

## Das Geheimnis ewiger Jugend – Eine Illusion?

"Ich wünsche dir ein langes Leben!" – ein wohlmeinender Geburtstagsgruß, der tief in unserer Kultur verwurzelt ist. Doch die Suche nach dem "heiligen Gral" der Unsterblichkeit begleitet die Menschheit seit Anbeginn der Zeit, sowohl im Osten als auch im Westen – bisher ohne Erfolg. Können wir dem Alterungsprozess wirklich entkommen?

Historische Aufzeichnungen aus aller Welt belegen, dass Menschen in der Vergangenheit ein bemerkenswert hohes Alter erreichten. Ob biblische Figuren, die Hunderte von Jahre lebten, oder die unbeschreiblich alten Vorfahren im chinesischen "Buch der einfachen Fragen" – die Vorstellung eines langen Lebens ist tief in unserer Geschichte verankert. Selbst die umstrittenen "Mesopotamischen Königslisten" mit ihren jahrtausendelangen Regierungszeiten befeuern die Fantasie.

Dr. Thomas Braun vermutet, dass diese hohen Altersangaben auf mündlichen Überlieferungen beruhen, die aus einer Zeit stammen, als es noch keine standardisierte Zeitrechnung gab. Demnach stünden diese Angaben eher symbolisch für "seit Menschengedenken".

### Longevity: Mehr als nur Pillen schlucken?

Aktuell sorgt ein 47-jähriger US-Multimillionär für Aufsehen, der mit aller Macht den Alterungsprozess aufhalten will. Sein "Project Blueprint" umfasst über 100 Tabletten täglich, ein Heer von Gesundheitsexperten und einen streng durchgetakteten Tagesablauf. Sogar das Blut seines Sohnes ließ er sich übertragen. Er schwimmt ganz vorne mit auf der "Longevity"-Welle. Ob sein Aufwand Früchte trägt, wird die Zukunft zeigen. In Australien wird bereits spekuliert, dass "der Australier, der 120 Jahre alt wird, schon geboren ist," und dass "Sitzen das neue Rauchen ist".

### Die gute Nachricht: Langlebigkeit ist für jeden erreichbar!

Keine Sorge, Sie müssen weder Multimillionär sein noch 100 Pillen täglich schlucken. Die Grundlagen für ein langes und gesundes Leben sind für jeden zugänglich:

- **Vermeiden Sie Giftstoffe:** Unser Körper verfügt über erstaunliche Mechanismen, um geringe Mengen an Schadstoffen zu eliminieren. Es geht nicht um Panik, sondern um bewusste Entscheidungen.
- **Bewegung:** Integrieren Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag, am besten in der Natur.
- **Gesunde Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung.

### Individuelle Bedürfnisse berücksichtigen:

Passen Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil an Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihre Umgebung an. Bei wenig Sonnenlicht im Winter sollten Sie auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr achten. Bei einer fleischfreien Ernährung ist die Versorgung mit Vitamin B12, Eisen, Calcium, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig.

## **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM): Ein ganzheitlicher Ansatz**

Die TCM verfolgt einen ähnlichen Ansatz zur Langlebigkeit: Eine an die Jahreszeit angepasste Ernährung, die Vermeidung von Giftstoffen und regelmäßige Bewegung sind essentiell. Dabei bezieht sich "Bewegung" nicht nur auf körperliche Aktivität, sondern auch auf das "Bewegen des Qi" (der Lebenskraft). Das klassische Akupunkturerezept Si Guan kann Blockaden des Qi lösen und den freien Fluss von Qi und Blut fördern.

## **Forschung im 21. Jahrhundert: Was wirklich zählt**

Die Wissenschaft des 21. Jahrhunderts bestätigt viele dieser Erkenntnisse. Studien zeigen, dass neben der genetischen Veranlagung auch eine erfolgreiche Behandlung von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Krebs, Bluthochdruck und Hypercholesterinämie die Lebenserwartung verlängern kann. Vorsorgeuntersuchungen, eine gesunde Lebensweise, soziale Kontakte, Stressbewältigung und ausreichend Schlaf spielen eine entscheidende Rolle.

## **Parallelen zwischen westlicher und chinesischer Medizin**

Es ist faszinierend, wie westliche und orientalische Medizin trotz unterschiedlicher Ansätze zu ähnlichen Ergebnissen kommen. Soziale Kontakte bewegen das Qi und lösen Blockaden, während chronischer Stress den freien Fluss des Qi behindert. Schlaf wird als essentielle Quelle für Regeneration, Erneuerung und Harmonisierung betrachtet.

## **Der TOR-Signalweg: Ein Schlüssel zum Verständnis des Alterns?**

Die westliche Medizin konzentriert sich zunehmend auf den TOR-Signalweg, der bei hoher Aktivität den Alterungsprozess beschleunigen kann. Im Tiermodell konnte mit Rapamycin, einem Immunsuppressivum, die Lebensspanne verlängert werden. Interessanterweise entfalten auch bestimmte Akupunktur-Rezepte im Tiermodell ihre Wirkung am zentralen TOR-Signalweg.

Eine hohe Aktivität des TOR-Signalwegs fördert die Proteinsynthese und das Zellwachstum, was im Alter jedoch zur Anhäufung beschädigter Proteine und Zellorganellen führen kann. Dies beeinträchtigt die Autophagie, den zellulären Reinigungsprozess. Zudem kann TOR die Funktion der Mitochondrien beeinträchtigen, die Stammzellenfunktion stören und Entzündungen fördern.

## **Was können wir tun?**

Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, den TOR-Signalweg zu regulieren:

- Kalorienreduktion
- Reduzierung der Aufnahme bestimmter Aminosäuren (Leucin, Methionin)
- Intermittierendes Fasten
- Regelmäßige Bewegung

**Fazit: Ein langer und erfülltes Leben ist möglich!**

Auch wenn Medikamente wie Rapamycin und Metformin vielversprechend sind, befinden sie sich noch im Versuchsstadium und haben Nebenwirkungen. Die TCM betont die Bedeutung von Syndrombehandlung und Harmonie im Körper.

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Durch das Vermeiden von unnötigen Giftstoffen, eine angepasste Ernährung und ausreichend Bewegung erreichen Sie bereits 80% dessen, was ein Multimillionär mit Hightech-Methoden anstrebt. Soziale Kontakte, Stressabbau und guter Schlaf geben Ihnen sogar noch einen zusätzlichen Schub für ein langes und erfülltes Leben.

**Fazit: Ein langes und erfülltes Leben ist kein unerreichbarer Traum, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen. Während die Wissenschaft weiterhin nach den molekularen Schlüsseln des Alterns sucht, zeigen uns sowohl traditionelle Weisheiten als auch moderne Forschung, dass eine ausgewogene Lebensweise mit gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung, sozialer Verbundenheit und Stressbewältigung die besten Voraussetzungen für ein langes und erfülltes Leben schafft. Es geht nicht darum, unsterblich zu werden, sondern darum, die uns gegebene Zeit optimal zu nutzen und die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.**

20.2.25

Ihr  
Dr. Thomas Braun  
Böhmerstr. 21  
92444 Rötz  
[www.medizin-1.de](http://www.medizin-1.de)