

GESUND WERDEN, GESUND BLEIBEN, BIS INS HOHE ALTER

by Frank Lewecke

Beim Thema Altersforschung und hohes Alter denken wir häufig an ein langes Lebensalter. Wichtiger und weitaus interessanter ist jedoch die Gesundheitsspanne, das heißt die Anzahl von Jahren, die wir ohne körperliche Beschwerden oder Schmerzen leben können.

Es geht also weniger darum, möglichst alt zu werden, sondern vielmehr darum, unsere Lebensjahre möglichst lange beschwerdefrei zu bleiben.

Wie das geht, das ist nachzulesen auf Foodfibel.de in dem neu aktualisierten Beitrag:



[NAD und Glykation: Jung bleiben mit Ernährung](#)

Was hält gesund und erlaubt ein hohes Alter von 100 Jahren?

Dies hat eine neue, einzigartige Studie untersucht.

Dabei haben die Forscher geprüft, welche Blutwerte hatten Hundertjährige vor 30 Jahren? Welche Biomarker im Blut geben Hinweise auf ein späteres, hohes Alter?

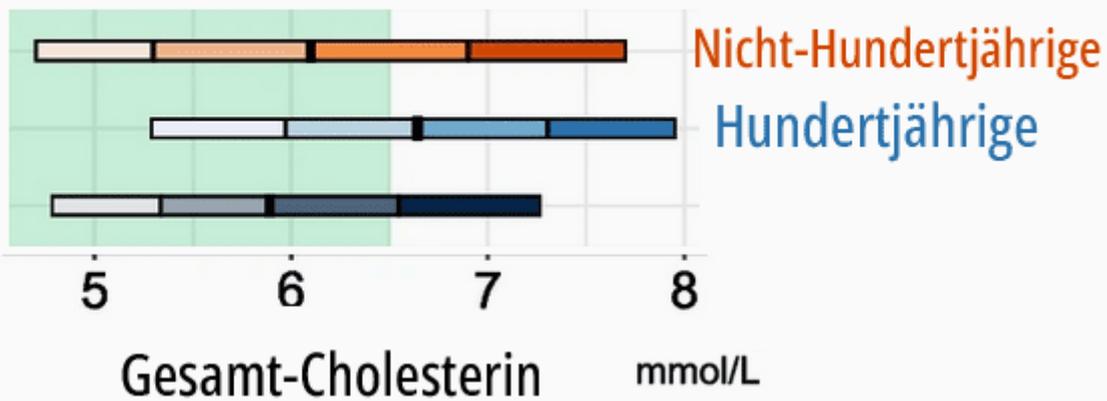
Der aktuellen Studie liegen Befunde aus den Jahren 1985-1996 zugrunde. Seinerzeit wurden die Blutwerte von 800.000 Menschen bestimmt. Davon wurden dann 44.636 Teilnehmer bis zu ihrem Tod mit fortlaufenden Bluttests begleitet. Von diesen 44.636 Teilnehmern erreichten 1224 das Alter von 100, also rund 2,7 %.

Nun hat man verglichen, welche Blutwerte hatten diese Hundertjährigen vor 35 Jahren, also im Alter von rund 60--70 Jahren?

Das Ergebnis: Menschen mit einem höheren Cholesterinspiegel haben eine höhere Wahrscheinlichkeit 100 Jahre alt zu werden. (!)

Cholesterin und hohes Alter

Hohes Gesamt-Cholesterin ist ein Biomarker für ein späteres hohes Lebensalter.



Murata et al., GeroScience 2023

DOI 10.1007/s11357-023-00936-w

foodfibel.de

Dieser Befund ist bemerkenswert, denn das ist genau das Gegenteil von dem, was uns "medizinische Experten" seit Jahren erklären und anraten.

Weitere Befunde sind dagegen weniger überraschend: Hohe Werte für Glucose, Creatinin, Harnsäure, GGT Leberwerte, aber auch Gesamteisenbindungskapazität zeigen eine reduzierte Wahrscheinlichkeit 100 zu werden.

Merke: Butter und Eier sind Superfoods.

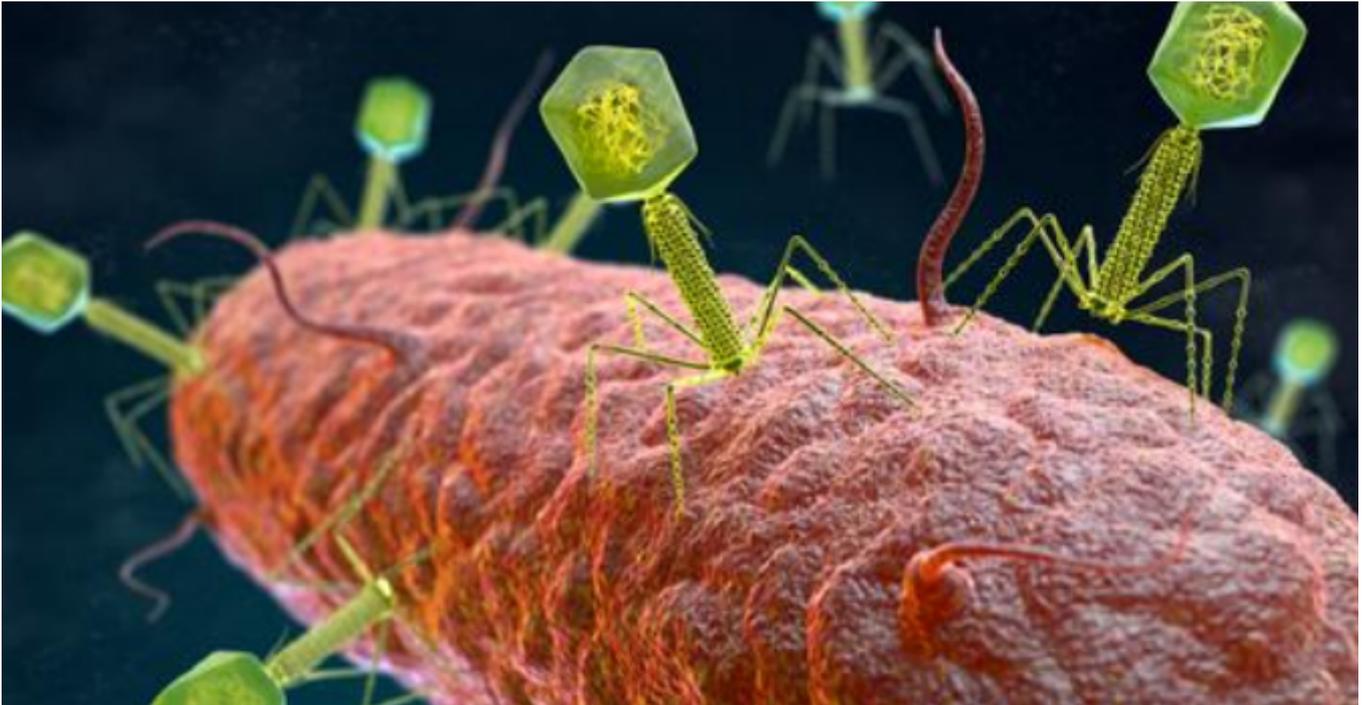
Diese neue Studie bestätigt damit auch die Empfehlungen im Ayurveda, unserer Großeltern, sowie der Foodfibel App.

["Blood biomarker profiles and exceptional longevity: comparison of centenarians and non-centenarians in a 35-year follow-up of the Swedish AMORIS cohort", Murata et al. 2023](#)

Gesund und 100, mit einem artenreichen Mikrobiom

Hundertjährige zeigen eine eher jugendliche und sehr artenreiche Darm-Ökologie. Dabei entscheiden vor allem zahlreiche Viren, welche Bakterien im Darm wachsen. Die Stoffwechselprodukte dieser "guten" Bakterien verhindern dann das Wachstum von pathogenen Keimen. Insbesondere das Schwefel-Endprodukt H₂S ist toxisch für unerwünschte aerobe Keime.

Darm-Entzündungen verschieben jedoch das virale Spektrum und dies erlaubt das Wachstum pathogener Bakterien.



LIFESPAN.IO

Centenarians Have Slightly Different Gut Ecologies

Researchers publishing in Nature Microbiology have determined that the viruses populating th...

Um gesunde 100 zu erreichen wäre daher mein Tipp:

1. Bewahre dir ein artenreiches, intaktes Mikrobiom und vermeide übertriebene Haushaltshygiene, Antibiotika sowie Spritzmittel Glyphosat und iss mehr Bio-Lebensmittel. Glyphosat hatte vor der Zulassung als Spritzmittel eine Zulassung als Antibiotikum.
2. Gehe aktiv gegen Entzündungen, Allergien und Autoimmunkrankheiten vor, durch typgerechte Ernährung und optimale Versorgung mit Mikronährstoffen (s. Foodfibel App in der Rubrik "Täglich"). Dies verhindert die Verschiebung des Virioms von lysogen zu lytisch.
3. Achte auf eine ausreichende Versorgung mit Schwefelverbindungen. Beispielsweise durch: Kreuzblütlergemüse (wie Brokkoli, Rosenkohl, Kohl und Blumenkohl), Ei, oder Schwefelprodukte wie MSM.

Gesünder schlafen auf Holz

Laut schwedischer Studie wirken Metallrost und Metallfedern im Bett und in Federkernmatratzen als Verstärkerantenne im Frequenzbereich von Funk- und Radiowellen:

Sie fokussieren die EMF Felder 75 cm oberhalb von Rost und Matratze; in Rechtslage der Schläfer also direkt in die linke Körperhälfte, was mit der Prävalenz von Brust- und Hautkrebs in der linken Körperhälfte korreliert.

Diese Lateral-Korrelation findet sich insbesondere in westlichen Ländern und nicht in Japan, wo traditionell in Futonbetten aus Holz geschlafen wird.

SCIENTIFIC AMERICAN®

BLOGS.SCIENTIFICAMERICAN.COM

Left-sided Cancer: Blame your bed and TV?

Guest Blog Left-sided Cancer: Blame your bed and TV? By R. Douglas Fields on July 2, 2010 Shar...

Zum Artikel:

[Left-sided Cancer: Blame your bed and TV?](#)

Problemstoff Oxalsäure

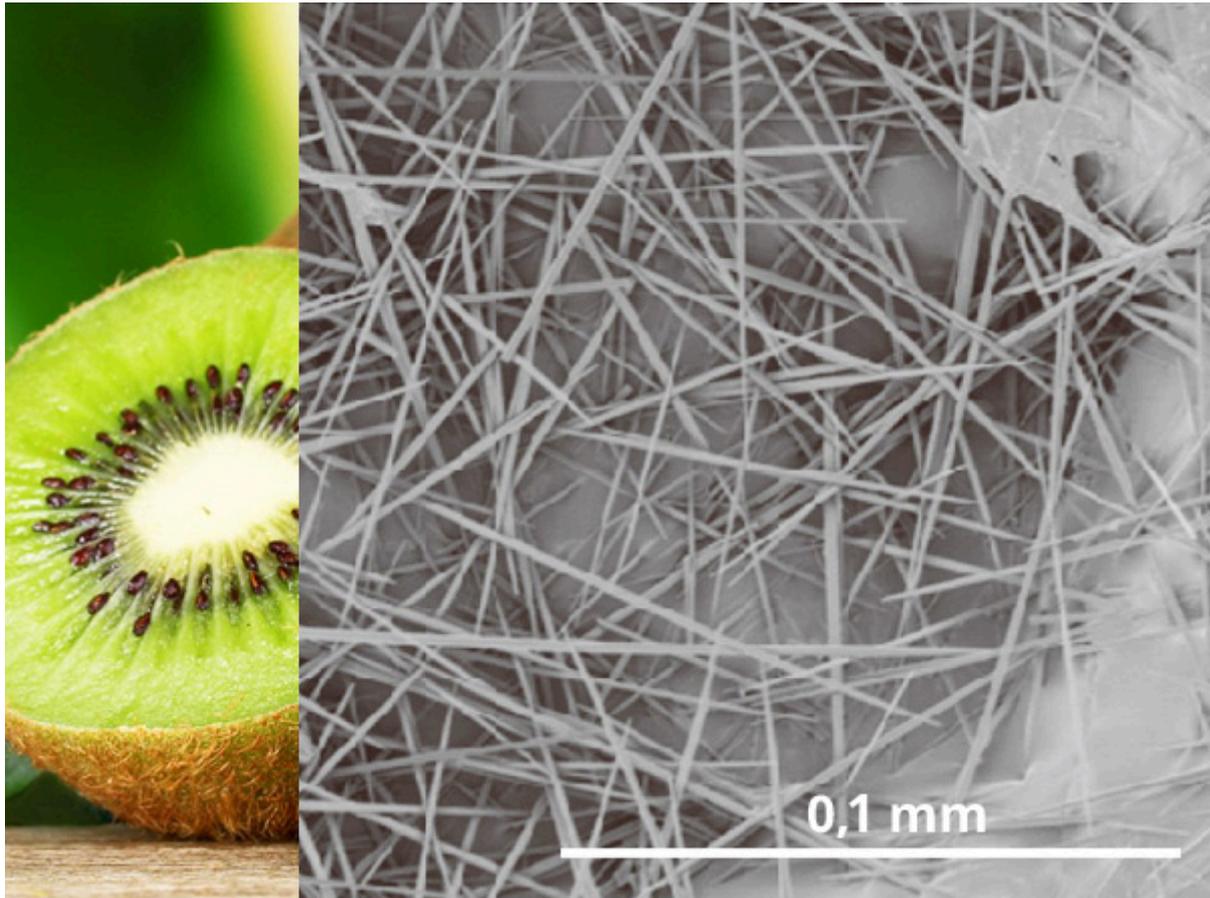
In meiner Beratungspraxis habe ich direkten Einblick in die Ernährung, Probleme und Blutwerte von Menschen.

Dabei zeigt sich immer wieder das Problem Oxalsäure und einer chronischen Oxalsäure-Vergiftung, sowie von Oxalaten in Körpergeweben als Auslöser für schmerzhafte und entzündlichen Erkrankungen. Dies deckt

sich mit neuen Studien und Vorträgen meiner US Kollegen.

Aus diesem Grunde findest in der App auf der Info-Seite nun auch weitere Tipps zur Vermeidung von Oxalsäure durch Zubereitung.

Zur Veranschaulichung, dieses Bild zeigt die Calcium-Oxalate in und durch Kiwis:



Die Kiwi gilt als gesundes Obst. Der hohe Gehalt an Oxalsäure und Oxalaten schädigt jedoch die Zellgewebe: Lösliche Oxalsäure bildet in deinem Körper Kristallnadeln aus Calciumoxalat, die deine Darmwand, Bindegewebe, Gelenke, Blutgefäße, Nieren und Schilddrüse verletzen und entzünden.
[„Synergistic Defensive Function of Raphides through the Needle Effect“, Konno et al., 2014.](#)

Glutenfrei: gesund oder schädlich?

Glutenfrei gilt als gesund. Laut Studie ist eine glutenfreie Ernährung für gesunde Menschen jedoch eher schädlich, senkt den Nährwert und erhöht die Entzündungsmarker:

["Gluten-Free Diet Reduces Diet Quality and Increases Inflammatory Potential in Non-Celiac Healthy Women" J Am Nutr Assoc, Nov. 2022](#)

Der Grund ist dabei weniger das Fehlen von Gluten, sondern vielmehr, was stattdessen konsumiert wird: neuartige, künstliche Industrieprodukte mit neuen Bindemitteln und Zutaten mit hohen Lektiningehalten.

Glutenfrei vertreibt auch deine Mund- und Darmkeime, die von Gluten leben und es für dich spalten und neutralisieren können. Das heißt, nach „glutenfrei“ wirst du deutlich empfindlicher auf Gluten reagieren.

Bei Zöliakie sollte eine glutenfreie Ernährung daher typgerecht ausgerichtet werden, um negative Effekte durch die Ersatzprodukte zu verhindern.

Für gesunde Menschen sollte die Nahrung zumindest geringe Menge Gluten enthalten.

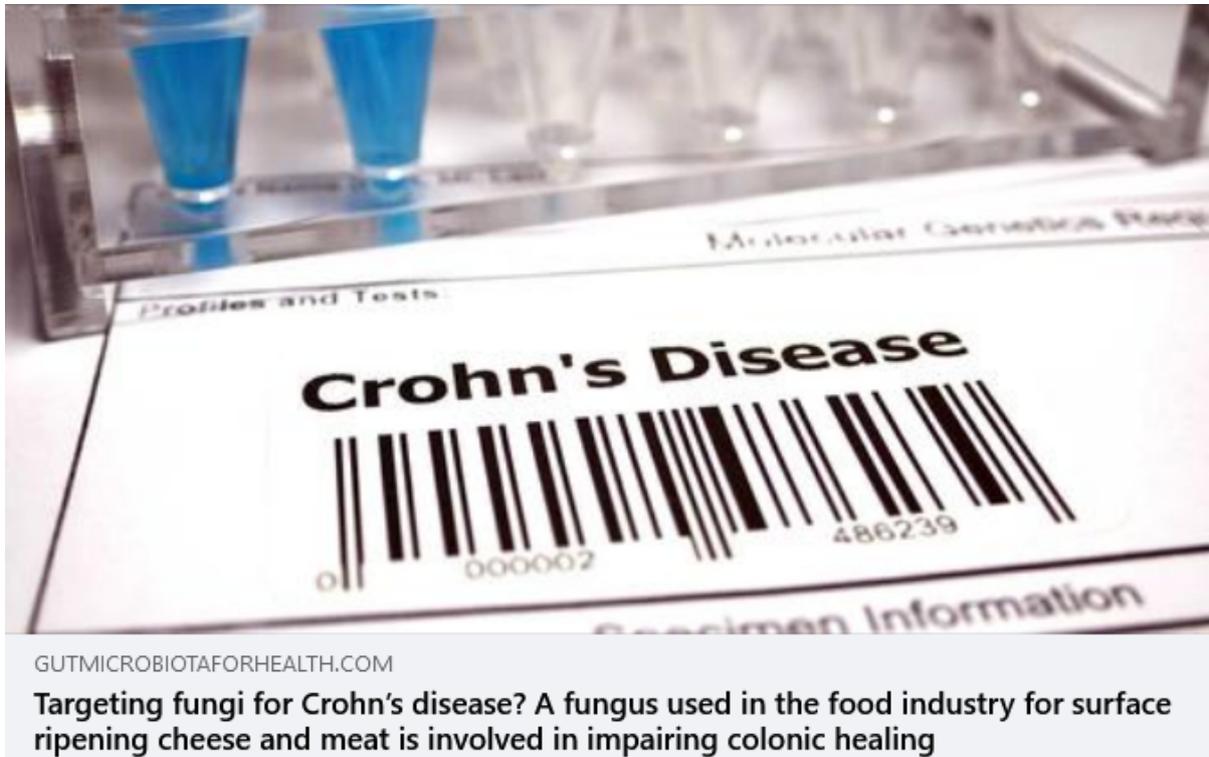


Darmpilze als Auslöser für Morbus Crohn

Morbus Crohn ist eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Die Ursachen waren lange Zeit unklar. Heute zeigt sich, dass bestimmte Schadkeime die Auslöser sind. Im Fokus stehen dabei Mycobacterium und Darmpilz Debaryomyces.

Diese Erkenntnis eröffnet ganz neue Ansätze der Therapie und Vorsorge:

Ernährungstherapie und präbiotische Lebensmittel, die ein natürliches und artenreiches Mikrobiom fördern, und das Überwuchern durch Schadkeime verhindern.



Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App

Die Foodfibel-App hat einige neue Features und Inhalte:

So findest du im Bereich Tagesplan > Sport die neue Sonderseite zur Optimierung von Sport und Training.

Darüber hinaus findest du im Bereich Tagesplan > Biohacks, bzw. Intensivprogramm > IPE die neue

Sonderseite zum Thema Parasitose. Wie kann ich eine Parasitose erkennen, behandeln und ausheilen?
Chronische Parasitosen sind häufig ein Auslöser für Darmprobleme, starke Blähungen sowie Lebensmittel-Unverträglichkeiten.

Viel Spaß und viele neue Erkenntnisse bei der Lektüre :-)

Herzlichen Gruß

Frank Lewecke

