

DR. MED. MEIKE DIESNER



ÜBER 50
ALLTAGSTAUGLICHE
REZEPTE



DEIN VERJÜNGUNGSCODE

Die besten
Biohacking-Strategien
und alles über Ernährung,
Supplements, Hormone
und mentale Gesundheit

GU



DIESES BUCH IST GENAU RICHTIG FÜR DICH, WENN ...

- du dich für die Longevity-Forschung interessierst und wissen willst, was Diabetes-Medikamente, Nahrungsergänzung und Intervallfasten damit zu tun haben,
- du weißt, dass wahre Schönheit von innen kommt, und du nach einem Lifestyle suchst, der dich dabei unterstützt, genau das umzusetzen,
- du dich nachts hin und her wälzt und mit Doc Diessners Biohacks für gesunden Schlaf deine Schlafqualität verbessern möchtest,
- du dir wünschst, mehr Energie zu haben, und wissen willst, welches Ausdauer- und Krafttraining am besten zu dir passt,
- du dich fragst, warum toxische Menschen unheimliche Alterungsbeschleuniger sind, und wie du am besten mit ihnen umgehst, und
- du gern kochst und nach Lebensmitteln für geschmeidige Gelenke, ein vitales Herz und eine strahlende Haut suchst.



5. Strategie: Medikamente und Supplements

Nicht jedes Nahrungsergänzungsmittel hält, was es verspricht. Ich zeige dir, worauf es wirklich ankommt und welchen Social-Media-Versprechungen du besser nicht vertrauen solltest.

6. Strategie: Mentale Gesundheit

Oft übersehen, aber megawichtig: Ich zeige dir, wie ein entspannter Lifestyle mit ausreichend Schlaf, wohltuenden Beziehungen und Me-Time dazu führt, dass du dich vital und energiegeladen fühlst.

7. Strategie: Training und Bewegung

Dass Bewegung, Ausdauer und Krafttraining wahre Verjüngungsbooster sind, ist kein Geheimnis. Ich zeige dir, wie du dein Training optimierst und warum du mit starken Muskeln 100 Jahre alt wirst.



7 STRATEGIEN FÜR DEINE VERJÜNGUNG

Alterungsbeschleuniger sicht- und spürbar verlangsamen – das ist leichter, als du denkst. Was du dazu brauchst? Ein wenig medizinisches Hintergrundwissen, neueste Forschungsergebnisse und meine 7 Verjüngungsstrategien für erfolgreiches Biohacking.

1. Strategie: Ernährung klug angewandt

Clean and green: Eine pflanzliche Ernährung verlangsamt Alterungsprozesse, hilft bei der Gewichtsreduktion und bringt deine Haut zum Strahlen.

2. Strategie: Organ-Power – starkes Herz und gesunder Darm

Was haben eine gute Verdauung und ein starkes Herz gemeinsam? Beide beeinflussen Alterungsprozesse positiv.

3. Strategie: Glückliche Gelenke, kräftige Knochen und muntere Muskeln

Bewegung, basische Ernährung, Vitamin D – mit diesem Trio bist du auf der richtigen Seite, um deinen Bewegungsapparat langfristig mobil zu halten.

4. Strategie: Biohacking für eine strahlende Haut

Dein neues Mantra für einen jugendlichen Glow: Reinigen, pflegen, schützen, nähren. Wie das geht, verrate ich dir in meiner 4. Longevity-Strategie.





Inhalt

- 4 Weil es einfach so gut funktioniert!
- 6 Was uns alt aussehen lässt
- 8 Forever young versus Biohacking
- 9 Biohacking ist die effektivste Lifestyle-Methode
- 10 Warum ich Biohackerin wurde
- 12 Wird uns das Altern in die Wiege gelegt?
- 13 Zellen: Eine Entscheidung über Leben und Tod
- 15 Stammzellen: Volle Kraft voraus
- 16 Mikroentzündungen und radikale Zellen
- 17 Welche Lifestyle-Faktoren sind brandgefährlich?
- 18 Radikale Zellen und oxidativer Stress
- 20 Die (Ernährungs-)Industrie: Diäten und Askese
- 21 Es gibt zwei Lager
- 24 Die toxischen Tricks der Lebensmittel-industrie
- 29 Tierisch alt
- 32 **Special:** Alterungsbeschleuniger Perimenopause?
- 34 Alterungsbeschleuniger: Übergewicht und Adipositas
- 35 So beschleunigt Adipositas das Altern
- 35 Ab wann wird's ungesund?
- 38 Alterungsbeschleuniger Umweltfaktoren
- 38 Sonnenlicht: Die Wahl zwischen Pest und Cholera
- 40 Achtung: Blaulicht
- 40 Staubige Aussichten
- 42 Alterungsbeschleuniger Stress
- 42 Stressige Tage
- 44 Stressige Nächte
- 46 **Special:** Hands off: Toxic People

48	7 Strategien für erfolgreiches Biohacking	86	5. Strategie: Medikamente, Supplements und DRIPS
		86	Medikamente
		88	Supplements: Mehr als ein Einheitsbrei
		93	DRIPS: Höhlt der stete Tropfen den Stein?
50	1. Strategie: Ernährung klug angewandt	94	6. Strategie: Mentale Gesundheit
51	Was Menschen essen, die jünger wirken	96	Meine Mental-Health-Hacks
51	Die Makronährstoffe: Fette, Proteine und Carbs	97	Gesunder Schlaf
56	Special: Auswirkungen der Glukose-Achterbahn	100	7. Strategie: Training und Bewegung
58	Clean and green: Die Vorteile pflanzlicher Ernährung	100	Gestalte deinen Alltag bewegter
60	Fasten: Regeneration und ein langes Leben?	101	Kardiotraining
64	2. Strategie: Organ-Power	103	Power auf Dauer: Das richtige Krafttraining
65	Doc Diessners Biohacks für dein Herz	104	Funktionelles Training
66	Interview mit Kardiologin Dr. med. Susanne Kemper	104	Entspannung und Mobilität
68	Dynamischer Darm	105	Special: Warum ein Hund der Jungbrunnen deiner Zellen ist
70	Wahre Schönheit kommt von innen	107	Rezepte
72	3. Strategie: Mobil bleiben	108	Frühstück
72	Osteoporose – wenn die Knochen knacken	130	Hauptgerichte
77	Special: 10 Fragen an die Gelenkexpertin Doc Diessner	159	Salate
78	Muntere Muskeln mit Doc Diessner	174	Snacks und Süßes
80	4. Strategie: Biohacking für strahlende Haut		Service
81	Ein gigantisches Gewebe	186	Stichwortregister
84	Interview mit Dr. med. Merita Schojai-Schultz	188	Rezeptregister, Quellen
		190	Impressum



Wird uns das Altern in die Wiege gelegt?

Was haben unsere Gene mit dem Altern zu tun? Und wie können wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen?

Ich sitze nun fast zwei Stunden vor dem Rechner und überlege, wie ich aus einem staubtrockenen Thema über Chromosomen und den Zellkosmos ein lebendiges Kapitel gestalten kann. Ich möchte dich nicht mit biochemischen Stoffwechselvorgängen langweilen, die so dröge wie eine drei Wochen alte Vollkornbrotscheibe sind, sodass auch dieser »Gesundheitsratgeber« zwischen deinen anderen Büchern verstaubt, nachdem du auf Seite 10

eingeschlafen bist. (Obwohl Schlaf ein essenzieller Biohack ist.) Schließlich geht es in diesem Buch um den spannenden Code, wie wir unsere gesunde Lebenszeit verlängern. Ich verspreche, mich mit der Genetik und den Zellen unseres wunderbaren Körpers kurz und knackig zu halten. Ein bisschen Hintergrundwissen ist aber erforderlich, damit du verstehst, warum du welchen Hack anwenden solltest und weshalb er dich verjüngen kann. Also legen wir los.

Zunächst eine großartige Nachricht. Wir haben unsere Verjüngung selbst in der Hand. Denn die Genetik beeinflusst nur 20 bis 30 Prozent der Lebenserwartung. Das bedeutet, der überwiegende Anteil an unserer gesunden Lebensspanne hängt von unserem Lebensstil ab. Es gibt viele Untersuchungen hierzu, die diesen prozentualen Anteil von Genetik und Lifestyle-Faktoren belegen. Leben Überhundertjährige deshalb wie Asketen und treiben sie wie dauerlaufende Duracell-Häschen Sport? Mitnichten – die gerade vorgestellten Studienergebnisse gelten nur bis zum circa 100. Lebensjahr. Ab diesem Zeitpunkt nimmt die Genetik überhand. In Studien von über Hundertjährigen zeigten sich teils eher ungesunde Lebensweisen, in denen Probanden regelmäßig Whiskey tranken, Nikotin konsumierten oder überwiegend Industrieprodukte aßen. Wer das hundertste Lebensjahr überschreitet, der hat schlichtweg gute Gene von Mama und Papa mit in die Wiege gelegt bekommen. Wir wissen nicht genau, wie es um unsere Genetik bestellt ist. Deshalb lohnt es sich, die 100 bei bester Gesundheit zu erreichen, und das überwiegend aus eigener Kraft.

Zellen: Eine Entscheidung über Leben und Tod

In unserem Körper befinden sich ungefähr 220 Zelltypen, die in unterschiedlichsten Bereichen

unseres Körpers beschäftigt sind. Obwohl alle unsere Zellen die gleiche DNA (Erbgut) besitzen, unterscheiden sie sich in ihrer Funktion, da manche Genabschnitte abgelesen werden und andere nicht. Täglich arbeiten Tausende von Proteinen daran, Zellen aufzubauen und zu reparieren. Denn eine Zelle ist kein ewiger Jungbrunnen, aus dem ein Elixier sprudelt, das uns »forever young«, gesund und schön macht. Diese Proteine sind Motor und gleichzeitig Baustoff unserer Zellen. Sie bestehen aus verschiedenen Aminosäuren, deren Abfolge in unserem genetischen Code programmiert ist. Doch nichts im Leben ist perfekt – auch nicht die Abfolge des genetischen Codes unserer DNA. Manchmal ist sie verdreht, defekt oder zerstört. Genau dann, wenn Umwelt- und Lifestyle-Faktoren, zum Beispiel eine große Menge tierischer Produkte, Feinstaub oder freie Radikale, unsere Zellen attackieren. All diese Bedingungen und noch viele mehr können zu ernsthaften Störungen unserer Zell- und damit auch der Körperfunktionen führen. Vieles kann repariert, aber nicht alles kann geheilt werden. Letztlich mündet ein Overkill an schädlichem Lebensstil in Erkrankungen und vorzeitigen Alterungsprozessen. Aber wie du bereits weißt, liegt es zu 70 Prozent (!) in unserer Hand, Zellen zu schützen und das Beste aus ihnen herauszuholen. Lass uns weiter in das Innere unseres Körpers eintauchen, um die besten Strategien für ein gesundes, langes Leben zu entwickeln.

*Du hast es selbst in der Hand:
Erst ab 100 entscheidet **die Genetik**,
wie gesund du alt wirst –
zuvor entscheiden Lifestyle, Bewegung und Ernährung!*

Mechanismen der Zellalterung

Telomere

Die Enden der Chromosomen (Telomere) verkürzen sich mit jeder Zellteilung. Ist eine kritische Länge erreicht, hören die Zellen auf, sich zu teilen, und läuten den Zelltod ein, was den Alterungsprozess beschleunigt sowie zur Entstehung altersbedingter Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt.

Zombiezellen

Senescente Zellen (Zombiezellen) haben ihre Teilungsfähigkeit verloren, sind aber weiterhin stoffwechselaktiv. In jungen Jahren erfüllen Zombiezellen nützliche Aufgaben, wie die Unterstützung der Wundheilung und die Embryonalentwicklung. Das Immunsystem entfernt sie regelmäßig, sodass sie keine Schäden anrichten. Mit zunehmendem Alter treten mehr Zombiezellen auf, die sich nicht mehr teilen, aber Entzündungen und altersbedingte Erkrankungen fördern können. Substanzen wie Senolytika (Fisetin und Quercetin) werden erforscht, um solche Zellen gezielt zu eliminieren. Senolytika stecken zum Beispiel im Lauchgemüse.

Mitochondrien und ROS

Mitochondrien sind die Kraftwerke unserer Zellen. Sie produzieren Energie, erzeugen dabei aber reaktive Sauerstoffspezies (ROS), die Zellschäden verursachen können. Neuere Studien zeigen, dass ein ausgewogenes ROS-Niveau wichtig für die Zellgesundheit ist. Schadstoffe wie Feinstaub können die Bildung von schädlichen ROS fördern. Ein gesundes Raumklima mit guter Luftqualität ist wichtig.

Autophagie

Autophagie ist ein zellulärer Recyclingprozess, der mit dem Alter abnimmt. Eine Stimulierung

dieses Prozesses könnte die Lebensdauer verlängern und die Zellgesundheit verbessern. Spermidin, polyphenolreiche Lebensmittel wie grüner Tee und Intervallfasten stimulieren Autophagie. Auch regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Mitochondrienfunktion und aktiviert die Autophagie in verschiedenen Geweben.

AMPK

Die AMP-aktivierte Proteinkinase (AMPK) spielt eine zentrale Rolle in der Forschung zu Alterungsprozessen und Langlebigkeit. Sie reguliert den Energiehaushalt, indem sie energieverbrauchende Prozesse hemmt und energieerzeugende Prozesse fördert. Mit zunehmendem Alter nimmt die Aktivität von AMPK ab, was mit einer Verschlechterung des Stoffwechsels und altersbedingten Krankheiten verbunden ist. AMPK stimuliert die Autophagie und Zellreinigung. Kalorienrestriktion (Fasten), regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können die Aktivität von AMPK steigern und Alterungsprozesse verlangsamen.

mTOR

Der mechanistic Target of Rapamycin (mTOR) ist ein Signalweg, der eine Schlüsselrolle bei Zellwachstum, Stoffwechsel und Alterungsprozessen spielt. mTOR agiert als »Schaltzentrale« in Zellen und reguliert Prozesse wie Zellteilung, Proteinsynthese und Autophagie (Zellreinigung). Während mTOR für Wachstum und Gewebereparatur essenziell ist, kann eine dauerhafte Überaktivität schädlich sein. Eine ausgewogene Regulation von mTOR ist daher notwendig, um sowohl Gesundheit als auch Langlebigkeit zu fördern. Wie bei der AMPK helfen Intervallfasten und eine Kalorienrestriktion, eine Überaktivität von mTOR zu bremsen.

Stammzellen: Volle Kraft voraus

Ob in der Krebstherapie oder bei Haarausfall – Stammzellen stehen seit Jahren im Fokus der Forschung und haben das Potenzial, die moderne Medizin zu revolutionieren. Stammzellen stehen im Fokus in der Forschung zu Longevity (Langlebigkeit) und Anti-Aging, da sie unerlässlich für die Regeneration und Erneuerung von Geweben sind. Doch was macht die kleinen faszinierenden, aber auch umstrittenen Zellen so besonders?

Zu Beginn der embryonalen Entwicklung bilden sich Stammzellen. Diese Zellen sind in der Lage, sich durch bestimmte Proteine und Botenstoffe in jede Zelle weiterzuentwickeln. Was sich zunächst etwas abstrakt liest, wurde in den 1990er-Jahren doch sehr lebendig. Erinnerst du dich an das Schaf Dolly, den ersten Klon eines ausgewachsenen Säugetiers? Kurze Zeit später gelang es Wissenschaftlern der University of Wisconsin und der John Hopkins University, menschliche Stammzellen zu isolieren und im Labor zu züchten. In rasantem Tempo entwickelten sich immer mehr Methoden, über Stammzellen bestimmte Erkrankungen zu heilen.

Stammzellen aus dem Nabelschnurblut sind in der Lage, sich selbst zu erneuern und sich in andere hoch spezialisierte Zellen umzuwandeln. Sie haben die einzigartige Fähigkeit, sich genau in den Zelltyp zu entwickeln, den der Organismus gerade braucht. Deshalb sind sie für Heilungs- und Regenerationsprozesse von entscheidender Bedeutung. Stammzellen sind die Säulen der regenerativen Medizin und umfassen ein breites Spektrum von medizinischen Konzepten. Menschen mit Leukämie können zum Beispiel von Stammzelltherapien profitieren, aber auch Patienten mit Stoffwech-

sel- und Autoimmunkrankheiten. Stammzellen befinden sich beim erwachsenen Menschen im Knochenmark und Fettgewebe. Hier findet ein ständiger Umbauprozess statt, denn unser Körper liebt die Balance. Neben einer immer weiter existierenden Schicht reiferer Zellen wird ständig an der Erneuerung des Organismus aus Stammzellen geschuftet. Sie sind unsere letzte Reserve, die erst dann aktiviert wird, wenn wirklich Not am Mann – oder an der Frau – ist. Wenn sie also irgendwo im Körper zum Erhalt oder zur Reparatur benötigt werden. Stammzellen sind somit die Grundbausteine, die sich bei Bedarf zu jeder anderen Zelle entwickeln lassen. Das kann von der grauen Zelle im Oberstübchen bis hin zur Muskelzelle unseres Bizeps sein. Bis zum Zeitpunkt, wo sie gebraucht werden, befinden sie sich in einer Art Winterschlaf (Ruhemodus). Deshalb bleiben ihre Telomere, die Schutzkappen, auch länger vor einer Abnutzung bewahrt. Stammzellen sind jedoch nicht unsterblich. Pflegst du einen, nun ja, sagen wir mal, suboptimalen Lifestyle, verkürzen sich ihre Telomere, sie sterben ab oder produzieren genetisch fehlerhafte Zellen. Das merkt man dann an der Haut, der Verdauung, am Schlaf, der Muskulatur. Man könnte die Liste weiter fortsetzen, denn Stammzellen sind an jeder Körperfunktion beteiligt. Die medizinischen Anwendungsgebiete sind vielfältig und fast täglich werden neue Therapien zugelassen. So verlockend sich die Behandlungsmethoden anhören, die Wirksamkeit zur Verlängerung der Lebenserwartung oder die Hautverjüngung durch ästhetische Behandlungen mit Stammzellen ist aktuell noch nicht hinreichend belegt. Bis es konkretere wissenschaftliche Daten zur Verjüngung durch Stammzelltherapien gibt, sollten wir an sicher erforschten Lifestyle-Schrauben drehen: Ernährung, Training und mentale Gesundheit.



Die (Ernährungs-)Industrie: Diäten und Askese

Ich weiß nicht, wie viele Diäten es gibt. Ist auch egal.
Schlimmer finde ich, dass der Begriff »Diät« von der Industrie missbraucht wird: Moderne Diäten werden oft als kurzfristige Lösung zum schnellen Abnehmen verkauft.

Die meisten meiner Patienten haben schon viele verschiedene Diäten probiert, wenn sie zu mir in die Praxis kommen. Doch fast alle sind mit den Ergebnissen unzufrieden. Das kann ich gut verstehen, denn es sind äußerst clevere Marketingstrategien der Industrie, auf die wir seit Jahrzehnten immer wieder hereinfallen. Keine Möglichkeit wird ausgelassen, uns zum

Traumgewicht und zur Traumfigur zu bringen. Doch wenn das alles scheinbar so einfach ist, warum nehmen wir nicht dauerhaft ab? Die Antwort ist einfach: Theoretisch ist es möglich, in einer Woche fünf Kilogramm Körpergewicht zuzunehmen. Genauso theoretisch ist es auch möglich, fünf Kilogramm Körpergewicht in einer Woche abzunehmen. Aber hier geht es

nicht darum, was theoretisch mit einer Diät möglich ist. Denn wie wir der Forsa-Umfrage (siehe Infobox rechts) entnehmen können, fehlt vielen Menschen trotz ständiger diätetischer Versuche das Wissen um eine gesunde Ernährung. Wer einen gesunden, schlanken und schönen Körper haben möchte, kann dieses Ziel nur über eine dauerhafte Ernährungsumstellung erreichen!

Dazu müssen wir zunächst verschiedene Faktoren berücksichtigen. Ein neues Ernährungskonzept muss alltagstauglich und nachhaltig sein. Es funktioniert nur, indem es an deine persönlichen Lebensumstände angepasst wird, an deine Arbeitssituation, dein soziales Umfeld, deine Freizeitaktivitäten und deinen Lebensrhythmus. Solltest du Begleiterkrankungen haben oder regelmäßig Medikamente einnehmen, müssen wir diese berücksichtigen. Das Problem: Die Industrie weiß nichts über deine private oder gesundheitliche Situation, auch nichts über deine Vorlieben oder Abneigungen. Und auch die Lifestyle-Blogger mit ihren strahlend gebleachten Zähnen und wohlgeformten Körpern, die dir Diätprodukte schmackhaft machen wollen, wissen nichts von dir. Was dir von außen vorgesetzt wird, kann nur temporär erfolgreich sein. Du kannst über einen gewissen Zeitraum aufwendiger kochen. Vielleicht gelingt es dir auch eine Weile, auf Süßes zu verzichten, obwohl du für Schokolade sterben könntest. Auf lange Sicht gehen den kurzzeitigen »Versprechungen« die Argumente aus. Und du bleibst auf der Strecke.

Es gibt zwei Lager

Unsere Ernährungslandschaft hat sich in den vergangenen Jahren in zwei extreme Lager aufgespalten. Supersize, Sparmenüs, »All you can eat«. Alles schnell verfügbar und möglichst viel

davon. Chemisch vollgepumpte Lebensmittel mit Nanopartikeln, Stabilisatoren und glänzenden Oberflächen, in denen man sich fast spiegeln kann. Wir sollen futtern und futtern. Je süßer und fettiger – je größer die Portionen, umso besser. Essen, bis wir fast platzen und die Waage explodiert. Neben der Supersize-Me-

DIE STATISTIK GIBT MIR (LEIDER) RECHT

- Nur 20 bis 30 Prozent der Abnehmwilligen schaffen es, dauerhaft mindestens fünf Prozent ihres Körpergewichts abzunehmen.
- Laut Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse zu den Gründen für das Scheitern von Diäten gaben 14 Prozent der Befragten an, dass ihnen das Wissen über gesunde Ernährung gefehlt hätte.
- Die TK-Ernährungsstudie zeigte, dass etwa ein Drittel der Deutschen regelmäßig Diäten durchgeführt hat. Insgesamt hatten 41 Prozent der Erwachsenen in Deutschland bereits Diäterfahrungen, wobei Frauen häufiger Diäten ausprobierten als Männer.
- Im Jahr 2024 nutzten etwa 1,63 Millionen Personen in Deutschland rezeptfreie Medikamente oder Diätmittel zur Unterstützung beim Abnehmen.
- Laut einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2024 würden etwa 16,4 Prozent der Deutschen eine Abnehmspritze wie Wegovy oder Ozempic verwenden.