

Schrothkur: Lebensverlängernd

Jeder möchte möglichst alt werden, aber möglichst ohne alt zu werden. Alfred Vogel beherrschte die Kunst, älter zu werden und dabei jung zu bleiben. Er wusste, dass das biologische Alter durch die Lebensführung bestimmt wird. Zu dem heute so häufig propagierten Anti-Aging mit Hormoncocktails, chirurgischen Eingriffen oder zweifelhaften Nahrungsergänzungen gibt es eine Alternative: Natürliches Anti-Aging, das eine Sache des Lebensstils, der physischen Aktivität und der geistigen Einstellung ist.

Jeder trägt in sich zwei Lebensuhren. Mäuse werden drei Jahre alt, Hunde 12 und Rinder 25 Jahre, eine Riesenschildkröte dagegen 300 Jahre. Alle Lebewesen sind darauf programmiert zu altern und zu sterben. Für jede Art ist eine maximale Lebensdauer festgelegt. Sie beträgt beim Menschen 120 bis 130 Jahre.

1. Das genetische Altern – die Telomer-Lebensuhr

Telomere können als die in fast allen Zellen eingebaute Uhr mit voreingestellter Lebenszeit betrachtet werden. Wie Schuhbänder hängen am Ende des Erbmaterials jeder Zelle zwei Telomere. Mit jeder Zellteilung wird von diesen Chromosom-Enden ein Stück abgeschnitten. Sind die Telomer-Bänder verbraucht, stirbt die Zelle. Für die Körperzellen ist eine Lebenszeit von 50 Zellteilungen eingestellt. Die genetische Lebensuhr kann nicht zurückgestellt werden, aber es ist möglich, die metabolische Uhr anzuhalten und zurückzustellen. Sie hat mit 60 bis 75% einen grossen Einfluss auf die tatsächlich erreichte Lebensdauer.

2. Das biochemische Altern – die metabolische Lebensuhr

Genetik- und Hormonforscher betrachten den Alterungsprozess als eine Fehlfunktion auf der molekularen Ebene. Altern ist charakterisiert durch ein zunehmendes Versagen von Instandhaltung und Reparatur. Biologische Alterungsprozesse beginnen bereits im Teenageralter und werden durch freie Radikale und durch die nachlassende Aktivität des Hormonsystems beschleunigt.

Eine grosse Zahl äusserer Einflüsse kann das Altern beschleunigen oder verlangsamen. Dazu gehören Umweltgifte in Nahrung, Luft, Wasser, Schwermetalle, Herbizide, Pestizide,

Lebensmittelzusätze, Medikamente, Zigaretten, Schlafmangel, Stress, chronische Entzündungen, hohe Belastung durch UV-Licht, Radioaktivität, Röntgenstrahlen und (ganz wichtig!) übermässige Kalorienzufuhr und falsche Ernährung.

Wenn Öl zu lange an der Luft steht, wird es ranzig. Das Öl verdirbt, weil seine Fettsäuren mit Sauerstoff reagieren. Das Rosten von Eisen ist ein anderes Beispiel einer Oxidation. So ähnlich kann man sich die Wirkung der freien Radikale (reaktive Sauerstoffverbindungen) vorstellen. In jeder Zelle entstehen pro Tag 10000 DNA-Schäden durch freie Radikale. Wenn der normale Reparaturmechanismus und die normale Entgiftung versagen, können sie die Gesundheit zerstören und das Leben verkürzen. Der Körper wehrt sich gegen den so genannten oxidativen Stress mit bestimmten Enzymen und natürlichen Antioxidantien wie den Vitaminen A, E und C, Selen, sekundären Pflanzenstoffen etc. Oxidativer Stress entsteht erst bei einem Ungleichgewicht zwischen Oxidantien und Antioxidantien. Wichtig ist, dass der Körper die Kontrolle behält und ein Gleichgewicht herstellen kann. Die metabolische Uhr kann durch spezifische Strategien zurückgestellt werden. Man kann die schädigenden Einflüsse meiden, im Körper bereits vorhandene Giftstoffe ausleiten, die Reparaturmechanismen des Körpers – z. B. durch körperliches Training – stärken. Durch eine unterkalorische Ernährung und regelmässiges Fasten kann das Leben verlängert werden. Zu all dem ist in idealer Weise die Schrothkur geeignet.

Nachlassende Hormonproduktion

Im Alter ändert sich die hormonelle Balance. Bei den Frauen sinken mit den Wechseljahren Östrogen und Progesteron stark ab. Bei den Männern sinkt ab dem 40. Lebensjahr das Testosteron jedes Jahr um ein 1%. Mann und Frau haben nach 40 oft nur noch die Hälfte des Powerhormons DHEA. Ein 60-jähriger hat nur noch etwa 20% des Wachstumshormons GHG und nur noch halb so viel Schlafhormon Melatonin im Blut wie ein junger Mensch. Gleichzeitig kommt es zu einem relativen Anstieg des körpereigenen Cortisons. Dies führt zu Fettsatz, schlechten Knochen und Gehirnabbau. Zugleich steigt der Insulinspiegel wegen einer zunehmenden Insulinresistenz. Cortison und Insulin beschleunigen das Altern.

Viele natürliche Massnahmen können die körpereigene Hormonproduktion wieder ankurbeln. Ausdauer- und Krafttraining stärken die Hormondrüsen Hypophyse und Nebennieren. Sex steigert die Hormonausschüttung, ausreichend Schlaf erhöht den Melatoninspiegel. Auch die Schrothkur verbessert die hormonelle Balance. Bestimmte Heilpflanzen und Nahrungsmittel haben eine Hormonwirkung. Fettarmes Eiweiss, Chrom, Zink und einfach ungesättigte Fettsäuren wirken günstig.

So verlängern Sie das Leben

In einem Experiment an der Universität Riverside in Kalifornien wurden zwei Versuchsgruppen von genetisch sehr eng verwandten Mäusen von klein auf verschieden gefüttert. Die eine Gruppe konnte essen, soviel sie wollte. Es war immer etwas da. Die andere Gruppe wurde auf sehr schmale Kost gesetzt und musste zusätzlich ab und zu fasten. Das Ergebnis: Die «Hungermäuse» lebten um 30% länger! Daraufhin wurde das Experiment modifiziert. Die Forscher untersuchten 46 Gene, deren Aktivität sich in der Leber der Tiere beim Altern ändert. Vom Fasten profitierten auch bislang wohlgenährte alte Mäuse: Bereits nach vier Wochen Hungerkur kehrten die Alterungsgene in der Leber zum jugendlichen Aktivitätsmuster zurück und bescherten den betagten Mäusen ein längeres und gesünderes Leben als Mäusen ohne Diät.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen ergaben: Wenn die Energieaufnahme mit der Nahrung um 30 bis 50% gesenkt wird (aber ohne Unterernährung), wird die Lebensdauer erhöht, die altersbedingte Verschlechterung des Stoffwechsels verzögert und typische Alterskrankheiten verzögert oder verhindert. Auch die Häufigkeit von Krebserkrankungen nimmt deutlich ab. Diese verjüngenden AntiAging-Wirkungen sind Folge der verminderten Kalorienaufnahme. Offensichtlich handelt es sich um ein allgemein gültiges biologisches Prinzip. Wiederholtes Fasten alle ein bis zwei Jahre scheint die Lebenserwartung zu erhöhen. Wie der Mechanismus genau funktioniert, ist noch nicht bekannt.

Verjüngung durch die Schrothkur

Die Schrothkur kann effektiver als Heilfasten entgiften, entschlacken und entfetten, weil mehrere Methoden kombiniert werden. Die Kurpackung mit ihrer stoffwechselaktivierenden Wirkung, die vegetarische Reduktionskost, der periodische Wechsel zwischen Flüssigkeitszufuhr und -entzug, der das Gewebe drainiert – unterstützt durch Massagen – und nicht zuletzt der Kurwein mit seiner günstigen Wirkung. Die Schrothkur hat eine regenerierende und revitalisierende Wirkung. Als Arzt höre ich unzählige positive Stimmen, insbesondere von Kurwiederholern. So wichtig wie wohltuend ist die Ausleitung von Umweltgiften etc. über die Haut durch die Schrothkurpackung. Dabei wird der von der Nachtruhe gewärmte Körper täglich frühmorgens im Bett durch speziell geschulte «Kurpacker» in feuchtkalte Tücher gewickelt und mit trockenen, warmen Packbetten zugedeckt. Der Ganzkörperwickel wird für zwei Stunden angelegt.

Verbesserung der hormonellen Balance

Beim Fasten kommt es zu wesentlichen Änderungen im Hormonsystem. Nach kurzem Abfall übernimmt, ausgelöst durch den niedrigen Blutzucker, das Wachstumshormon die Führung. Die Schilddrüsenhormone fallen ab, das katabolwirksame Glukagon steigt an. Dadurch kommt die Umschaltung auf die «innere Ernährung» erst über den Eiweissabbau und danach den vermehrten Fettabbau in Gang. Fasten bessert die Insulinresistenz und erhöht die Ausschüttung von HGH. Wenn ein übergewichtiger Mann abnimmt, kann er seinen Testosteronspiegel allein dadurch erhöhen, denn Fettzellen produzieren Östrogen.

Eine Schrothkur sollte drei Wochen dauern. Die erste Woche bringt Entlastung, die zweite Entschlackung – und die Kurkrise –, die dritte Woche die erwünschte Regeneration. Am Ende stehen zwei Aufbau-tage. Der Erfolg ist ein Gewichtsverlust von etwa 10%, neue Vitalität und Lebensfreude. Wer regelmässig eine Schrothkur macht, verbessert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern lebt auch länger!

Ideale Kombination mit Anti-Aging

Die Schrothkur ist der ideale Start für ein Anti-Aging-Programm. Wer es durchführt, erzielt bereits nach sechs bis acht Monaten erstaunliche Erfolge: Die Haut wird glatter, Falten ver-

schwinden, die Fettpolster schmelzen dahin, die Muskelmasse nimmt zu, Erkältungskrankheiten treten seltener auf und dauern nur halb so lang. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird deutlich gesteigert, die sexuelle Lust und Potenz nimmt zu. Der ganze Mensch wirkt insgesamt jünger, vitaler und lebensfreudiger. Natürliches Anti-Aging bedeutet Lebensverlängerung und Gesunderhaltung bis ins hohe Lebensalter.

Dr. Wolfgang Fasnacht

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>