden kann. Da jedoch auch der Spermidingehalt in unseren Zellen mit der Zeit abnimmt, sind wir mit zunehmendem Alter auf spermidinreiche Lebensmittel angewiesen.
Spermidin stellt also eine Alternative zum Fasten dar, um die Autophagie zu aktivieren.
Eigenschaften von Spermidin im Überblick:
lebensverlängernde Wirkung
Verbesserung der kognitiven Funktion
Schützende Wirkung für das Herz[72]

Oxyvenierung – Intravenöse Sauerstofftherapie:
Bei der Intravenösen Sauerstofftherapie, kurz IOT genannt, werden dem Körper über die Vene langsam und exakt dosiert, geringe Mengen medizinischen Sauerstoffs verabreicht. Die feinen Sauerstoffbläschen bewirken einen unphysiologischen Reiz auf die Lunge, der sich nach etwa 20 Minuten durch die freie Gewebegängigkeit des Sauerstoffs verflüchtigt.
Dieser Reiz triggert den Körper zur Bildung von körpereigenen gefäßerweiternden und entzündungshemmenden Botenstoffen. Dadurch wird die Ausschwemmung von Ödemen bewirkt und gleichzeitig die Verklebung der roten Blutkörperchen reduziert, wodurch sich die Durchblutung des gesamten Körpers verbessert. Dieses Wirkspektrum der Sauerstoffinsufflation läßt sich aus den bekannten Wirkungen der gemessenen Veränderungen der Prostaglandine, Lipidmediatoren und Interleukine ableiten und individuell auch überprüfen.
Durch diese Verbesserung der Durchblutung werden mitunter auch abgekapselte Krankheitsprozesse erreicht und erneut dem Immunsystem präsentiert. Es wird dadurch die körpereigene Abwehr angeregt sowie die Immunitätslage des Körpers gestärkt.
Der im Verlauf der Therapieserie der Oxyvenierung zu beobachtende Anstieg an eosinophilen Granulozyten im Blut ist ein indirekter Parameter dafür, dass die Entzündung im Gewebe um den Anstieg der eosinophilen Granulozyten im Gewebe abnimmt, da diese sich nun im Blut und nicht im Gewebe befinden.
Darüber hinaus werden weniger proentzündliche und mehr antientzündliche Leukotriene (Botenstoffe) gebildet, sodass sich dadurch auch die Symptomveränderung der Therapie bei chronisch entzündlichen Erkrankungen inklusive der altersbedingten Makuladegeneration erklären lässt.
Bei der intravenösen Sauerstofftherapie kommt es zu folgenden Effekten:
Eigenschaften der Oxyvenierung im Überblick
Überflüssige Gewebeflüssigkeit (Ödeme) wird ausgeschwemmt.
Prostacyclin führt zu einer Verbesserung und Entstörung der Blutzirkulation.
Verengte Blutgefäße werden erweitert, die Durchblutung verbessert.
Verkleben von Blutplättchen (Thrombozyten) wird verhindert.
Langfristige Normalisierung des Blutdruckes.

---
[71] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/
[72] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-3-oliphenolia-resveratrol-spermidine/

Der Hämoglobinwert wird erhöht, der Sauerstofftransport im Blut verbessert.
Vermehrung von Eosinophilen Granulozyten (weiße Blutkörperchen / Abwehrzellen), Stärkung des Immunsystems.
Vermehrung körpereigener Radikalfänger.
Cholesterinwerte werden gesenkt.
Antientzündliche Wirkung
Schlaflänge und -tiefe werden verbessert
Stimmungsaufhellung, antidepressive Wirkung
Besserung des Allgemeinbefindens, Steigerung der Leistungskraft und Verjüngungseffekt[73]

Lymphe in Bewegung: Matrix-Rhythmus-Therapie:

Neben dem Herz-Kreislauf-System und dem Nervensystem ist das lymphatische System ein wesentlicher Bestandteil der Basisinfrastruktur des Körpers. Zu seinen Funktionen gehören die Entsorgung, Aufbereitung und Wiederverwertung von Abfallstoffen, Ableitung überschüssiger Flüssigkeit sowie Unterbringung und Transport von Immunzellen.
Gleichzeitig dient es als wesentlicher Kommunikationskanal innerhalb des Immunsystems. Das Wohlbefinden aller Körperzellen hängt direkt oder indirekt vom Lymphatischen System ab. Deshalb sollte die Unterstützung und Aufrechterhaltung eines gut funktionierenden lymphatischen Systems zentraler Bestandteil jeder Anti-Aging Strategie sein.
Das Lymphsystem hat für unseren Immunhaushalt und die Befreiung des Körpers von Abfallstoffen und Schlacken eine große Bedeutung. Es ist ein körpereigenes Biofilter- und Recyclingsystem, das neben den anderen Leitungsbahnen unseres Körpers (Arterien, Venen, Nerven) ein Schattendasein führt.
Der Lymphfluss und damit die Funktion des Systems werden vor allem durch die Mikrovibration der Skelettmuskulatur aufrecht erhalten. Gerät diese ins Stocken, wie beispielsweise durch externe Gewebeverklebungen, Muskelverhärtungen, eine dominante Symphatikusaktivität wegen chronischer Stressbelastung, dann werden Alterungsprozesse beschleunigt.
Die Matrix-Rhythmus-Therapie koppelt in der natürlichen Rhythmik von 8 bis 12 Hz in das System ein, und bringt verlorengegangene Bewegung zurück. Das Lymphbahnen kommen wieder in Fluss, ins Stocken geratene Logistikprozesse funktionieren wieder.
Effekte der Matrix-Rhythmus-Therapie im Kontext des Anti Aging
Triggerung des Lymphflusses
Stimulation des Zellulären Metabolismus
Verringerung der Symphatikus-Aktivität zugunsten des Parasymphatikus
Förderung der Gewebedurchblutung
Verbesserung des Wohlbefindens[74]

[73] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-4-oxyvenierung-marhythe/
[74] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-4-oxyvenierung-marhythe/