

dr. med. ulrich  
**strunz**

>> *das neue*

# forever **young**

*Einfach jung bleiben  
mit dem 4-Wochen-  
Erfolgsprogramm*

**HEYNE <**

# Impressum

8. Auflage  
Originalausgabe  
© 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
www.heyne.de

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

**Redaktion:** Christian Wolf, Ernst Dahlke  
**Bildredaktion:** Christa Jaeger  
**Layout:** Katharina Schweissguth, München  
**Coverdesign:** Martina Eisele, Grafikdesign, München  
**DTP-Bearbeitung:** Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling / Kim Winzen  
**Druck und Bindung:** Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen  
Printed in Hungary



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN: 978-3-453-20044-9

## Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt Marion Grillparzer und Holle Bartosch für Ihre großartige Unterstützung.

## Bildnachweis

**Corbis:** 94 (Topic Photo Agency/Corbis);  
**doc-stock:** 22 (Visuals Unlimited), 172 (Tetra);  
**Fotolia.com:** 44 (grthirteen), 50 (Robert Kneschke), 61 (unverdorben), 62 (tarasevskiy), 68 (Printemps), 70 (freshidea), 120 (PRILL Mediendesign), 156 M. I. (Gina Sanders), 156 M. (Subbotina Anna), 157 u. (Jenny Sturm), 246 (arnowssr), 258 (zerbor), 264 (Exquisine), 279 (Xavier), 273 (Barbara Pheby); 281 (Dionisvera);  
**Getty Images:** 12 (Digital Vision/Getty Images), 16 (Peter Dazeley/Photographer's Choice), 18 (Lawrence Lawry), 24 (The Image Bank), 26 (Science Photo Library – MEHAU KULYK), 34 (Photolibrary), 36 (The Image Bank), 40 (David Madison), 46 (Flickr), 57 (photorevolution\_de), 74 (Photoalto), 80 (Brand X Pictures), 86 (Photographer's Choice), 96 (Bert Spangemacher/Picture Press), 96 (Jamie Grill), 118 (Digital Vision), 126 (Mark Harmel/The Image Bank), 206 (Cultura), 213, 217 (E+), 216 (IAN KINGTON/AFP), 220 (Vetta), 222 (Stockbyte);  
**interfoto:** 134 (Mary Evans/Natural History Museum);  
**iStockphoto:** 237 (kaanates), 255 (NoDerog);  
**jump fotoagentur:** 10/11, 14, 117, 158, 181, 204 u./211, 205/214 (Martina Sandkuehler), 32/33, 128/129, 188, 190, 194, 219 (Kristiane Vey), 43, 178 (Stefan Eisend), 201 (forster & martin), 95 (Marco Grundt), 106 (Andy), 168 (Cobos Botha);  
**Shutterstock:** 64 (Monika Wisniewska), (105 (sarsmis), 130 (Luiz Rocha), 156 o. (Gleb Semenjuk);  
**Stockfood:** 142 (Foodcollection), 204 o./208 (Emotive Images GmbH);  
**Südwest-Verlag, München:** 269, 156 u., 157 o., 224\_225 (Rohner), 226, 228, 229, 267 (Nikolaus Hermann), 230, 267 (Imagesource), 231, 233, 234, 237, 241, 243, 278, 281 (photodisc), 242, 258, 260, 261, 270, 280 (Karl Newedel), 244, 245, 247, 248, 249, 259, 266, 267, 272, 274 (Rolf Seiffe), 275, 277 (Antje Plewinski)

dr. med. ulrich  
**strunz**

>> *das neue*

# forever young

*Einfach jung bleiben  
mit dem 4-Wochen-  
Erfolgsprogramm*

+++ *Power für Ihre Gene* +++

+++ *Jungbrunnen Steinzeit: Die Paläo-Diät* +++

HEYNE <

## 8 Einfach jung bleiben

### 11 *Älter werden – jung bleiben ...*

- 12 **Der Forever Young Code**
- 12 Priming schenkt schöne Lebenszeit
- 15 Das heißt jung – von Kopf bis Fuß
- 18 **Was uns die Gene erzählen**
- 18 Unser aller Erbe
- 18 Der Mensch – lauter Kopierfehler
- 20 Gentest: Will man's wissen?
- 22 **Die Epigenetik – eine neue Wissenschaft**
- 22 Der zweite genetische Code
- 23 Ein Genschalter namens Methylierung
- 26 **Zündschnüre des Lebens**
- 26 Moderne Jungbrunnen
- 27 Verlängert das Leben: Telomerase
- 28 Die Pille der ewigen Jugend
- 29 Der richtige Lebensstil zupft das Leben lang
- 30 Praxis aus der Forschung

## 33 *Jungbrunnen und Altmacher*

- 34 **Das Forever-Young-Organ:  
der Muskel**
- 34 Der Muskel zieht die Telomere lang
- 35 Der Muskel ist Medizin –  
Forever-Young-Medizin
- 38 Bewegung ist Heilung
- 40 **Über die Laktatschwelle  
sprinten**
- 40 Ausdauer gewürzt mit Sprints
- 41 Maximal angestrengt
- 44 **Das Fasten und die ewige Jugend**
- 44 Die neueste Jung-Pille
- 45 Hungern heißt: weniger Krebs  
und mehr Mitochondrien
- 47 Die Kalorienlüge
- 50 **Jungbrunnen Aminosäuren**
- 50 Eiweiß ist Medizin pur
- 53 Das Eiweiß und die Fettleber
- 53 Das Eiweiß und der Schmerz
- 55 Eiweiß und nitrosativer Stress
- 56 Das deckt unseren Eiweißbedarf
- 57 Ein magischer Forever-Young-Drink
- 59 Das moderne Eiweißpulver
- 62 **Der Forever-Young-Cocktail**
- 62 Graue Haare ade!
- 63 Der kanadische Wundertrunk
- 65 Schwindelstudien
- 66 Ergänzen oder nicht? Messen!
- 67 Vitamine statt Pillen
- 68 Vitalstoffe – wo sie herkommen  
und wie sie helfen
- 74 **Bioidentische Hormone**





## INHALT

- 74 Hormontherapie – ja oder nein?
- 82 Experten-Interview:  
Hormone ja oder nein?
- 86 **Jugendräuber Fett**
- 86 Leben Dicke wirklich länger?
- 88 Die morbide Last
- 91 Das Fett kann man messen
- 94 Ist Übergewicht erblich?
- 96 **Jugendkiller Entzündungen**
- 96 Die bösen Vier
- 99 Das Anti-Entzündungs-Programm
- 100 Man kann sogar Schmerzen wegessen
- 101 Das ketogene Steini-Fasten –  
ohne Entzündungsfaktoren
- 102 Bitte raw!
- 106 **Stress – die Cortisol-Diktatur**
- 106 Cortisol bringt nicht nur den Lachs um
- 108 So werden Sie Ihr Cortisol los
- 109 Bitte messen
- 110 Stress macht dumm & alt
- 111 In vier Schritten zur Ruhe
- 112 Dem Stress davonlaufen ...

- 112 ... am besten gleichzeitig meditieren
- 112 Ausatmen und Schultern fallen lassen
- 114 Stress ade! Prinzip Hoffnung
- 115 Und sogar die Welt kann man  
sich ändern
- 116 55 Wege, über die Meditation  
das Leben zu verlängern
- 118 Gesundes Herz – Forever-Young-Code  
statt Statine
- 120 **Das Insulin und das Altern**
- 120 Eine neue Anti-Aging-Strategie
- 121 AGE und RAGE und rasches  
ungesundes Altern
- 124 Krankheit oder falsches Verhalten?
- 125 Meiden Sie Zucker!
- 127 Fasten schützt vor Krebs

## 129 *So geht Forever Young*

- 130 **Forever-Young-Code: Iss dich jung!**
- 130 Kaum Getreide, keine E-Nummern
- 132 Spurensuche
- 134 Der Zucker ist unser Verderben
- 136 Einladung zum Freestyle-Smoothie
- 137 Was schmeckt den Genen denn?
- 138 Der Steini in Zahlen – für einen aktiven  
Stoffwechsel
- 139 Vollkorn statt Weißmehl!?
- 142 Achtung: tierisch viel Fett
- 143 Trinken, trinken, trinken!
- 144 Milchprodukte – für den,  
der sie verträgt
- 144 ... und den Bären schleppen ...
- 145 Leistungskraft und Steini-Diät



**146 Kann gesundes Essen  
das Leben verlängern?**

- 146 Mit Einsatz des gesunden Menschenverstands
- 148 Kann ein junger sportlicher Mensch essen, was er will?
- 149 Vegetarier leben länger?
- 150 Rotes Fleisch ist ungesund?
- 152 Vegan, Rohkost ist nix?
- 153 Kriegt man langfristig sein Fett weg?
- 154 Bittere Folgen von süß
- 155 Einfach ausprobieren
- 155 Die Vier-Wochen-Steini-Diät

**158 Forever-Young-Code:  
Mensch, beweg dich!**

- 158 Ein hässliches Gen
- 158 Laufen macht neue Gene – und klug
- 159 Der Mensch wacht auf
- 160 Warum der Stuhl krank und müde macht
- 161 Der Forever-Young-Code für die Muskeln: nimm drei!
- 162 Natürlich Dehnen!
- 164 **Das Forever Young Dehnprogramm**
- 164 Kleines Dehn-mal-eins
- 168 **Einfach zum Läufer**
- 168 Schrittweise mehr
- 170 Der Puls gibt den Takt an
- 173 Das Forever-Young-Leichtlauf-Training
- 175 Bitte anstrengen!
- 177 Das HIIT-Einsteigerprogramm für Läufer
- 178 **Muskeln – hausgemacht**
- 178 Eine Kniebeuge ist genug
- 179 Minuten-Muskeln?
- 180 **Das Forever-Young-HIIT-Muskeltraining**
- 180 Die Grundregeln
- 188 **Forever-Young-Code: Denk Dich jung!**
- 189 Im Kopf wachsen Klugheit und Glück
- 190 Der Weg zum Glück ist kurz
- 191 Einfach achtsam durchs Leben
- 192 Der Bodyscan
- 193 Glück muss man machen – im Hirn
- 193 Achtsamkeit trainiert das Glück und den inneren Doktor
- 196 Was macht Meditation nur alles mit mir?

- 197 Die Kirchenmeditation
- 199 Die Lauschuhmeditation
- 200 Schritt für Schritt zum Nichts:  
die Atem-Laufmeditation
- 201 Die Schreibmeditation
- 202 Acht Stunden Schlaf – ein Mythos?

## 205 **Das 4-Wochen- Erfolgsprogramm**

- 206 Gut vorbereitet?
- 208 Iss'-Dich-jung-Regeln
- 211 Beweg-dich-klug-Regeln
- 214 Denk-dich-jung-Regeln
- 216 Achtung, fertig, los!
- 223 Mein Forever-Young-Tag

## 225 **Das Forever-Young- Baukastensystem**

- 226 Zehn magische grüne Smoothies
- 232 Lust auf Frühstück? Nach dem Sport!
- 238 Dreimal Aufstrich
- 240 Himmlisches mit rotem Fleisch
- 250 Luxus-Kohlenhydrate
- 253 Luxus-Süße
- 254 Herrlich leicht & lecker:  
weißes Fleisch
- 266 Klug geschlemmt:  
Fisch & Meeresfrüchte
- 274 Ganz einfach vegetarisch
- 282 Literatur/Links
- 284 Sachregister





## ***Einfach jung bleiben***

Hier geht es nicht darum, 120 zu werden. Wir leben ja schon dreimal so lang wie der Eiszeit-Mensch. Der zwar nur 31 wurde, aber stattlich groß, schlank und gesund war. Wollen wir auch. Gesund in die Kiste springen – halt später. Hier in diesem Buch geht es darum, ganz gemütlich zu altern, uns um Jahre jünger zu fühlen, jünger auszusehen, gesund zu bleiben. Vor 15 Jahren habe ich das schon einmal beschrieben. Im Forever-Young-1.0. Heute gibt's ein Update. Denn die Wissenschaft ist um eine ganze Forschungsdekade weiter. Wir haben mittlerweile das Genom entschlüsselt – und die Epigenetik entdeckt.

Wir wissen, dass wir nicht Opfer unserer Gene sind. Sondern sie mit ganz einfachen Mitteln an- und ausknipsen können. Wir müssen weder den Herzinfarkt vom Vater bekommen noch den Altersdiabetes von der Mutter. Mit dem richtigen Forever-Young-Lebensstil können wir gesund leben, fröhlich sein, bis ins hohe Alter.

Der neue Maßstab: Unsere Telomere. Die sitzen in der Zelle. Und wenn sie lang sind, dann leben wir lange und gesund. Lang und gesund leben ist machbar. Wir müssen halt wissen wie ... und ein wenig dazu tun. Denn daran hat sich auch im letzten Jahrzehnt nichts geändert: Was wirklich hilft, ist selten nur eine Pille. Ich weiß, die möchten Sie. Aber die macht längst nicht so viel Spaß wie lebbare Gesundheits-Forever-Young-Rezepte. Sie kriegen hier Wissenschaft und Wissen, das man in der Praxis gut und gerne umsetzt.

Wir wissen heute ziemlich genau, was der Natur entgegen wirkt, uns schnell alt macht: Entzündungen, AGES, Oxidation, abnormale Methylierung ... und all das kann man messen. Wir können sogar die Länge unserer Telomere messen. Und immer ist es das WISSEN, das uns zum TUN verhilft. Wenn wir wissen, wie es in unserem Darm aussieht, können wir gezielt die Bakterienstämme aufforsten – für ein stärkeres Immunsystem, für bessere Laune.