

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit Jahrtausenden träumt der Mensch davon, nicht zu altern. Dabei möchte er nicht unbedingt das Vor-rücken der Zeit aufhalten, sondern in dieser verstreichen- den Zeit seinen Körper so wenig wie möglich älter werden sehen. Funde aus dem alten Ägypten be- stätigen, dass schon unsere Vorfahren diesem Wunsch nachgingen. Doch obwohl wir heutzutage statistisch länger als jede Generation vor uns leben: Wie nah sind wir diesem Traum eines langen und guten Al- terns eigentlich gekommen?

Ich meine noch nicht nah genug. Als Facharzt für In- nere Medizin und Geriatrie beschäftige ich mich oft mit älteren Menschen und ihren gesundheitlichen Problemen und sehe viel Potenzial, um unsere Ge- sundheit zu verbessern und Alterungsprozesse rück- gängig zu machen oder zumindest zu verlangsamen.

Denn die moderne Wissenschaft hat sehr viel über uns Menschen und unsere körperlichen Veränderun- gen in den letzten Jahrhunderten entschlüsseln kön- nen. Vieles davon bleibt bis heute ungenutzt. Zwar kann das Altern und der Tod – noch? – nicht aufge-

halten, aber Alterungsprozesse können verlangsamt, manchmal sogar zum Teil rückgängig gemacht werden.

Verspreche ich zu viel? Ich meine nein, denn mein ärztliches Wirken hat mir tiefe Einblicke gegeben, wie groß das Wissen mittlerweile auf diesem Gebiet ist. Dieses möchte ich nun mit Ihnen teilen und hoffe, Ihnen so zu mehr Gesundheit, einer längeren Jugend oder vielleicht sogar einer Art zweiten Jugend verhelfen zu können.

Gesundes Älterwerden bedeutet hierbei nicht nur die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Lebensenergie, sondern auch die Vermeidung von Krankheit und möglichst viele gute Jahre in der zweiten Lebenshälfte. Viele der hier vorgestellten Anti-Aging-Ratschläge setzen daher an einem oder beiden dieser Hebel an, d. h., die Gesundheit wird gestärkt oder Erkrankung vermieden, alles gepaart mit dem Ziel eines längeren Lebens.

Ich habe dieses Buch in zwei Hauptteile gegliedert. Der erste spricht über das Älterwerden im Allgemeinen, der zweite und deutlich längere verrät Ihnen 50 Tipps, wie Sie lange gesund und jugendlich frisch bleiben. Manche von ihnen sind Ihnen vielleicht schon bekannt, andere jedoch kaum oder gar nicht. Sie basieren nicht nur auf persönlichen Erfahrungen, sondern vor allem auf wissenschaftlichen Untersuchungen.

Müssen Sie alle diese Ratschläge umsetzen? Das ist wahrscheinlich weder möglich noch machbar, aber je mehr Sie umsetzen, umso größer die Wahrscheinlichkeit, gesund und lange jung zu bleiben. Patienten, Freunde und Kollegen, die manche dieser Tipps umsetzten, fühlten sich schon nach kurzer Zeit besser und vitaler – es sind also nicht nur Ergebnisse von abstrakten Forschungen. Dabei gelten diese Ratschläge für jedermann, ob Sie nun Anfang 20 oder schon jenseits der 90 sind – es ist nie zu früh oder zu spät für Anti-Aging!

Lassen Sie sich von meinen Tipps inspirieren, ich freue mich über Ihr Interesse an diesem sehr wichtigen und spannenden Thema. Ihnen allen wünsche ich eine hoffentlich anregende Lektüre¹, vor allem aber Gesundheit, Kraft und ein langes und gutes Leben!

Dr. med. Peter Niemann

¹ Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Text bei Personenbezeichnungen meist nur die männliche Form. Die weibliche Form ist dabei immer mit eingeschlossen.