

## Echtes Anti-Aging

Liebe Leserin, lieber Leser, für den August 2021 haben wir als Titelthema „Anti-Aging“ ausgewählt. Doch was ist das eigentlich genau? Der Begriff bedeutet wörtlich übersetzt „Gegen das Altern“. Darunter fällt also alles, was Sie unternehmen, um auch im höheren Lebensalter noch gesund und fit zu sein.

Anti-Aging ist also nichts sensationell Neues oder etwas, für das Sie Unsummen von Geld aufwenden müssten. Findige Marketingexperten haben jedoch vor etwa 20 Jahren diesen Begriff gekapert und bewerben damit leider oft auch sehr fragwürdige Methoden. Einige „Propheten“ des Anti-Aging versprechen sogar, dass wir in naher Zukunft 700 oder 800 Jahre alt werden können. Das ist blanker Unsinn! Solche völlig utopischen Behauptungen sollen lediglich Hoffnungen wecken, den Buchverkauf ankurbeln oder den Blick von uns zahlungskräftigen Senioren auf teure „Anti-Aging-Angebote“ lenken.

Solche Praktiken lehnen wir grundsätzlich ab. Wir versprechen Ihnen keinen Firlefanz, sondern für uns zählen nachprüfbare Daten und Fakten. Wir wollen Ihnen schlicht und einfach sagen, wie Sie Ihr letztes Lebensdrittel bei bester Gesundheit möglichst lange genießen. Wenn Sie möchten, dürfen Sie das gerne Anti-Aging nennen. Sie können aber auch sagen: Länger und gesünder leben!

Ihr



Dr. Ulrich Fricke  
Chefredakteur  
und seit über  
20 Jahren Experte  
in allen Gesundheitsfragen

## Anti-Aging

# So verjüngen Sie Ihre Zellen mit Sirtuin, Spermidin und AMP-Kinase

Es gibt neue Stars am Anti-Aging-Himmel: die molekularen Altersbremsen. Das sind natürliche Substanzen und Enzyme, die eine vorzeitige Zellalterung verhindern. Sie schaffen das, indem sie Ihren Zellen helfen, alten Ballast über Bord zu werfen und in einem Recycling-Verfahren daraus wieder junges, frisches Gewebe aufzubauen. Ein genialer Trick der Natur. Wie Sie die drei besten dieser molekularen Altersbremsen in Ihre persönliche Anti-Aging-Strategie einbauen können, verraten wir Ihnen in diesem Beitrag.

Anti-Aging ist ein weites Feld, und es lassen sich grundsätzlich zwei verschiedene Ansätze unterscheiden. Einerseits geht es schlicht darum, beispielsweise durch Schönheitsoperationen, Botox-Spritzen oder Haartrans-

plantationen die äußeren Anzeichen des Alterns zu überdecken.

Ein völlig anderer Ansatz ist es, den Alterungsprozess wirklich auf der inneren, molekularen Zellebene zu bremsen, sodass Sie eventuell gar

## Außerdem in dieser Ausgabe

### Der „Pipi-Code“ ..... 4

Werfen Sie öfters mal einen Blick in die Klosettschüssel. Denn die Farbe Ihres Urins verrät, ob Sie an schweren Krankheiten leiden – etwa Krebs, Leber- oder Nierenschäden.

### Schlaganfall ..... 5

Innerhalb einer Stunde sollten Sie in der Klinik sein. Sonst werden Ihre Genesungschancen immer geringer. Neue Studien zeigen, wann Ihr Schlaganfall-Risiko am höchsten ist.

### Aktuelles 11/12

- ◆ **Blutverdünnung:** Wie viel Aspirin brauchen Sie wirklich?
- ◆ **Asthma:** Weniger Atemnot dank Vitamin D
- ◆ **Depressionen:** B-Vitamine senken Ihr Risiko um 31 %

### Schlafstörungen ..... 7

Seit April 2021 gibt es in Deutschland ein neues Schlafmittel. Wir haben es für Sie unter die Lupe genommen: Es ist zwar besser als die anderen, aber längst nicht gut.

### Die 6 größten Sport-Mythen ... 10

Neue Studien verraten, weshalb Sie Muskelverletzungen nicht kühlen sollten, warum Sie auch nach dem Essen ins Wasser dürfen und Radfahren nicht impotent macht.

- ◆ **Verkehrssicherheit:** So wird Ihr Airbag zum Killer
- ◆ **Alzheimer-Demenz:** Beugen Sie vor mit Cholin
- ◆ **Bluthochdruck:** Diese Medikamente könnten schuld sein