

KLAUS OBERBEIL

# Fit mit



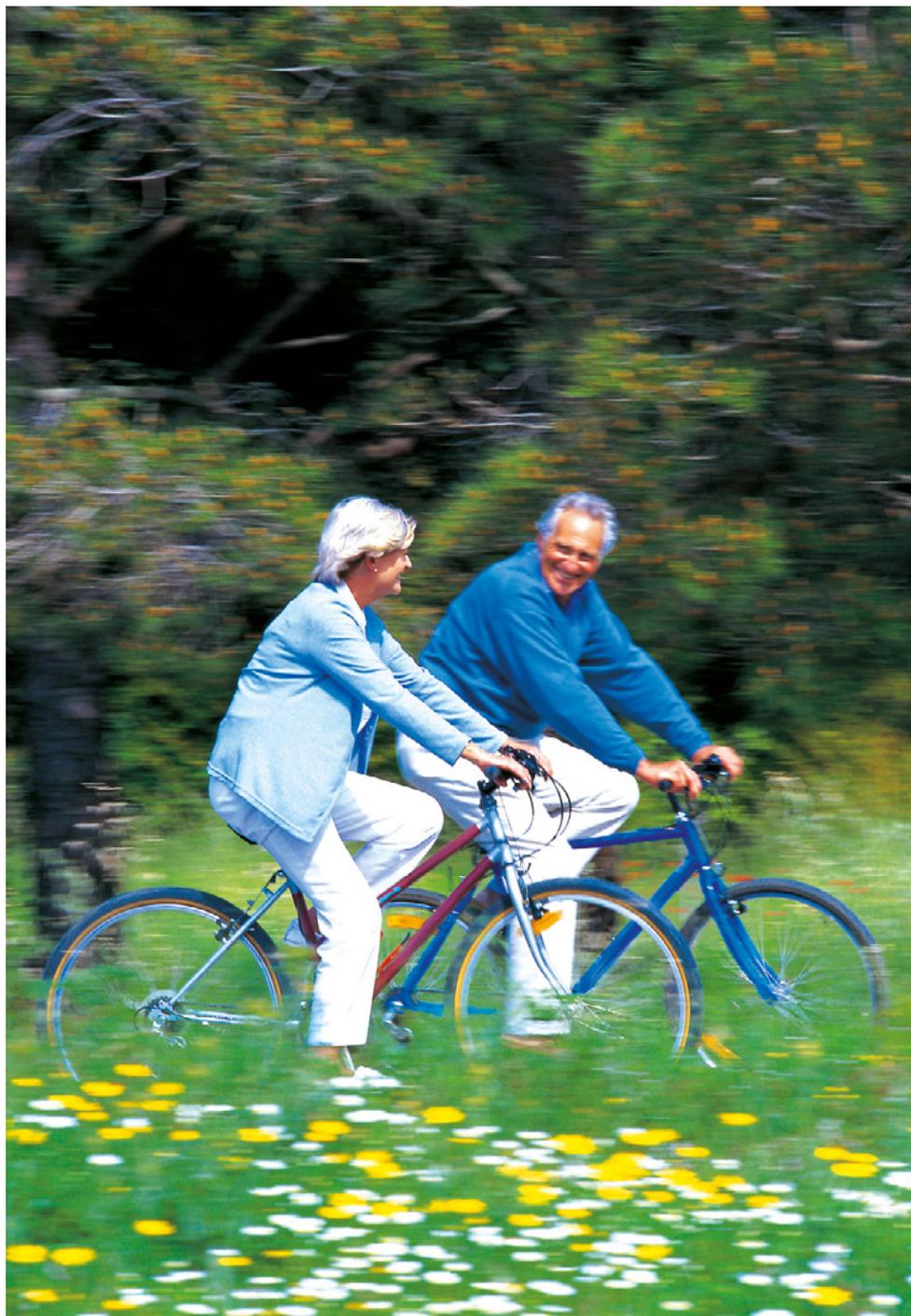
# 100

Jung bleiben, länger leben

- Ein Leben lang schlank & glücklich
- Programme für Körper und Seele
- 100 wertvolle Ernährungstipps

© 2019 des Titels »Fit mit 100« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-289-3) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**systemed**



© 2019 des Titels »Fit mit 100« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-289-3) by riva Verlag,  
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Vorwort

Wenn bei den Hunzas im Karakorum-Tal im Himalaya jemand mit 80 Jahren stirbt, mag es schon mal heißen: „Der arme Mann, so jung musste er unsere Welt verlassen.“ Dort werden die Menschen nicht selten 120 Jahre alt oder älter. Sie halten sich nämlich in ihrer Lebensweise instinktiv an eherne genetische Regeln der Natur, für die es kein Altern gibt, auch keinen Zeitbegriff, weder Kalender, Küchenuhr oder Sekundenzeiger. Tiere in freier Natur bleiben bis an ihr Lebensende jung, die Körperzellen eines alten Kängurus oder einer alten Amsel erweisen sich unterm Mikroskop ebenso unversehrt wie die Zellen eines Jungtiers. Der Sterbeprozess vollzieht sich erst in den letzten Stunden eines langen, jugendlichen, vitalen Lebens. Genauso sollte es auch bei uns Menschen sein.

„Wer mit 50 Jahren aussieht wie 50, ist selbst schuld“, sagen moderne Biophysiologyen. „Mit 50 Jahren aussehen wie 35, ist überhaupt kein Problem“. Entscheidend dabei ist einzig und allein der Zustand unserer rund 70 Billionen Körperzellen. Dem Altersprozess unterworfen ist nicht der Gesamtaufbau unseres Körpers aus Skelett, Muskeln, Sehnen, Kreislauf, Organen, Haut oder Nervensystem, sondern stets nur die einzelne Zelle als Grundbaustein unseres Organismus. Wir müssen demnach lediglich dafür Sorge tragen, dass unsere Zellen gut genährt und durch ein kräftiges Immunsystem geschützt sind. Dann können wir hundert Jahre alt oder noch älter werden.



Das Prinzip lautet: die Altersuhr stoppen und womöglich zurückdrehen, alles was alt macht meiden, und alles was jung erhält unterstützen. Dann regenerieren und verjüngen sich Zellen in den Gelenken, im Gehirn, in Gefäßwänden, Muskeln, im Bindegewebe oder im Nervensystem. Schon nach wenigen Wochen oder gar Tagen fühlen wir uns jünger, optimistischer. Überflüssige Schwabbelpfunde schmelzen ab, die Stoffwechselrate steigt, unsere Augen gewinnen an Sehschärfe, Muskelverspannungen im Rücken lösen sich, unsere rund 300 Milliarden Nervenzellen sind wieder leistungsfähiger.

Dieses völlig neuartige Ratgeberbuch erläutert die Zusammenhänge und Mechanismen des Älterwerdens. Es bietet komplette, leicht verständliche Anwendungsprogramme zum Jüngerwerden, für ein neues, glückliches und beschwerdefreies Leben.

# Das Geheimnis eines langen Lebens

Vor rund vier Milliarden Jahren war die Erde noch ein öder und wenig einladender Planet, erst allmählich entstand unter dem Einfluss von Sauerstoff und Sonne aquatisches Leben in Ozeanen, Amöben und Einzeller, später Plankton und Algen, ehe sich im Laufe der Jahrtausende größere Pflanzen und Lebewesen entwickelten. Sie alle entstanden aus dem Urbaustein allen Lebens, der Zelle, die sich in Hunderten von Millionen Jahren kaum verändert hat: Eine ölige Membran schützt und umschließt ein wassergefülltes Zellgebilde, das so genannte Zytoplasma, in dem die aktiven Organellen schweben, lediglich durch ein filigranes Eiweißgerüst festgehalten. Im Zentrum der Zelle sitzt der Zellkern, der die Chromosomen und Gene beherbergt, die unsere Erbanlagen enthalten und jede noch so geringfügige Regung in unserem Stoffwechsel beherrschen und steuern. Zellen von Pflanzen und jene von Tieren und Menschen ähneln sich in diesem Aufbau, seit den Einzellern vor Milliarden Jahren hat sich an diesem Urprinzip nicht viel geändert.

Die Natur wünscht sich unter allen Umständen kräftige Pflanzen und Lebewesen, denn nur so kann kerngesundes Erbgut auf nachfolgende Generationen übertragen werden. Deshalb hilft die Natur auch tatkräftig mit, uns jung und gesund zu erhalten. Jede Schwächung aber (etwa als Folge ungesunder Ernährung) verfolgt sie unnachgiebig. Ihr Postulat: Jugendlich-gesunde Pflanzen und Lebewesen sollen sich entfalten, alles Kränkliche hingegen getilgt werden. Daraus formt sich die jeweilige Prognose für das Lebensalter. In bestimmten Regionen der Erde, so etwa beim Hunza-Berg-

volk im Karakorum-Gebirge Pakistans, im Kaukasus oder auch auf Okinawa oder in Anden-Hochtälern leben Menschen 120 Jahre lang oder länger, weil ihre Körperzellen durch ein perfektes Immunsystem gepanzert sind und außerdem reichlich mit Leben verlängernden Biostoffen gefüttert werden.



## Von Naturvölkern lernen

Im Kaukasus leben die gesündesten Menschen der Welt, im Vilcabambatal in den Anden werden Menschen unvorstellbar alt, bei den Hunzas im Himalaya-Gebiet sind Diabetes, Krebs oder Asthma unbekannt. In Okinawa in Japan gibt es mehr Hundertjährige als sonstwo auf der Welt. In all diesen Regionen sind 90-jährige Männer und Frauen meist gesünder und vitaler als 40- oder 50-Jährige bei uns in Deutschland. Interessante Erkenntnis moderner Bio-Science-Wissenschaftler: „Alte Menschen altern langsamer“, erklärt Dr. Howard Getz vom weltberühmten Human Nutrition Research Center on Aging der Tufts University in Boston (US-Staat Massachusetts). „Wer die Lebensphase zwischen 60 und 75 Jahren einigermaßen gesund überlebt, hat beste Chancen, hundert zu werden. Er oder sie muss nur dafür sorgen, dass sich im Gewebe nicht zuviel giftiger Stoffwechsellüll anreichert, dass sich Zellen nachts verjüngen können, dass die Blutzirkulation gut funktioniert und vor allem, dass aus dem Nahrungsbrei im Darm stets ausreichend Nährstoffe übers Blut zu den Körperzellen gelangen.“

## **EIN LEBEN LANG JUNG & GESUND BLEIBEN**

- ◆ *Das Erstaunliche an Menschen im Kaukasus, in den Anden, in Japan oder in Hochlagen des Himalaya-Gebiets liegt darin, dass sie nicht nur sehr lange leben, sondern meist vollkommen gesund sind. Wissenschaftliche Kriterien und Diagnose-Parameter zeigen oft nicht die geringsten Krankheitsbefunde.*
- ◆ *Puls und Blutdruck liegen im grünen Referenzbereich, Darm-passage und Verdauung sind normal, das Körpergewicht stabil, Lungen- und andere Organtätigkeit ohne Befunde, Blutzuckerwerte stets optimal, ebenso Cholesterin- und Blutfettkonzentrationen.*
- ◆ *Das Haarwachstum ist normal, mit jugendlich hohem Melanin-Anteil, also den farbpendenden Pigmenten, Spliss ist unbekannt, Fingernägel wachsen, ohne brüchig zu werden oder bei der kleinsten Tätigkeit im Haushalt abzubrechen.*
- ◆ *Dr. Getz: „Verblüffend ist die offensichtlich hohe Syntheserate von Neurotransmittern in Gehirn und Nervensystem.“ Dabei handelt es sich um stimmungsaufhellende Glückshormone wie Noradrenalin, Dopamin und Serotonin.*
- ◆ *Serotonin ist Rohstoff für das „Sandmännchen-Hormon“ Melatonin, die Menschen in den Paradiesen der Hundertjährigen produzieren sehr viel davon, benötigen deshalb keine Schlaftabletten, um in den erlösenden Traum zu sinken. Schlaf ist unabdingbare Voraussetzung für die nächtliche Verjüngung von Bindegewebe und anderen Zellstrukturen.*
- ◆ *Der hohe Ausstoß aus „Glücksproteinen“ über die milliardenfach vernetzten Synapsen der Neuronen hilft mit, dass es bei den Hunzas und vielen anderen Naturvölkern kaum oder gar keinen Zank gibt. Dr. Getz: „Man kann dort monatelang leben, ohne ein einziges böses Wort zu hören. Die Menschen sind kinderlieb und lachen viel.“*



## Die Heimat der Hundertjährigen

### Okinawa

Die Blutgefäße der Hundertjährigen auf dieser nur etwa 150 Kilometer von Taiwan entfernt gelegenen japanischen Inselgruppe altern Jahrzehnte lang nicht oder kaum, zeigen weder Spuren von Verkalkung, arteriosklerotischen Plaques, Hinweise auf Diabetes oder andere Alterssymptome, wie sie für uns Mitteleuropäer typisch sind. Krebs und Demenzerkrankungen sind weitgehend unbekannt.

Die Ernährung dieser Inselaner ist vorbildlich, richtet sich nach traditionellen Gepflogenheiten. Die Menschen essen kaum Fleisch, wenig Fisch, dafür viel Gemüse und Sojaprodukte wie Tofu, das ebenso reich an Proteinen ist wie ein Filetsteak, dafür aber viel

© 2019 des Titels »Fit mit 100« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-289-3) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

mehr Biostoffe wie Vitamine oder hochwertige Fettsäuren enthält und dabei auch noch leichter verdaulich ist. Dr. Getz: „Die Menschen dort verzehren stets nur so viel, dass sie sich zu drei Vierteln satt fühlen. Dieser Brauch wird dort als Hara Hachi Bu bezeichnet. Ganz klar, dass Übergewicht oder Fettleibigkeit auf Okinawa Fremdwörter sind.“

Wissenschaftler sind auch immer wieder überrascht darüber, dass es auf Okinawa kaum entzündlich bedingte Allergien oder Autoimmunerkrankungen gibt, wie etwa Neurodermitis, Lupus oder Morbus Crohn. Der Kardiologe und Altersforscher Professor Makoto Suzuki der Universität Okinawa, sowie die US-Biophysiology Bradley und Craig Willcox machen dafür einen genetischen Schutzpanzer verantwortlich, der sich in diesen Hundertjährigen aufbaut. Eine Rolle spielt dabei das Altersgen auf Chromosom 6 unserer Erbanlagen, das wichtige Strukturen unseres Immunsystems kontrolliert, nämlich das so genannte Leukozyten-Antigen-System (HLA-System). Untersuchungen ergaben, dass bei den Hundertjährigen von Okinawa diese Zellschutzmechanismen stark ausgeprägt sind. Lesen Sie später noch mehr über die faszinierenden genetischen Zusammenhänge des Jungbleibens.

## **Hunzas**

Auch bei den extrem langlebigen Bewohnern der Karakorum-Region sieht man keinen übergewichtigen Menschen. Sie behalten bis an ihr Lebensende ihr Idealgewicht, ähnlich übrigens wie alle Tiere in freier Natur. Als dort einmal eine britische Reisegruppe mit einer etwas dicklichen Dame eintraf, wurde diese bestaunt wie ein Weltwunder. Das Hunza-Tal mit seinen 30.000 Bewohnern liegt in 3.000 Meter Höhe im äußersten Norden Indiens, nahe der Grenze zu Kaschmir, China und Afghanistan. Charakteristisch für die Hunzas

ist ihre Gelassenheit und Heiterkeit, sie gelten als das fröhlichste Volk der Erde. Im Alter von 100 Jahren sind sie in ihrem Land alles andere als alt, tatsächlich entwickeln sie ihre körperliche und intellektuelle Reife erst spät, mit 70 oder gar 80 Jahren. Aus ihren Überlieferungen geht hervor, dass manche Hunzas das biblische Alter von 145 Jahren erreichten.

Nach ihrem äußeren Erscheinungsbild wirken 80jährige Hunza-Frauen wie 40jährige Mitteleuropäerinnen. Ihr Bindegewebe ist fest und stark, speziell das Kollagen der Dermis, der unter der Oberhaut gelegenen Hautschicht. Viele Hunza-Männer werden noch im Alter von 90 Jahren Vater. Aus gegenseitiger liebevoller Zuneigung entwickeln sich Erotik und Libido, auch bei älteren Frauen. Bezeichnend ist, dass Hunzas ganz allgemein ihr Leben lang jung und jugendlich bleiben. Diese Tatsache verdanken sie zum großen Teil ihrer einzigartig gesunden Ernährung.

### **ERNÄHRUNG: VON HUNZAS LERNEN**

- ◆ *Hunzas leben weitgehend vegetarisch, Fleisch macht – so der pakistanische Physiologe Dr. Magsood Ali – nur etwa ein Prozent ihrer Kost aus. Hauptnahrungsmittel sind Buchweizen, Gerste, Weizen, Samen, Kerne, Grüngemüse, Hülsenfrüchte sowie Wurzelgemüse, also z.B. Rüben, Kartoffeln, Karotten oder Radieschen. Statt fettem Käse gibt es Magerkäse und Joghurt.*
- ◆ *Hunzas essen nur zweimal am Tag, ihre erste und Hauptmahlzeit um 12 Uhr mittags, obwohl sie morgens sehr früh aufstehen. Dies mag überraschen, denn bei uns gilt der Grundsatz, dass die erste Tagesmahlzeit, also das Frühstück, möglichst reichhaltig sein soll. Die Bewohner dieses Hochtals arbeiten meist den ganzen Vormittag mit leerem Magen.*

- ◆ *Dieses erstaunliche Volk isst niemals nur zum Vergnügen, so wie wir Mitteleuropäer, für die eine Mahlzeit am besten auch gleich ein Gaumenfest sein soll. Fleisch gibt es oft nur einmal im Monat, die Portionen sind klein, etwa 70 bis 80 Gramm Ziegenfleisch oder Geflügel. Das Fleisch wird klein geschnitten und lange gekaut.*
- ◆ *Die Nahrung ist vollkommen naturbelassen, ohne jegliche chemische Zusätze. In den Gärten dürfen keine Pestizide oder andere Toxine versprüht werden. Der so genannte Mir, die Befehlsgewalt der Hunzas, lehnte die Aufforderung pakistanischer Behörden ab, ihre außerordentlich reichen Obstgärten mit Unkraut- und Insektenvernichtungsmitteln zu besprühen. Stattdessen verwenden die Hunzas im Kampf gegen Insekten, Bakterien, Pilze oder andere Mikroben eine Mischung aus Wasser und Asche, die ebenso gut oder auf Dauer wirksamer ist als die bei uns verwendeten Chemiegifte.*
- ◆ *Auf dem Speiseplan stehen Buchweizen, Weizen, Hirse, Gerste, Kartoffeln, Grüngemüse, Hülsenfrüchte, Karotten und reichlich Obst: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Beeren (speziell Brombeeren), sowie Aprikosen, denen die Hunzas wegen des enthaltenen Reichtums an Karoten ein so unvergleichlich robustes Immunsystem verdanken. Snacks gegen den kleinen Hunger zwischendurch sind Mandeln, Wal- und Haselnüsse und vor allem Aprikosenkerne, die zerkaut werden und dabei einen unvorstellbaren Schatz an Vitaminen, Enzymen, Hormonen, Pflanzenschutzstoffen und Arzneimitteln aus der Apotheke der Natur freisetzen. Milch, Buttermilch und magerer Käse runden die Liste gesunder Nahrungsmittel ab. Bei den Hunzas gibt es fast täglich Joghurt, der für eine kerngesunde Darmbakterienflora sorgt. Bei uns Mitteleuropäern ist die Darmflora hingegen oft durch zuviel Süßigkeiten und helle Mehlprodukte gestört und Ausgangspunkt vieler Beschwerden und Krankheiten.*
- ◆ *Nach Ansicht von Wissenschaftlern verdanken die Hunzas ihre Langlebigkeit weniger den Lebensmitteln, die sie verzehren, als den Nahrungsmitteln, die sie nicht essen.*

Obwohl die Nächte im Karakorum kalt sind und Menschen dort nur auf Matten schlafen, gibt es kaum Erkältungen. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren in der Ernährung beträgt nur etwa zwei Prozent von jener, die wir uns täglich zuführen. Deshalb werden keine Triglyzeride ins Fettgewebe an Bauch, Hüften oder Oberschenkeln eingebaut. Fettmoleküle werden unverzüglich zu Energie verheizt, weil sich Hunzas in ihrem bergigen Gelände relativ viel bewegen. Hunzas gehen täglich mindestens zehn Kilometer, sie praktizieren Yoga und Entspannungsübungen. Ähnlich wie Tiere in freier Natur opfern sie kein Molekül Energie für Dinge, die nicht positiv zur Bewältigung des Alltags beitragen.

Hunzas unterbrechen ihre Tagesarbeit durch kurze Phasen von Meditation und Entspannung, in denen sie sich regenerieren. Dabei sprechen oder unterhalten sie sich nicht, sondern richten ihre Sinne in die Tiefen ihres inneren Bewusstseins. Sie leben stets im Hier und Jetzt, machen sich keine Sorgen um den nächsten Tag.

### **Vilcabamba**

Diese Stadt und Region liegt im Süden Perus, sie war einst letztes Rückzugsgebiet der Inkas, ist eine weitere Heimat hundertjähriger Menschen auf der Erde. Dr. Richard Mazess, Professor für Gerontologie an der Universität von Wisconsin (USA): „Achtzigjährige Frauen haben dort Knochen wie Teenager. Das Geheimnis liegt in dem unvergleichlichen Reichtum an Mineralstoffen im Wasser dieses Hochtals. Wenn wir möglichst lange jung, vital und geistig fit bleiben wollen, sollten wir dem Vorbild dieser Eingeborenen Perus folgen“.

Dr. Morton Walker, ebenfalls US-Wissenschaftler, entnahm Einwohnern von Vilcabamba Haarproben und ließ sie in einem Labor in Kalifornien untersuchen. Das Resultat: Der Mineraliengehalt

© 2019 des Titels »Fit mit 100« von Klaus Oberbeil (ISBN 978-3-95814-289-3) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



in Knochen, Blut und Gewebe war verblüffend hoch, er entsprach weitgehend der Konzentration an Spurenelementen und Makromineralien im Wasser dieses peruanischen Hochtals. Dies betraf vor allem das Verhältnis dieser Stoffe zueinander, so z. B. der so genannten Ratio zwischen Kalzium, Magnesium und Mangan. Dr. Walker: „Mangan und Magnesium sorgen dafür, dass die Knochen weniger oder kein Kalzium verlieren, Erklärung dafür, dass Osteoporose in diesem Teil der Welt unbekannt ist. Der Mineralstoffreichtum sorgt auch dafür, dass sich Kalzium nicht im Blut mit ranzigem Cholesterin und anderen Schlacken an Gefäßwände anheftet – oft Ursache für eine sich entwickelnde Arteriosklerose.“

In Vilcabamba heilen Knochenbrüche bis zu acht Mal schneller als in verschiedenen Regionen der westlichen Welt. Das Wasser ist sehr nährstoffreich, der Boden in diesem 3.000 Meter hohen Hüggeland der Anden üppig bedeckt mit Gras und anderen Pflanzen, die ~~sprießen absterben wiederum Teil dieses floralen Bewuchses~~

werden und dabei das abfließende Regenwasser filtern und mit Spurenelementen und Mineralien anreichern. Der Reichtum an Biostoffen gelangt dann unmittelbar in die Nahrungskette, bis hin in die Lebensmittel der Vilcabamba-Bewohner. Die Berg-Tundra Vilcabambas liefert nach Meinung von Wissenschaftlern das therapeutisch wirkungsvollste Wasser der Erde.

### **Abchasien**

Zu den Regionen, in denen die gesündesten Menschen der Welt leben, zählt auch Abchasien im Kaukasus am Schwarzen Meer. Biowissenschaftler sind immer wieder erstaunt darüber, wie viele über hundertjährige Männer und Frauen hier leben – und vor allem auch, wie jugendlich sie dabei geblieben sind. Davon kann sich jeder Besucher überzeugen: Man begegnet Menschen, deren Alter man auf höchstens vierzig schätzt, die aber weit über achtzig sind.



Dr. Alexander Leaf, renommierter Gerontologe der Harvard-Universität in Boston (US-Staat Massachusetts), nahm dies zum Anlass für eine wissenschaftliche Untersuchung. Er entnahm Abchasiern Blut- und Gewebeproben, untersuchte Puls, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin- und Blutfettwerte, Körpergewicht, Organleistung und mentale Verfassung. Laut Dr. G.Z. Pitzkhelaur, Direktor des Gerontologischen Zentrums von Georgien, leben in Abchasien 5.000 Männer und Frauen, die älter als 100 Jahre sind. Hundertjährige machen drei Prozent der Gesamtpopulation aus.

Ihre Langlebigkeit verdanken die Abchasier nach Meinung von Experten dem hohen Anteil an Joghurt, Kefir und Buttermilch in ihrer Nahrung, sowie dem Grundsatz: „Ohne Ruhephasen kann man nicht arbeiten. Und ohne Arbeit bringen Ruhephasen keinen Nutzen.“ Ernährung ist – ähnlich wie bei den Hunzas, in Vilcabamba oder auch in Okinawa – das Geheimnis der Langlebigkeit. Die Kost ist arm an gesättigten Fettsäuren, es kommt nur Magerkäse auf den Tisch, der Gesamtfettanteil in der täglichen Kost übersteigt selten 50 Gramm. Im Gegensatz zu unserer Nahrung mit einem täglichen Fettkonsum von bis zu 300 Gramm oder weit mehr.