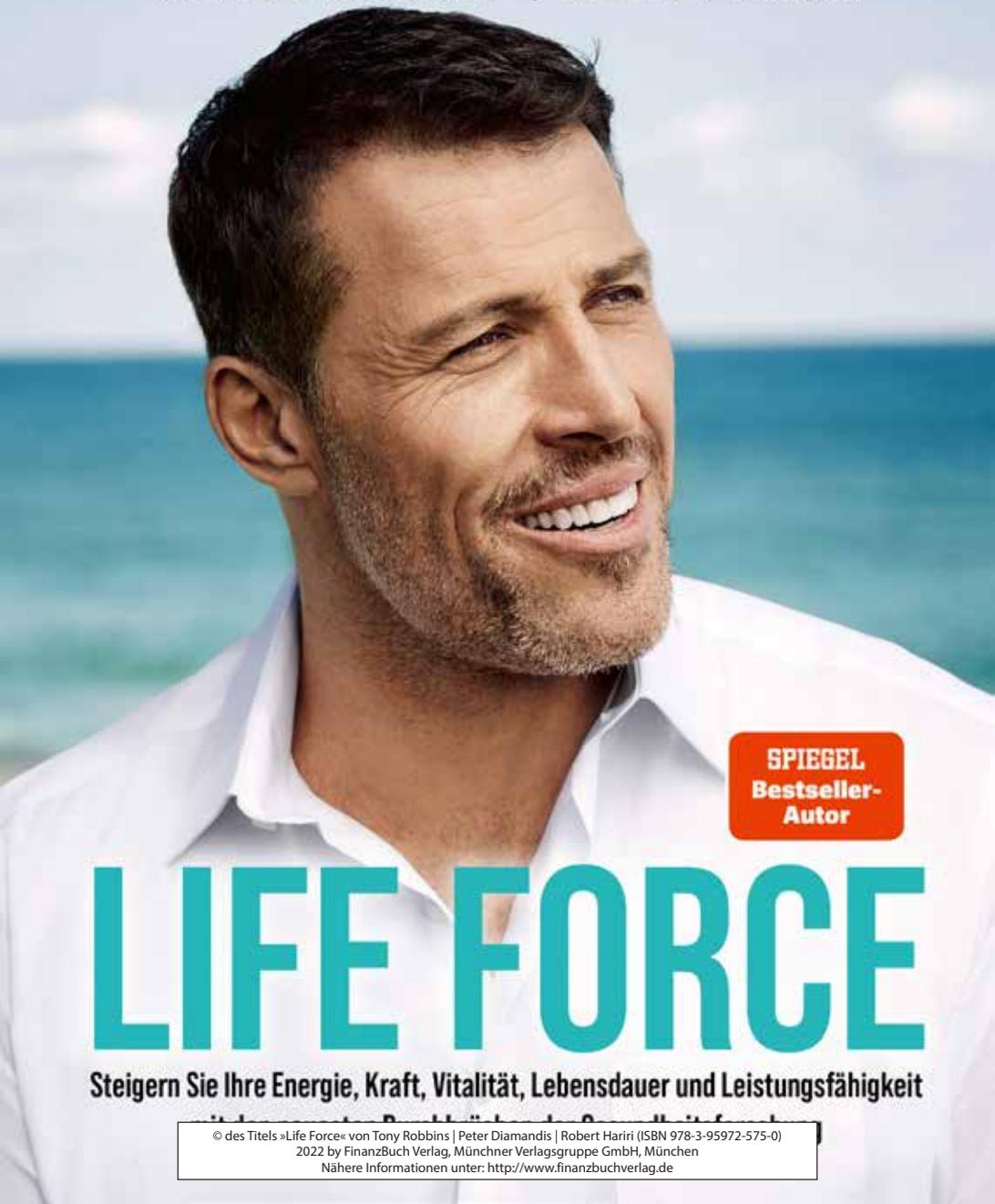


»Mithilfe dieses Buchs kann jeder seine Leistungsfähigkeit maximal erhalten
und ein gesundes, vitaleres Leben führen.« CRISTIANO RONALDO

TONY ROBBINS

PETER DIAMANDIS | ROBERT HARIRI



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

LIFE FORCE

Steigern Sie Ihre Energie, Kraft, Vitalität, Lebensdauer und Leistungsfähigkeit

© des Titels »Life Force« von Tony Robbins | Peter Diamandis | Robert Hariri (ISBN 978-3-95972-575-0)
2022 by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

VORWORT

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben! Wir freuen uns sehr, Sie auf eine Reise zu wissenschaftlichen Innovationen entführen zu dürfen, von denen Sie viele schon heute nutzen können, um Ihre Lebensqualität und vielleicht auch Ihre Lebenserwartung unmittelbar zu steigern. Hier ein kleiner Vorgeschmack auf das, was Sie in den folgenden Kapiteln erwartet:

Wie Sie reine Energie, Kraft und maximale Leistung erlangen

- Erfahren Sie, wie Sie Ihre Energielevel unmittelbar positiv beeinflussen können, indem Sie sich die Kraft einer natürlich in Ihrem Körper vorkommenden Substanz zunutze machen, die Ihre Energie auf Zellebene steigert.
- Entdecken Sie die vier vitalitätssteigernden Substanzen, mit deren Hilfe ein weltbekannter Genetik-Professor sein biologisches Alter um 20 Jahre senken konnte.
- Steigern Sie Ihre Kraft und Muskelmasse, kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und erhöhen Sie Ihre Knochendichte um bis zu 14 Prozent durch ein wissenschaftlich fundiertes zehnminütiges Workout (einmal pro Woche!).
- Lernen Sie die dritte Säule der Gesundheit kennen – eine der einfachsten Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Konzentration und Ihre Stimmung verbessern sowie Ihre Vitalität steigern können, ganz ohne Koffein und andere Stimulanzien.
- Steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit mithilfe der neuesten technischen Geräte und Wearables, die Ihnen 24/7 personalisierte Fitness-, Schlaf- und Erholungsdaten liefern.

Wie Sie Heilung und Regeneration beschleunigen und Ihre Lebenserwartung steigern (ohne Operation)

- Wie Stammzellen Menschen geholfen haben, nach Schlaganfällen oder Rückenmarksverletzungen ihre Arme und Beine wieder gebrauchen zu können oder sich von Verletzungen wie Bänderrissen zu erholen, und wie Kinder mit Leukämie in die Remission gebracht wurden.
- Eine neuartige Gentherapie, von der gezeigt wurde, dass sie mit nur zwei Injektionen Blinden das Sehvermögen zurückgeben kann.
- Eine neue Injektion, die Hunderte Leben rettet, indem sie Menschen mit Angststörungen und/oder PTBS hilft.
- Drei neu entwickelte, wirksame und wissenschaftlich fundierte Verfahren gegen Rückenschmerzen.
- Eine Hirnoperation ohne Schnitte, bei der mittels Ultraschall die Symptome der Parkinson-Krankheit binnen Minuten deutlich gelindert werden und von der nun außerdem erprobt wird, ob sie Suchtmuster im Gehirn blockieren kann.
- Ein zukunftsweisendes Molekül, das Arthrose beseitigen könnte, indem es nach nur einer einzigen Injektion binnen zwölf Monaten frischen Knorpel nachwachsen lässt.
- Exponentielle Technologien wie künstliche Intelligenz, CRISPR und Gentherapie werden eingesetzt, um das Geheimnis des Alterns zu entschlüsseln und herauszufinden, wie man den Prozess verlangsamen, anhalten und vielleicht sogar umkehren kann.

Gesunde Gewichtsabnahme und innovative Mittel gegen das Altern

- Zwei von der FDA zugelassene Mittel, die den Appetit zügeln – eins hat zu einer durchschnittlichen Gewichtsabnahme von zehn Kilo geführt.
- Zugängliche und erschwingliche Haarbehandlungen, die Haarwachstum, Glanz und Volumen um bis zu 60 Prozent steigern können, ganz ohne aggressive Chemikalien oder unliebsame Nebenwirkungen.

- Neue Mittel gegen das Altern, die individuell auf Ihre Haut abgestimmt sind, unter Einbeziehung Ihrer DNA, Ihrer Lebensgewohnheiten und Umweltfaktoren, sodass Sie in jedem Lebensalter strahlend schöne Haut haben können.
- Eine Möglichkeit, Fett für immer loszuwerden, mithilfe einer nicht-invasiven Technologie, die das Fett beseitigt und die Haut strafft (ohne Operation oder Narben).
- Der Baustein, den Ihr Körper natürlich produziert und der Ihnen ganz ohne Spritzen den Effekt von Botox verschaffen sowie eine neue Haarpracht bescheren kann.

Neue Ansätze im Kampf gegen die tödlichsten Krankheiten

- **Krebs:** Wie Sie den Krieg gegen den Krebs gewinnen können, mit den vielversprechendsten Alternativen zu Chemo- und Strahlentherapie sowie einem revolutionären Bluttest, der mehr als 50 Krebsarten nachweisen kann, noch bevor Symptome auftreten.
- **Herzerkrankung:** Ein neues, bereits von der FDA zugelassenes, KI-gestütztes Untersuchungsverfahren, das Herzerkrankungen fünf bis zehn Jahre im Voraus vorhersagen kann und Orientierung bietet, wie man ihnen am besten vorbeugt.
- **Diabetes:** Das sichere Arzneimittel, dessen Kosten pro Dosis im Centbereich liegen und das nicht nur zur Vorbeugung und Behandlung von Typ-2-Diabetes eingesetzt werden kann, sondern möglicherweise auch vor Krebs, Herzerkrankungen und Alzheimer schützt.
- **Alzheimer:** Ein Unternehmen, das die CRISPR-Technologie zur Genom-Editierung einsetzt, um Symptome von Alzheimer wie Ängste und Depressionen zu lindern.
- **Schlaganfall:** Wie Virtual-Reality-Headsets, Hightech-Sensoren und Videospiele die Geschicklichkeit und Mobilität von Schlaganfall-Überlebenden steigern.

... und vieles mehr.

EINLEITUNG VON RAY KURZWEIL

Ray Kurzweil ist einer der weltweit führenden Erfinder, Denker und Futuristen mit einer 30-jährigen Geschichte zutreffender Vorhersagen. Kurzweil wurde von der Zeitschrift Inc. als einer der bedeutendsten Unternehmer und der »rechtmäßige Erbe Thomas Edisons« beschrieben. Er wurde mit der National Medal of Technology and Innovation ausgezeichnet, für Pionierarbeit und innovative Entwicklungen in der Informatik sowie der Spracherkennung, die viele Barrieren überwunden und das Leben von Menschen mit Behinderungen bereichert hat sowie das der amerikanischen Bevölkerung im Allgemeinen.

Ich habe eine sehr kurze Liste von Personen, denen ich fast immer mit Ja antworten würde, wenn sie mich um etwas bitten. Tony Robbins und Peter Diamandis stehen ganz oben auf dieser Liste. Als sie mich baten, diese Einleitung zu schreiben, habe ich daher sofort zugesagt. Tony und Peter teilen meine Überzeugung, dass die Kraft menschlicher Ideen die Welt verändern kann, unter anderem auch unsere Lebenserwartung. **Ganz gleich, was für Widrigkeiten uns begegnen – Probleme im Geschäftsleben, gesundheitliche Beeinträchtigungen, Beziehungsschwierigkeiten, die großen gesellschaftlichen und kulturellen Herausforderungen unserer Zeit –, es wird immer eine Idee geben, die uns befähigt, diesen Widrigkeiten zu trotzen.** Wir können und müssen diese Idee finden. Und wenn wir sie finden, müssen wir sie umsetzen. *Life Force* wird Ihnen bei Ihrer Suche nach Antworten helfen. Es behandelt ein Großteil der bedeutenden Pioniere, Erfindungen und Technologien, die derzeit die Bereiche **Gesundheit und Medizin revolutionieren.** Wir stehen an der Schwelle zu tiefgreifenden medizinischen Fortschritten, da künstliche Intelligenz anfängt, die Rätsel unseres Körpers und unseres Gehirns zu entschlüsseln. **Doch viele traditionelle Gesundheitsdienstleister sind noch im alten Pa-**

radigma gefangen und praktizieren Medizin nicht als Informationstechnologie. Deshalb muss jeder von uns die eigene Gesundheitsversorgung selbst in die Hand nehmen. Damit habe ich einige Erfahrung. Lassen Sie es mich erklären.

Mein Vater erlitt einen Herzinfarkt, als ich 15 war, und 1970, als ich 22 war, starb er mit 58 Jahren an seiner Herzerkrankung. Ich vertraute auf meine Fähigkeit, Probleme zu lösen, die sich mir in den Weg stellten, und mir war bewusst, dass ich wahrscheinlich die genetische Veranlagung meines Vaters zu einer Herzerkrankung geerbt hatte. Deshalb setzte ich dieses Gesundheitsproblem auf meine langfristige To-do-Liste. 1983, als ich 35 war, **bekam ich die Diagnose Diabetes Typ 2. Die konventionelle Behandlung machte alles noch schlimmer.** Ich nahm davon zu, was wiederum meinen Diabetes verstärkte. Deshalb war es für mich an der Zeit, diesen persönlichen Gesundheitsproblemen höchste Priorität einzuräumen. **Ich las mich in die Literatur zu Gesundheit und Medizin ein, entwickelte meinen eigenen Ansatz unter Einbeziehung von Ernährung, Lebensgewohnheiten und Nahrungsergänzungsmitteln und schaffte es schließlich, dass mein Diabetes 1988 spurlos verschwunden war.** Ich schrieb ein Gesundheitsbuch über diese Erfahrung, das zum Bestseller wurde – *The 10 % Solution for a Healthy Life*. Seither habe ich noch zwei weitere preisgekrönte Bücher verfasst – *Fantastic Voyage* (2004) und *TRANSCEND: Nine Steps to Living Well Forever* (2009).

Während ich diese persönliche Gesundheitsoffenbarung erlebte, arbeitete ich zugleich an zwei Erfindungen: dem ersten Keyboard, das die Töne eines Flügels und anderer Konzertinstrumente originalgetreu wiedergeben konnte, und dem ersten kommerziell vermarkteten Spracherkennungssystem mit großem Wortschatz. Von dieser Technologie stammt die heutige Spracherkennung von Apples Siri ab. Als Erfinder erkannte ich, dass der richtige Zeitpunkt der Schlüssel zum Erfolg ist. Die meisten Erfinder scheitern nicht, weil ihre Erfindungen nicht funktionieren, sondern weil der Zeitpunkt nicht der richtige ist. Ich beschäftigte mich also damals in den 1980ern intensiv mit den Trends in der Technologie, verfolgte, wie Rechenleistung und Kosten sich entwickelten, und entdeckte, dass sich Technologie exponentiell entwickelt. Damals war das ein radikaler Gedanke, weil es unserer Intuition – linear zu denken – grundsätzlich zuwiderlief.

Etwa 1995 begann ich zu erkennen, dass das exponentielle Wachstum in der Technologie auch auf das 1990 gestartete **Genomprojekt** angewend-

bar war. **Siebeneinhalb Jahre nach Beginn des Projekts war ein Prozent des Genoms sequenziert, was frühe Kritiker zu der Behauptung veranlasste, es würde 700 Jahre dauern, das Projekt zu vollenden. Ich hielt dagegen, dass das Projekt genau im Zeitplan lag, da ein Prozent nur sieben Verdoppelungen von 100 entfernt ist.** Und tatsächlich verdoppelte sich der Fortschritt des Projekts mit jedem Jahr, weiter und sieben Jahre später war es abgeschlossen. Seither hat sich dieses exponentielle Wachstum fortgesetzt. **Die Entschlüsselung jenes ersten Genoms kostete mehr als 2,7 Milliarden Dollar. Heute kostet sie weniger als 600 Dollar.** Und jeder andere Aspekt dessen, was wir Biotechnologie nennen – das Genom zu verstehen, es zu modellieren, zu simulieren und vor allem umzuprogrammieren – schreitet exponentiell voran.

Heute sind wir in der Lage, mit Biotechnologie, die durch künstliche Intelligenz gesteuert wird, Krankheiten vorzubeugen, sie zu behandeln und (bald) auch zu heilen. Wir fangen an, unsere Biologie zu reprogrammieren, ganz ähnlich, wie wir unseren Computer neu programmieren. Nehmen Sie zum Beispiel den sogenannten »turbogeladenen« Grippeimpfstoff, den Forscher an der Flinders University in Australien 2019 entwickelt haben. Sie erzeugten mittels biologischer Simulation Billionen chemischer Substanzen und probierten dann mithilfe eines anderen Simulators aus, welche Substanzen eine Immunität gegen das Virus erzeugten könnten. Nun haben sie einen optimalen Grippeimpfstoff, der gerade an Menschen erprobt wird.

Das Rinnsal klinischer biotechnologischer Anwendungen, das wir derzeit sehen, wird sich bis Ende der 2020er zu einer wahren Flut steigern. **In den vergangenen drei Jahren haben wir in der Entwicklung der Rechenleistung einen Kippunkt erreicht, sodass künstliche Intelligenz nunmehr biochemische Probleme schnell simulieren, testen und lösen kann.** Seit 2012 hat sich die Rechenleistung, die dafür aufgewendet wird, die besten Computermodelle zu trainieren, alle dreieinhalb Monate verdoppelt. **Das ergibt einen 300 000-fachen Anstieg in den vergangenen neun Jahren.** Dies hat die Tür dafür geöffnet, dass künstliche Intelligenz (KI) medizinische Lösungen in einem Bruchteil der Zeit finden kann, die Menschen dafür brauchen. Mit der Zeit wird unser Vertrauen in diese KI-gestützten Simulationen zunehmen, und wir werden ihre Ergebnisse als hinreichend akzeptieren, ohne Monate auf Studien an Menschen zu verwenden. Bald werden wir Billionen möglicher Lösungen zu jedem ge-

sundheitlichen Problem simulieren können, und sie werden die gesamte Testphase binnen Stunden oder Tagen durchlaufen.

Das führt uns in die 2030er, wo medizinische Nanoroboter – Computer von der Größe einer Blutzelle – in unseren Körper eingebracht werden, um Krankheiten zu bekämpfen. Sie werden sich in unserem Nervensystem bewegen, durch die Kapillaren ins Gehirn vordringen und dort eine drahtlose Kommunikation zwischen unserem Neokortex und der Cloud ermöglichen. Ideen und Innovationen werden nicht länger durch die Größe unseres Schädels beschränkt sein. Sie werden in der Cloud ungehindert exponentiell wachsen können, sodass unsere Intelligenz auf das Milliardenfache anwächst. Doch ich greife vor.

Was ich eigentlich sagen will: Wir müssen heute alles tun, was in unserer Macht steht, um möglichst lange möglichst gesund zu bleiben, damit wir noch von der bald bevorstehenden Verschmelzung von KI und Medizin profitieren können. Jetzt ist die Zeit, das neueste medizinische Wissen bestmöglich zu nutzen, um unser Krankheitsrisiko zu minimieren und den Alterungsprozess drastisch zu verlangsamen.

Die Werkzeuge, unser Leben zu verbessern und zu verlängern, halten wir bereits in Händen. Wir brauchen nur den Mut, überholte Annahmen infrage zu stellen, die uns in unserer Fähigkeit einschränken, diese Werkzeuge zu gebrauchen. Tony und Peter leben nach dieser Philosophie und haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen eben dies zu ermöglichen.

TEIL 1

DIE REVOLUTION DER LEBENSKRAFT

Begleiten Sie mich auf eine Reise, um einige der wichtigsten Fragen des Lebens zu beantworten und zum Generaldirektor (CEO) Ihrer eigenen Gesundheit zu werden. Erfahren Sie, **wie Stammzellen die Revolution der Regenerativen Medizin vorantreiben**, lernen Sie die neuesten präventiven, prädiktiven, personalisierten **diagnostischen Werkzeuge kennen, die Ihnen oder einem Menschen, der Ihnen nahesteht, buchstäblich das Leben retten könnten**, und entdecken Sie die vier **vitalitätssteigernden Substanzen, mit denen Dr. David Sinclair, Genetiker in Harvard und Langlebigkeitsexperte, sein biologisches Alter um 20 Jahre gesenkt hat!**

KAPITEL 1

LEBENS-KRAFT: UNSER GRÖSSTES GESCHENK

Verbinden Sie sich mit der großen,
essenziellen Kraft Ihrer Lebensenergie

»Ein gesunder Mensch hat tausend Wünsche, ein Kranker nur einen.«

— INDISCHES SPRICHWORT

Ich gehe über den weiten Petersplatz, vorbei an der riesigen Kuppel des Petersdoms, und bestaune andächtig die Erhabenheit und Schönheit dieser eindrucksvollen Szenerie. Während ich die weiße Marmortreppe zur Vatikanischen Audienzhalle hinaufsteige, bemerke ich, dass die Menschen um mich herum plötzlich die Köpfe drehen. Ich folge ihren Blicken und sehe einen älteren Mann mit gütigem Lächeln und bescheidener Miene auf mich zukommen. Ich schaue ihm direkt in die Augen, wir reichen uns die Hände ... und dann wird mir klar, dass er der Heilige Vater ist, der Papst.

Ich bin in den Vatikan gereist, um an einem richtungsweisenden Treffen mit einigen der hochkarätigsten Wissenschaftler der Welt teilzunehmen. Sie sind zu einer Konferenz herbeigeströmt, deren Gastgeber Papst Franziskus persönlich ist. Ich wurde eingeladen, vor einem Saal voller Pioniere der Regenerativen Medizin die Abschlussrede zu halten – eine der größten Ehren meines Lebens.

Drei faszinierende Tage lang hören wir eine Reihe brillanter Wissenschaftler, Ärzte und Unternehmer im Gesundheitswesen. **Sie sprechen eindringlich und leidenschaftlich über die Lösungen, die sie entwickeln, um**

tödliche Krankheiten und andere schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen zu bekämpfen. Sie machen unglaubliche Enthüllungen über neue Methoden, den Körper auf zellulärer und molekularer Ebene zu regenerieren – Therapien, die Muskeln, Gelenke und Blutgefäße neu erstarken lassen, geschädigte Organe wiederherstellen, Krankheiten überwinden, die bisher unheilbar schienen. Sie führen uns tief in das Gebiet der Stammzellbehandlung ein, der Genterapie und anderer lebensverändernder neuer Methoden, welche die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich zu regenerieren und zu reparieren, um ein Vielfaches steigern. Wie Sie bald erfahren werden, sind viele dieser neuen Entwicklungen so verblüffend, dass selbst ein nicht religiöser Mensch sie als wundersam beschreiben würde!

Als geistliches Oberhaupt der 1,3 Milliarden Katholiken in aller Welt will Papst Franziskus diese wissenschaftlichen Wunder zum Wohl der gesamten Menschheit fördern. In seiner Begrüßungsrede spricht er darüber, wie glücklich er ist, uns »aus unterschiedlichen Kulturen, Gesellschaften und Religionen« zusammengeführt zu haben – im Dienst unserer gemeinsamen Mission, »den Leidenden« zu helfen und Wissen »zum Nutzen aller« auszutauschen.

Dass der Papst persönlich dieses historische Ereignis initiiert hat, zeigt, wie weit die Regenerative Medizin fortgeschritten ist. Es zeugt von dem enormen Potenzial dieser bahnbrechenden Ansätze, Leiden zu beseitigen, unsere Gesundheit wiederherzustellen und unser Wohlergehen zu steigern.

In Rom konnten wir uns selbst unmittelbar von der Wirkung dieser unglaublichen Innovationen überzeugen. **Wir lernten einen 15-Jährigen kennen, der an Leukämie gelitten hatte und dessen Überlebenschance die Ärzte auf weniger als 30 Prozent geschätzt hatten – und jetzt, mehr als zehn Jahre später, war dieser junge Mensch dank einer neuartigen Stammzellbehandlung bei bester Gesundheit.** Wir hörten von Patienten mit Krebs im fortgeschrittenen Stadium, bei denen alle Möglichkeiten von Chemo- und Strahlentherapie ausgeschöpft waren und die zum Sterben nach Hause entlassen wurden. Aber sie gaben nicht auf. Sie versuchten es mit einigen der bemerkenswerten neuen Behandlungsmethoden, von denen Sie hier lesen werden – und zwei Jahre später waren sie nicht nur immer noch am Leben, sondern wohlauf!

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich Ihnen begreiflich machen will, worum es sich handelt. Ich möchte Sie dazu befähigen, den vollen

Nutzen aus dieser Revolution in der Diagnostik, Biotechnologie und Regenerativen Medizin zu ziehen. Mein Leben hat sie bereits in einer Weise verändert, wie ich es mir nie hätte träumen lassen. Sie verändert das ganze Gesundheitswesen grundlegend. Sie bietet Möglichkeiten, unsere Kraft und Vitalität und möglicherweise sogar unsere Lebenserwartung zu steigern. Ich möchte, dass Sie unter den Ersten sind, die von diesen wissenschaftlichen Entdeckungen profitieren, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie dramatisch sie die Lebensqualität *jedes Einzelnen* verbessern können. Ja, das praktische Wissen, das ich hier auf diesen Seiten mit Ihnen teile, könnte buchstäblich Ihr Leben retten – oder das Leben eines Menschen, den Sie lieben.

Das Ziel dieses Buchs ist, Ihnen die neuesten Informationen über die erstaunlichen Werkzeuge und Therapien zu liefern, die BEREITS JETZT verfügbar sind, sowie über andere, die voraussichtlich bald von der U. S. Food and Drug Administration (FDA) zugelassen werden. Diese Innovationen werden es Ihnen ermöglichen, viele der häufigsten gesundheitlichen Probleme zu lösen, bevor sie außer Kontrolle geraten. **Stellen Sie sich vor, Sie könnten Krebs bereits im Stadium null entdecken, wenn er ausgezeichnet behandelbar und letztendlich heilbar ist. Wäre es nicht von unschätzbarem Wert, über Ihre genetischen Risikofaktoren Bescheid zu wissen und über ein paar der verfügbaren Werkzeuge, mit denen verhindert werden kann, dass die betreffenden Risiken eintreten? Denken Sie nur, welche Macht Sie hätten, wenn Sie durch Veränderungen an Ihrem Lebensstil degenerative Probleme wie Herzerkrankungen oder Diabetes vermeiden könnten. Wussten Sie, dass ein Unternehmen derzeit Phase-3-Studien zu einem Verfahren durchführt, mit dem man Arthrose heilen und den Knorpel nachwachsen lassen könnte, frisch wie der eines Teenagers? Viele dieser Entwicklungen sind so erstaunlich, dass man meinen könnte, sie seien erst in 20 oder 30 Jahren realisierbar. Aber tatsächlich kommen viele von ihnen bereits jetzt zur Anwendung!**

Der Fortschritt in der Revolution der Biotechnologie und des Gesundheitswesens *beschleunigt* sich geometrisch, und zwar aus zwei Gründen. Der erste ist ein massiver Kapitalzufluss. Für sehr viele Menschen hatte COVID-19 verheerende Auswirkungen, doch zugleich hat es als starker Investitionsanreiz gewirkt. Trotz der Pandemie wurde im Jahr 2020 mehr in Wagniskapital investiert als zu irgendeiner anderen Zeit in der Geschichte, darunter die Rekordsumme von 80 Milliarden Dollar allein in

Start-ups im Gesundheitswesen. Mehr Geld als je zuvor steht zur Verfügung, um immer kühnere, medizinische und biotechnologische Innovationen aus der Forschung auf den Markt zu bringen.

Der zweite Grund ist, dass die Biotechnologie heute eine Informationstechnologie ist, was bedeutet, dass die Medizin mit Warp-Geschwindigkeit sowohl besser als auch kostengünstiger wird.

Dank Technologie wird jede Phase medizinischer Behandlung neu gedacht. Am vorderen Ende stellen Sensoren und Netzwerke die medizinische Diagnostik auf den Kopf. In der Mitte werden durch Robotik und 3D-Druck traditionelle medizinische Verfahren neu erfunden. Und am hinteren Ende ermöglichen künstliche Intelligenz (KI), Genomforschung, Zellmedizin, Gentherapien und Genom-Editierung völlig neue Behandlungsmethoden.

Alles in allem macht die Biotechnologie aus dem bisherigen Krankheitswesen ein echtes Gesundheitswesen. Sie verwandelt das System der Pauschalmedizin, mit dem wir alle aufgewachsen sind, in ein völlig neues Modell: zukunftsorientierte, proaktive, personalisierte Präzisionsmedizin.

Der rasante Fortschritt in der Technologie transformiert also das ganze Gesundheitswesen, aber nicht nur das: Zugleich sinken die Kosten rapide, ebenso wie in anderen Lebensbereichen. Ein Beispiel: Wir erinnern uns heute kaum noch daran, wie teuer Mobiltelefone einmal waren. Ich besaß in den 1980ern das erste kommerzielle Modell, ein Motorola, das mich sage und schreibe 3995 Dollar gekostet hat, was heute mehr als 10 000 Dollar entspricht.¹ Es war länger als 30 Zentimeter und wog fast 900 Gramm! Das Aufladen des Akkus dauerte sechs Stunden, und er reichte nur für ein 30-minütiges Gespräch. Heute bekommt man das neueste iPhone von Apple meist gratis, wenn man einen Mobilfunkvertrag abschließt – und es hat hundertmal mehr Rechenleistung als der Computer, der die Astronauten der Apollo 11 auf den Mond brachte.

Oder denken Sie einmal an die Mikrochips in Ihrem Computer – das sind die Gehirne der Maschine. Der erste Mikrochip enthielt 4000 Transistoren, die je einen Dollar kosteten. Heute enthält ein Mikrochip der neuesten Generation mehr als sechs *Billionen* Transistoren, von denen jeder nur einen winzigen Bruchteil eines Cent kostet. **Sie sind 6500-mal schneller und 4,2 Millionen mal billiger!**

1 McCusker, »How Much Is That in Real Money?«

Unser Zugang zu Informationen, Bildung und Unterhaltung hat sich ebenfalls exponentiell gesteigert. Täglich werden **auf YouTube neue Videos mit einer Gesamtdauer von 82 Jahren hochgeladen**, darunter ganze Seminare von nahezu jeder Universität auf der Welt.

Was haben diese Entwicklungen mit dem Gesundheitswesen zu tun? Nun, führen Sie sich einmal folgendes vor Augen: Noch vor weniger als **25 Jahren dauerte es mehr als ein Jahrzehnt und kostete 2,7 Milliarden Dollar, ein menschliches Genom vollständig auszulesen**, den gesamten Satz an Erbinformationen, die das Wachstum und die Entwicklung eines Menschen bestimmen. **Heute geschieht das über Nacht und kostet weniger als 600 Dollar.**²

Wir verfügen jetzt über die Technologie, ein Genom zu »überschreiben«, um Sichelzellanämie und manche Formen genetisch bedingter Blindheit zu heilen. Mithilfe von Stammzellen können Lungen regeneriert werden, die nach bisheriger Auffassung irreversibel geschädigt sind. Andere »lebende« Arzneimittel – in denen verbesserte T-Zellen oder natürliche Killerzellen (NK-Zellen) zum Einsatz kommen – können unserem Immunsystem Superkräfte verleihen. Frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel in pharmazeutischer Qualität können unsere Energie und unseren Elan wiederherstellen oder steigern, um uns die bestmögliche Lebensqualität zu verschaffen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Sind Sie bereit, sich mit mir auf dieses Abenteuer einzulassen? Die eben erwähnten Innovationen sind sogar nur ein kleiner Bruchteil dessen, was Sie in den folgenden Kapiteln entdecken werden!

Doch bevor wir tiefer in die Wunder der Regenerativen Medizin eintauchen, bevor wir mehr dieser lebensverändernden, lebensrettenden Formeln kennenlernen, möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen. Ich möchte Ihnen erklären, wie es überhaupt zu meiner Reise in den Vatikan kam und was in meinem Leben geschehen ist, das mich dazu veranlasst hat, alles was ich über Gesundheit und das Gesundheitswesen zu wissen glaubte, neu zu überdenken. Denn wenn Sie mir vor zehn Jahren erzählt hätten, ich würde einmal in den Kreisen dieser wissenschaftlichen Superstars verkehren, hätte ich Sie ausgelacht!

2 Gertner, »Unlocking the Covid Code.«

Wie ist es also dazu gekommen, dass ausgerechnet ich zum Verfechter dieser bahnbrechenden Fortschritte in der zellulären und molekularen Medizin geworden bin? Wie habe ich erfahren, dass unser Körper sich in einer Weise selbst erneuern und heilen kann, dass aus Science-Fiction wissenschaftliche Realität wird?

Kurz, wie bin ich an den Punkt gelangt, Ihnen hier von all diesen bemerkenswerten technologischen Durchbrüchen zu erzählen – Fortschritten, von denen ich überzeugt bin, dass sie Ihnen und Ihren Lieben zu einem gesünderen, längeren, vitaleren, aktiveren und glücklicheren Leben verhelfen können?

Vom Schmerz zur Kraft

»Beurteilt mich nicht nach meinen Erfolgen, sondern danach, wie oft ich hingefallen und wieder aufgestanden bin.«

— NELSON MANDELA

Ich bin wie jeder Mensch aufgrund einer Reihe von Entscheidungen an den Punkt gelangt, wo ich heute stehe. Manche dieser Entscheidungen habe ich bewusst und mit Absicht getroffen. Aber wenn ich zurückblicke, glaube ich fest an ein Element der Gnade, das mich mitunter zur richtigen Antwort geleitet hat. Als herausfordernde Umstände an meine innersten Überzeugungen rührten und ich bereit war, eine Gelegenheit zu ergreifen, die alles veränderte. Gewiss hat es solche Momente auch in Ihrem Leben schon gegeben. Sie wissen, wovon ich rede: Etwas Schreckliches ist geschehen, etwas, das so schmerzhaft war, dass Sie es nie wieder durchmachen wollen und es auch keinem anderen Menschen wünschen würden. Aber nachher erkennen Sie, dass Sie an dieser schweren Zeit gewachsen sind. Sie nehmen mehr Anteil, haben einen ungeahnten Antrieb entwickelt, der Ihnen geholfen hat, Ihre Lebensqualität oder die eines geliebten Menschen zu verbessern. Solche schmerzhaften Erfahrungen haben mich an den Punkt geführt, dieses Buch zu schreiben. Die Summe der düstersten und schwierigsten Zeiten hat mir zu den Einsichten verholfen, an denen ich Sie heute teilhaben lassen möchte – Einsichten, die Ihre Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität boostern können. Damit das Leben wirklich lebenswert ist.

Alles begann damit, dass es mir vergönnt war, unter schwierigen Bedingungen aufzuwachsen. Missverstehen Sie mich nicht, in meiner Familie ging es durchaus liebevoll zu. Aber ich erlebte auch schon früh Gewalt, Chaos, Unsicherheit und Angst. Meine Mutter war in vielerlei Hinsicht ein wunderbarer Mensch, jedoch kämpfte sie mit Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Oft hatten wir kein Geld, um Essen oder Kleidung zu kaufen. Ich suchte verzweifelt nach Antworten auf meine Fragen, war begierig, mir alles anzueignen, was mein Leiden lindern konnte.

Seit ich denken kann, fand ich es kaum erträglich, andere leiden zu sehen. Darum habe ich mehr als viereinhalb Jahrzehnte meines Lebens darauf verwendet, Millionen Menschen zu helfen, indem ich ihnen die wirksamsten Strategien aufzeige, ihre wahren Ziele zu erreichen. Ihre Träume zu verwirklichen und noch mehr – ein bedeutsames, erfülltes Leben zu führen. Ich bin besessen von dem Drang, Menschen dabei zu unterstützen, sich aus dem Schmerz zu erheben und die eigene Kraft zu entdecken. Doch zu Beginn hatte ich kein einziges Vorbild für Erfolg oder Leistung. Was konnte ich also tun? Wohin konnte ich mich wenden, um Erkenntnis und Inspiration zu finden?

Ich nahm Zuflucht zu Büchern. Ich entdeckte, dass ich in die Welt der Philosophie eintauchen konnte, indem ich die Essays von Ralph Waldo Emerson las. Die Welt der Psychologie erschloss ich mir durch die Lektüre von Viktor Frankls *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*. Ich belegte einen Kurs im Schnelllesen und nahm mir vor, täglich ein Buch zu Ende zu lesen. Wie Sie sich wohl denken können, hatte ich mir damit etwas zu viel vorgenommen! Aber ich war so wissenshungrig, dass ich in sieben Jahren mehr als 700 Bücher las. Ich verschlang sie in dem unstillbaren Drang, alles zu lernen, was mir oder irgendjemandem, der mir zuhörte, helfen könnte! An der Highschool war ich als Mr. Solution bekannt – ich galt als jemand, der auf jede Frage eine Antwort wusste.

Als ich siebzehn war und mich mit einem Job als Hauswart über Wasser hielt, erlebte ich meinen ersten Moment der Gnade: Ich lernte Jim Rohn kennen, einen bekannten Persönlichkeitstrainer und Unternehmensphilosophen. Jim half mir zu erkennen, dass, wenn sich etwas ändern sollte, *ich* mich ändern musste. Damit mein Leben besser werden konnte, musste *ich* besser werden. Über meine Vergangenheit zu jammern, würde mir nicht zu einer besseren Zukunft verhelfen. Mich über meine derzeitigen belastenden Umstände zu beklagen, würde mich nicht

weiterbringen. Und es würde auch nichts nutzen, auf mein Glück zu hoffen oder auf die Sternschnuppe zu warten, die Wünsche in Erfüllung gehen ließe.

Jim hat mich Folgendes gelehrt: Wenn Sie Erfolg haben wollen – sei es darin, ein ungemein profitables Unternehmen aufzubauen, ein wetterfestes Anlageportfolio zusammenzustellen oder sich einen gesunden Lebensstil anzueignen, der Sie mit grenzenloser Energie erfüllt –, müssen Sie sich Leute anschauen, die das betreffende Ziel bereits erreicht haben. Mit anderen Worten, aus Erfolg kann man lernen. Wenn jemand in irgendeinem langfristigen Bestreben dauerhaft erfolgreich ist, ob es sich um Gewichtsabnahme, den Aufbau eines Unternehmens oder um den Erhalt einer außergewöhnlichen Beziehung handelt, dann hat das nichts mit Glück zu tun. Diese Leute machen etwas *anders* als Sie. Sie müssen also verstehen, *was* genau sie anders machen und *wie* genau sie sich die Fähigkeiten angeeignet haben, die Sie benötigen, um den gleichen Erfolg zu erzielen.

Jim brachte mich dazu, mich auf die wenigen zu konzentrieren, die im Leben *handeln*, statt auf die vielen zu schauen, die nur reden. Mir wurde klar, wie wichtig Vorbilder sind, besondere Menschen, die einem helfen können, einen *bewährten* Ansatz zu finden, statt sämtliche Energie auf die Methode Versuch und Irrtum zu verwenden. Wenn es bereits eine ausgebaute Expressspur zum Erfolg gibt, weshalb sollte man sie nicht nehmen?

Aber vergessen Sie nicht, ich war Mr. Solution! Ich las also begierig weiter, beobachtete weiter die erfolgreichsten Menschen auf jedem Gebiet, auf dem ich es zu etwas bringen wollte, und wendete ihre bewährten Strategien an. Schon bald hatte ich genügend Antworten gesammelt, um Coach zu werden. Ich fing mit Einzelcoaching an, dann steigerte ich mich über kleine Seminare bis zu Gruppen mit mehreren hundert Personen. Binnen kurzer Zeit arbeitete ich mit Olympioniken, milliardenschweren Unternehmern und einigen weltberühmten Größen der Unterhaltungsbranche. Ich hatte meine Berufung entdeckt.

Es war ein herrliches Leben. Ich konnte meine erworbenen Erkenntnisse und Strategien mit anderen teilen und ihnen helfen, Zugang zu ihrer inneren Kraft, ihrem Mut und ihrer Zielstrebigkeit zu erlangen. Und vor allem half ich ihnen herauszufinden, wie sie schneller befriedigendere Ergebnisse erreichen würden. Doch die Wahrheit ist, ich war damals ein anderer Mensch als heute. In jenen frühen Jahren meiner Karriere

wusste ich noch nicht, wie man mit dem ängstlichen Teil des archaischen Kampf-oder-Flucht-Gehirns umgehen muss, den wir alle in uns tragen. Wahrscheinlich kennen Sie von sich selbst diese Momente, wenn Ihre Unsicherheit die Oberhand gewinnt und Ihren Verstand dazu bringt, sich die abwegigsten Katastrophenszenarien auszudenken, Szenarien, mit denen Sie ein Vermögen verdienen könnten, wenn Sie sie zu einem Film verarbeiten würden! Ich muss eine Menge solcher Filme gesehen haben, denn ich fing an, ein entsetzliches Grauen vor der Zukunft zu entwickeln.

Auf rationaler Ebene war mir klar, dass mein steiler Aufstieg nicht dem Zufall zu verdanken war. Ich arbeitete täglich 18 bis 20 Stunden für meine Mission, anderen zu dienen. Aber in meinem Kopf regte sich immer wieder ein schrecklicher Gedanke: *Was, wenn ich so schnell so erfolgreich geworden bin, weil es mir bestimmt ist, jung zu sterben?* Sobald ich mir gestattete, diesen irrationalen Ängsten Raum zu geben, produzierte mein Gehirn immer mehr davon. Es war so, wie ich es anderen immer predige: *Der Fokus bestimmt, wohin die Energie fließt.* Man sollte also achtgeben, worauf man seinen Fokus richtet!

Aber dieses Grauen vor der Zukunft war wirklich verrückt! Es war nicht nur meine Angst vor einem vorzeitigen Tod. Ich fürchtete zudem, mir stünde ein langsames, qualvolles Ende bevor. Statt von einem Lastwagen überfahren zu werden und auf der Stelle tot zu sein, stellte ich mir vor, ich würde Krebs bekommen und jahrelang unter Schmerzen dahinsiechen. Ich träumte sogar davon. Und dann kam der Tag, an dem meine Albträume wahr wurden und eine Krebsdiagnose meine Welt auf den Kopf stellte.

Allerdings galt die Diagnose nicht mir.

Eines Tages platzte meine damalige Freundin Liz in Tränen aufgelöst und völlig außer sich in meine Wohnung. »Meine Mom hat Krebs«, eröffnete sie mir. »Die Ärzte sagen, sie hat vielleicht noch neun Wochen zu leben.«

Es war wie ein Schlag in die Magenröhre. Mir blieb die Luft weg. Ich liebte Liz' Mom, Ginny, und konnte gar nicht glauben, was ich da hörte. »Wie ist das möglich?«, fragte ich, während ich selbst mit den Tränen kämpfte. Ginny war zum Arzt gegangen, weil sie am Rücken, unterhalb der Schulter, eine große Beule hatte. Nun hatte man ihr gesagt, das sei Krebs und sie habe außerdem auch einen Tumor in der Gebärmutter. Die Ärzte hatten entschieden, dass sich eine Behandlung bei ihr nicht mehr lohne,

weil ihr Krebs schon so weit fortgeschritten sei, dass keine Aussicht auf Heilung bestünde. Sie könne nichts weiter tun, als ihre Angelegenheiten zu regeln und sich damit abzufinden, mit gerade mal um die 40 zu sterben.

Diese furchtbare Nachricht erschütterte mich bis ins Mark. Aber ich war schon immer jemand, der Schmerz, Leiden und Niederlagen nicht einfach hinnehmen konnte, ohne nach einer Lösung zu suchen. Ich wusste, dass schon zigtausend Menschen den Krebs besiegt hatten, obwohl die Ärzte eine Heilung für ausgeschlossen hielten. Und viele dieser Menschen hatten statt Chemo- und Strahlentherapie alternative Behandlungsmethoden versucht. Konnte man aus ihren Erfolgen vielleicht etwas lernen, das Ginny helfen würde?

Ich machte mich also ans Werk und las alles über Krebs, was ich in die Hände bekam. Dabei stieß ich auch auf ein dünnes Buch eines Kieferorthopäden aus Kansas, der seinen Bauchspeicheldrüsenkrebs besiegt hatte. Er schrieb seine Heilung einem besonderen Ernährungsprogramm zu, das anscheinend sein System entgiftete. Zugleich revitalisierte er seinen Organismus mit konzentrierten Pankreasenzymen. Es war eine umstrittene Methode, und ich würde sie heute nicht mehr empfehlen, weil inzwischen bessere Optionen verfügbar sind. Aber damals hatte Ginny nichts zu verlieren, und es gab keine aussichtsreiche Alternative. Also entschied sie sich für diesen experimentellen Ansatz, und zwar in der unerschütterlichen Überzeugung, er werde sie retten.

Es klingt unglaublich, aber schon binnen weniger Tage verbesserte sich ihr Befinden. In den folgenden Wochen, in denen ihr Körper sich nach und nach selbst reinigte, ging es weiter bergauf. Nach zweieinhalb Monaten war Ginnys Arzt völlig verblüfft über diese radikale Besserung. Schließlich überredete er sie zu einer diagnostischen Operation, damit er sehen konnte, was da vor sich ging. Bei der Öffnung der Gebärmutter stellte sich heraus, dass der faustgroße Tumor auf die Größe eines Fingernagels geschrumpft war. Der Arzt war fassungslos. Ginny erklärte, was sie unternommen hatte, um sich selbst zu heilen, doch er wollte nichts davon hören. Er konnte nicht glauben, dass ihre Ernährung und ihr Mindset eine so durchschlagende Wirkung gehabt hatten. »Sie verstehen das nicht«, sagte er herablassend zu ihr. »Das ist nur eine Spontanremission.«

Heute kann ich Ihnen zu meiner Freude mitteilen, dass Ginny, inzwischen weit über 80 Jahre alt und noch immer am Leben ist, – mehr als 40 Jahre, nachdem man ihr gesagt hatte, sie hätte nur noch neun Wochen!