

Dr. med. Wolfgang Kallabis  
Angelika Kastner

# Das Anti-Aging- Lexikon

Alles Wissenswerte  
von A bis Z

Herbig

Die Informationen, Tipps und Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, von Autoren und Verlag sorgfältig geprüft worden, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis/Leseprobe aus dem Verlagsprogramm der  
Buchverlage LangenMüller Herbig nymphenburger terra magica

Bitte beachten Sie folgende Informationen:

Der Inhalt dieser Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt,  
alle Rechte liegen bei der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Die Leseprobe ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt  
und darf nur auf den Internet-Seiten [www.herbig.net](http://www.herbig.net),  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de), [www.langen-mueller-verlag.de](http://www.langen-mueller-verlag.de),  
[www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de), [www.signumverlag.de](http://www.signumverlag.de)  
und [www.amalthea-verlag.de](http://www.amalthea-verlag.de)  
direkt zum Download angeboten werden.

Die Übernahme der Leseprobe ist nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlags gestattet.  
Die Veränderung der digitalen Leseprobe ist nicht zulässig.

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[www.herbig-verlag.de](http://www.herbig-verlag.de)

© 2007 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München,  
für die deutschsprachige Ausgabe

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Lektorat: Gabriele Berding

Herstellung und Satz: VerlagsService Dr. Helmut Neuberger

& Karl Schaumann GmbH, Heimstetten

Gesetzt aus der 11,4/14 Punkt Minion

Drucken und Binden: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-7766-2542-4

## INHALT

Vorwort 11

Geleitwort PD Dr. med. Alexander Römmler 13

### Anti-Aging-Lexikon

Adipositas → Fettsucht 113 • Adrenalin → Stresshormone 214 • Adrenopause → Anti-Aging-Hormone (DHEA) 31 • Algen 17 • Alkohol 18 • Alpha-Liponsäure 19 • Alpha-Zustand → Entspannung 82 • Altern 20 • Alternstheorien 21 • *Aubrey de Grey: Länger jung bleiben* 24 • Altersbestimmung → Biologisches Alter 61 • Alterskrankheiten → Arteriosklerose 49, → Demenz 71, → Diabetes mellitus 74, → Osteoporose 165 • Alterungsprozesse 26 • Alzheimer → Demenz 71 • Aminosäuren → Ernährung/ Eiweiß 93 • Aging-Test 30 • Anti-Aging 30 • Anti-Aging-Bier 30 • Anti-Aging-Hormone 31 • Anti-Aging-Institute → Adressen/Anhang 230 • Anti-Aging-Kongresse → Internetadressen/Anhang 236 • Anti-Aging-Kosmetik 43 • Anti-Aging-Lebensstil → Lifestyle 154 • Anti-Aging-Medizin 44 • Anti-Aging-Praline → Schokolade 189 • Anti-Aging-Test → Biologisches Alter 61 • Antioxidanzien 45 • Antioxidativ 46 • Apfelessig → Fettsucht 114 • Arganöl 47 • Aronia → Schokolade (Anti-Aging-Praline) 189 • Arteriosklerose 49 • Ästhetische Laser-Behandlung → Thermage/Fractional Laser 216 • Ätherische Öle 50 • Atmung/Atmen 51 • Ausdauersport → Bewegung 57 • Autogenes Training → Entspannungstechniken 84 • Azidose → Übersäuerung 218

**B**allaststoffe → Ernährung 93 • Basen 53 • Basenfasten 57  
• Basenpulver 57 • Beta-Carotin → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 192 • Beta-Zustand → Entspannung 82 • Beten → Gebet 121 • Bewegung 57 • *Lothar Leder: Triathlon in der Lebensmitte – Training fürs Anti-Aging* 59 • Bierhefe 60 • *Bettina Geier: Biowertigkeit der Bierhefe* 61 • Biologische Wertigkeit → Ernährung/Eiweiß 93 • Biologisches Alter 61 • Biotin → Ernährung/Vitamine 94 • BioTUNING 63 • *Dr. Petra Bracht: Anti-Aging durch BioTUNING* 63 • Bittersalz → Fasten 106 • Body-Mass-Index (BMI) 64 • Buchinger, Otto → Fasten 106

**C**arotinoide → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 192 • Cholesterin 66 • Cholin 67 • Coenzym Q<sub>10</sub> (Ubichinon) 68 • Cortisol → Stresshormone 214 • Cosmeceuticals 69 • Coumestane (Coumestrol) 70

**D**armreinigung → Entgiften 81, → Fasten 106, → F.-X.-Mayr-Kur 119 • Dauerstress → Stresshormone 214, → Stress 212 • Dehydroepiandrosteron (DHEA) → Anti-Aging-Hormone 31 • Demenz 71 • Diabetes mellitus 74 • Diät 75 • Dinner Cancelling 77 • Diosgenin → Yamswurzel 224 • Düfte → Ätherische Öle 50

**E**lektrosensibilität 78 • Elektrosmog 79 • Entgiftung 81 • Entsäuerung → Übersäuerung 218 • Entspannung 82 • Entspannungstechniken 84 • Enzym-Hefezellen 85 • Epigenetik 87 • Ergänzende bilanzierte Diäten 90 • Ernährung 90 • *Markus Pelleter: Anti-Aging mit VIANESSE* 105

**F**alten → Hautalterung 142 • Fasten 106 • Fetal Programming 110 • Fett/Fettsäuren 111 • Fettsucht (Adipositas) 113 • Fitness 116 • Flavonoide 116 • Folsäure → Ernährung (Vitamine) 92 • Fractional Laser → Thermage 216 • Freie Radikale 117 • Funktionelle Obst-/Gemüsesäfte 118 • F.-X.-Mayr-Kur 119

**G**ebet 121 • Gehirnjogging 123 • Gehirnnahrung → Gehirnjogging 123 • Gemüsesäfte → Funktionelle Obst-/Gemüsesäfte 118 • Ginkgo biloba 125 • Ginseng 128 • Glaube 130 • Glukose → Zucker 226 • Glukosinolate → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 192 • Glykämischer Index (GI) 134 • Glykämische Last (GL) 136 • Glykolisation 139 • Grüner Tee 140

**H**afer → Ernährung (Tabelle Vitamine/Mineralstoffe) 94 • Hautalterung/-verjüngung 142 • Hefe 144 • Heilfasten → Fasten 106 • Hirse → Ernährung (Tabelle Mineralstoffe) 98 • Homocystein 146 • Hormone 147 • Hormonersatztherapie → Anti-Aging-Hormone 31, → Wechseljahre 222 • Hyperglykämie → Diabetes mellitus 74

**I**mmunsystem → Alterungsprozesse 26, → Alternstheorien 21 • Insulin → Zucker 226 • Isoflavone → Phytoöstrogene 169

**K**affee 148 • Kalorienreduzierung → Dinner Cancelling 77 • Klimakterium → Wechseljahre 222 • Kneipp-Medizin 151 • Kollagen → Anti-Aging-Kosmetik 43, → Hautalterung 142 • Kohlenhydrate → Ernährung 92

**L**achen 153 • Lebensstil → Lifestyle 154 • Liebe → Sexualität 200 • Lifestyle 154 • Lignane 156 • Liposome → Anti-Aging-Kosmetik 43 • Lycopin → funktionelle Obst-/Gemüsesäfte 118

**M**elatonin → Anti-Aging-Hormone 33 • Massage → Entspannung 82, → Entspannungstechniken 84 • Menopause → Wechseljahre 222 • Mikronährstoffe → Glykolisation 139, → Skinfood 202 • Mineralstoffe → Ernährung 97 • Mittagsschlaf → Schlaf 186 • Mittelmeerdiät 157

**N**ahrungsergänzungsmittel 159 • Neurogenese 161 • Noradrenalin → Stresshormone 214 • Nüsse → Ernährung (Tabelle Vitamine/Mineralstoffe) 98 • Nutrigenomik 162 • Nutrikosmetik → Skinfood 202

Obst → Ernährung 102 • Obstsaft → Funktionelle Obst-/Gemüsesäfte 118 • Olivenöl → Mittelmeerdiet 157 • Östrogene → Anti-Aging-Hormone 31 • Omega-3-Fettsäuren → Fett/Fettsäuren 111 • Optimisten → Lifestyle 154 • ORAC-Wert → Skinfood 202 • Orthomolekulare Medizin 164 • Osteoporose 165 • Oxidativer Stress 167

pH-Wert → Säure-Basen-Gleichgewicht 185 • Phytoöstrogene 169 • Phyto-SERM → Phytoöstrogene 170 • Phytosterine → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 194 • Phytosterole 172 • Polyphenole → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 196 • Polymorphismen 173 • Positives Denken → Lifestyle 154 • Power-Napping → Schlaf 187 • Präventivmedizin 175 • Progressive Muskelrelaxation → Entspannungstechniken 84 • Pro- und Prebiotika 176 • Protease-Inhibitoren → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 194 • Proteomik 177

Radical Protection Factor (RPF) → Schokolade (Anti-Aging-Praline) 189 • Radikalfänger → Antioxidanzien 45 • Rauchen 178 • Resveratrol 179 • Rooibos 181

Saponine → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 196 • Säuren 183 • Säure-Basen-Gleichgewicht 185 • Saft → Funktionelle Obst-/Gemüsesäfte 118 • Schlaf 186 • Schlafmangel → Schlaf 186 • Schokolade 188 • Sekundäre Pflanzenstoffe 191 • SERM → Phytoöstrogene 170 • Sexualität 200 • Skinfood 202 • Snips-Methode 208 • Somatotropin, STH → Anti-Aging-Hormone (Wachstumshormon) 36 • Soja → Phytoöstrogene 169 • Sport → Bewegung 57 • Spurenelemente → Ernährung 97 • Squalen 209 • Stammzellen 210 • Stevia 211 • Stress 212 • Stresshormone 214 • Sulfide → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 198

Tee → grüner Tee 140 • Terpene → Tabelle sekundäre Pflanzenstoffe 198 • Telomere → Alternstheorien 22 • Testosteron → Anti-Aging-Hormone 35 • Thermage 216 • Tokopherole → Arganöl 47 • Traubensilberkerze 217 • Trolox → Skinfood 202

Übergewicht → Fettsucht 113 • Übersäuerung 218 • Ubichinon → Coenzym Q<sub>10</sub> 68

Verjüngungshormone → Anti-Aging-Hormone 31 • Vitalstoffe → Ernährung 94 • Vitamine → Ernährung 94

Wachstumshormon → Anti-Aging-Hormone 36 • Waist to Hip Ratio (WHR) 220 • Walnüsse → Ernährung (Tabelle Vitamine/Mineralstoffe) 95 • Wasser → Ernährung 94 • Wechseljahre 222 • Wein → Alkohol 18

Yamswurzel 224

Zellalterung/-erneuerung 225 • Zucker 226

Danksagung 229

Anhang 230

Adressen 230

Internetadressen 236

Weiterführende Literatur 237

Stichwortverzeichnis 253

## VORWORT

Kilometerstand und Baujahr eines Autos verraten viel über Alter und Zustand des Fahrzeugs. Beim Alter des Menschen ist dies anders, wie man bei Klassentreffen feststellen kann. Warum sieht der eine älter, der andere jünger aus? Wie lässt sich dies erklären? Welche Rolle spielen Erkrankungen, Lebensstil, soziale Kontakte, Ernährung, Lebensbedingungen und Erbsubstanz im Leben des Einzelnen?

Forscher konnten beobachten, dass seit 1840 die Lebenserwartung kontinuierlich ansteigt, vor allem in Ländern mit idealen gesellschaftlichen und medizinischen Bedingungen. Dies wird dazu führen, dass sich der Anteil der über 80-Jährigen in den kommenden Jahren deutlich erhöhen und bis 2050 von derzeit vier auf ca. zwölf Prozent verdreifachen wird, sagen Wissenschaftler voraus. Hierdurch können Alterskrankheiten zunehmen, wodurch präventive Maßnahmen für den Einzelnen immer wichtiger werden.

Diese Vorbeugung, auch Anti-Aging genannt, soll die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Möglich wird dies, wenn Sie alle Fortschritte bei der Prävention nutzen.

In diesem Anti-Aging-Lexikon haben wir hierzu die wichtigsten Begriffe meist kurz und hoffentlich immer verständlich erklärt. Bei vielen Stichworten ist die Diskussion in der Forschung noch nicht abgeschlossen. Wer sich in die teilweise komplexen Themen weiter vertiefen möchte, findet unter den jeweiligen Begriffen wissenschaftliche Studien, Literatur und Internetadressen. Ein ausführliches, nach Themen geordnetes Literaturverzeichnis sowie weitere Internetadressen im Anhang laden zum Studium ein. Adressen von Anti-Aging-Instituten, Gesellschaften, Kliniken und Akademien aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben wir im Anhang für

Sie zusammengestellt. Zu verschiedenen Themen konnten wir Experten gewinnen, die mit ihren Kommentaren unsere Erläuterungen bereichert haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei, die verschiedenen Aspekte des Anti-Aging zu entdecken und auszuprobieren.

*Hanau und Karlsruhe, im März 2007*

*Dr. med. Wolfgang Kallabis  
Angelika Kastner M.A.*