



Unsere  
Zivilisationskrankheiten  
sind KEINE genetischen  
Webfehler der Natur  
sondern  
BEDIENUNGSFEHLER

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau  
drje49@gmail.com  
www.ever.ch

## Healthy-Aging und Ernährung

1

## Sehnsucht nach ewiger Jugend



- |                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Altes Testament:</b> | Altern = Wärmeverlust des Körpers<br>Therapie: Häufige Vereinigung mit<br>jungen Frauen um Körperwärme zurück<br>zu gewinnen |
| <b>Neues Testament:</b> | Wein, Sport und Massagen gegen das Altern  |
| <b>Renaissance:</b>     | Milch junger Mütter für langes Leben   |
| <b>Mittelalter:</b>     | Stierhoden, Nashornmehl, Gold, Mumienhaut  |

2

## Die sicherste Methode alt zu werden ist möglichst lange zu leben

### Healthy-Aging



### = 70% Lifestyle Management:

Ernährung / Antioxidantien  
Bewegung  
Suchtverhalten

### = 20% Vitalstoffe:

Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente

### = 10% Hormone:

DHEA  
Wachstumshormon

3

## Positiv denken – länger leben = gelebtes „ANTI – AGING“

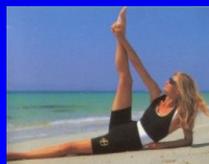
Positive Gedanken und Einstellungen über das Älterwerden  
verlängern die Lebenserwartung.



Positive Alterseinstellung: +7,5 Jahre



Normaler Cholesterinspiegel: +4 Jahre



Mehr körperliche Bewegung: +1-3 Jahre

4

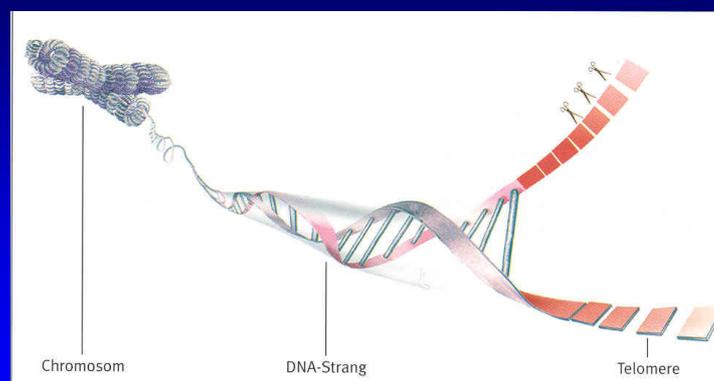
## Lebenserwartung

<b>Maximal</b>	<b>Homo sapiens</b>	<b>120</b>
	Elefant (Asien)	60
	Gorilla	55
	Schimpanse	50
	Grizzlybär	35
	Kaninchen	15
	Ratte	4
<b>Mittlere</b>	Ägypter zur Zeit der Pharaonen:	23
	Menschen um 1900:	47
	Frauen heute:	79
	Männer heute:	73

5

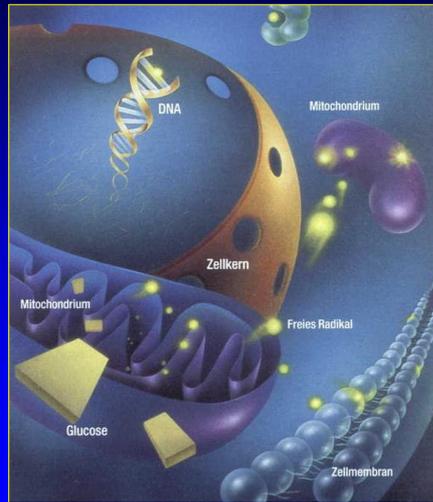
## Telomere: Die Lebensfäden

Krebszellen, Eizellen und Samenzellen sind in der Lage, das Enzym **TELOMERASE** zu produzieren



6

## Mensch: +/- 40'000 Gene



Die Gene bilden einen Käfig, in dem sich unsere Alterungsvorgänge abspielen.

Die Gene legen fest, wie gut wir mit Belastungen umgehen können.

**Ob gute oder schlechte Gene:**

**Schützen Sie ihre Gene vor Schäden.**

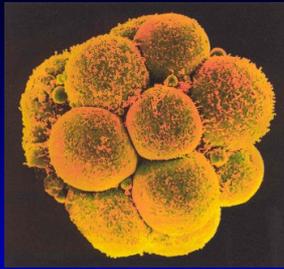
**Eine fehlerhafte Software bringt bald einmal das ganze System aus dem Lot.**

7

## Alterung der Mitochondrien: So schützen wir unsere Kraftwerke

- Schlaf (Wachstumshormon, Melatonin)
- Ein gutes Mass an Bewegung
- Kalorienbeschränkung
  
- Ubichinon
- Vitamin B3 (NAD)
- Lezithine
- Ungesättigte Fettsäuren (Fischöl)
  
- Selen
- Magnesium
- Glutathion
- Carnitin

8



Embryo im 16-Zellenstadium

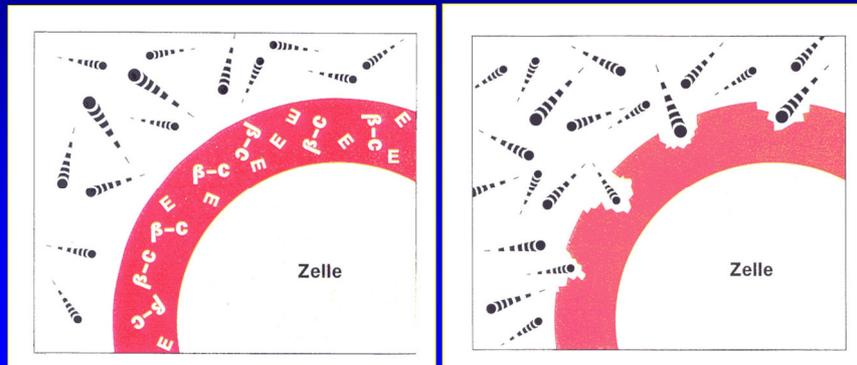
"Kein Weiser hat sich jemals gewünscht, jünger zu sein."  
Jonathan Swift.

## Freie Radikale - Feinde und Helfer

9

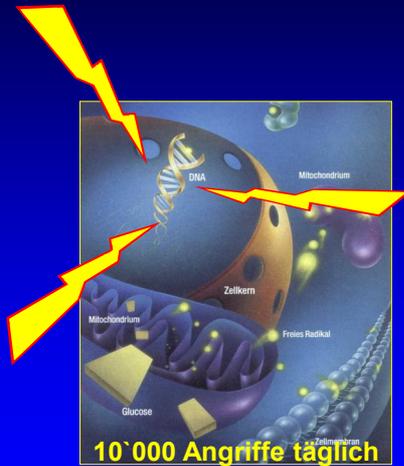
## Freie Radikale – Freund und Feind zugleich

Flug Frankfurt – Los Angeles  
= Radikalbelastung von 200 Zigaretten.  
1 Zigarette = 50-100 Billionen „Freie Radikale“



10

## Freie Radikale – Im Übermass: Zerstörung



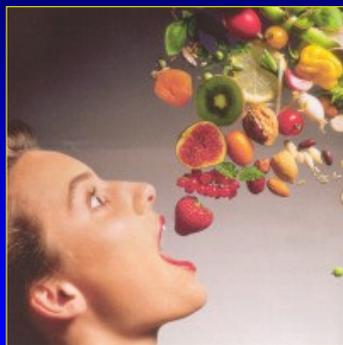
Zerstören  
Proteine und die DNA (Gensubstanz)

Altern heisst Verlust, den  
„Freien Radikalen“ entgegen zu  
wirken.

Sterben heisst völliger  
Zusammenbruch aller  
Radikal-abwehrender  
Mechanismen.

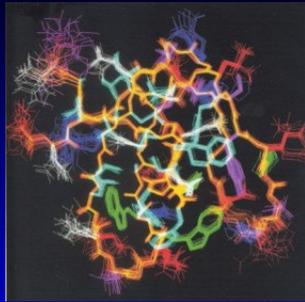
11

## Antioxidantien – Die Gegenspieler



- Vitamin E und C
- Beta Karotin
- Selen
- 17-beta Östriol
- enzymatische Schutzsysteme (Gluthationperoxidase)
- Flavonoide (Knoblauch)
- Quercetin (Apfel, Tee)
- Resvatrol (Trauben)

12



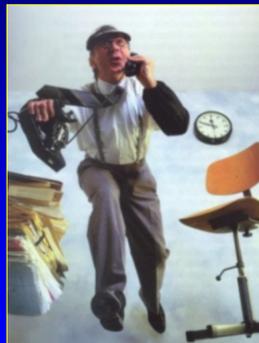
"Es zählt nicht,  
wie alt du bist,  
sondern wie du alt bist."  
Chinesische Weisheit

Stress macht alt

13

## Stress – Der Anti-Jungbrunnen

Chronischer Stress schädigt das Immunsystem und beschleunigt die Alterungsprozesse!



Alarm = Akuter Stress

- Kampfhormone Adrenalin und Noradrenalin produziert
- Cortisol ins Blut ausgeschüttet
- Immunsystem lahm gelegt
- Fortpflanzung lahm gelegt
- **Gefäße verengt**
- Herzschlag beschleunigt
- Fette und Zucker schießen ins Blut
- Nieren machen dicht

14



Das Alter ist nicht der Beginn der  
Abenddämmerung,  
sondern der Anfang der Weisheit

## Hormone halten frisch

15

## Hormondysbalance beim alternden Mann



### Im Alter erniedrigt:

Gesamt Testosteron  
Freies Testosteron  
Albumin Testosteron  
DHEA – DHEA-S  
Estrone (E1)  
Wachstumshormon  
IGF-1

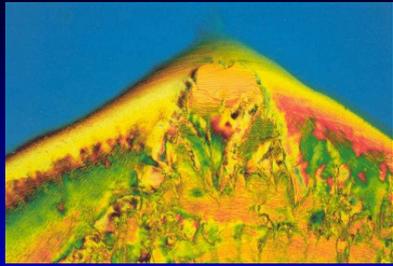
### Im Alter erhöht:

LH  
FSH  
SHBG  
DHT  
Prolaktin

### Im Alter unverändert:

Androstenediol  
Cortisol?

16



Folsäure

"Je älter die Geige,  
um so süsser der Ton"  
Sprichwort

Vitalstoffe halten vital

17

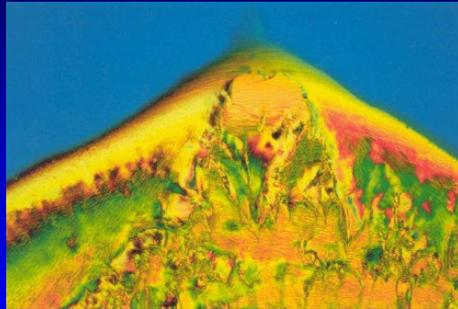
## Vitalstoffe halten jung



Raubbau am Körper,  
exzessiver Sport,  
ungesunder Lebensstil,  
Nikotinmissbrauch  
rauben Vitalstoffe

18

# Folsäure



## Alterskrankheiten:

Arteriosklerose  
Gefäßverschlüsse

Psychische Erkrankungen  
Depressionen  
M. Alzheimer

Krebserkrankungen  
(Dickdarm,  
Bauchspeicheldrüse)

Grünes Gemüse (v.a. Blatt-), Rote Bete, Blattsalate, Hülsenfrüchte,  
Kartoffeln, Leber, Vollkornprodukte, Obst (v.a. Banane, Orange)

19

# Abnehmende Nährstoffdichte - Warenkorbvergleich

<u>APFEL</u>		<u>BANANE</u>		<u>FENCHEL</u>	
<u>VITAMIN C GEHALT</u>		<u>VITAMIN B GEHALT</u>		<u>BE-CAROTIN GEHALT</u>	
<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>1985</b>	<b>1996</b>	<b>1994</b>	<b>1996</b>
5mg/100g	1mg/100g	330mcg/100g	22	4.7mg/100g	1mg/100g

Quelle: Schwarzwald – Sanatorium Obertal

20



Wer nicht kann,  
was er will,  
der möge das wollen,  
was er kann.  
Leonardo da Vinci

## Die Ernährung

21



“Festes sollst du trinken,  
Flüssiges sollst du kauen”  
(Hippokrates)

## Krankheit beginnt im Mund

22

## Die Schlange – Nicht unser Vorbild!



Gutes Kauen ist Grundbedingung für unsere Gesundheit und verzeiht schon einmal einige Diätsünden

23

## Tat-Ort „Frühstück“

Breakfast = Fastenbrechen:

Der englische Ausdruck für Frühstück weist noch auf die ursprüngliche Bedeutung der ersten Mahlzeit des Tages nach der Nachtruhe hin.

**To break the fast** ist angesagt, damit wir fit für die Herausforderungen des Tages nach der Fastenzeit des Schlafes werden.

Im Spanischen heisst das Frühstück **desayuno**. Das Verb ayunar bedeutet übersetzt fasten. **Somit heisst desayuno wörtlich übersetzt nach dem Fasten.**

Reine Wortspielereien? Nein, weitaus mehr.

**Das Frühstück im Sinne eines Fastenbrechens ist Teil einer Esskultur, die immer mehr verloren geht.**

24

## Viele meinen: Das sei gesund!

Margarine:  
Ist ein chemisches Produkt!



Vor zuviel Orangensaft  
sei gewarnt:  
Orangensaft verschleimt!



Birchermüesli ist trocken  
niemand kaut Birchermüesli 30x  
ungekaut führt Birchermüesli zu Gärung!



Wenn schon, denn schon:  
Schafsyoghurt

25

## Frühstück – Einmal anders



- o Brokkoli oder Spinat
- o Tomaten
- o Gekeimte Sprossen
- o Pfeffer
- o Kräutersalz
- o Olivenöl (genügend!)
- o Dazu etwas dunkles Brot und eine Frucht
- o Lassen Sie sich Zeit

Getreide (gekeimte Sprossen) enthält Vitamin B1,  
notwendig zur Synthese von Acetylcholin (Erinnerungsfähigkeit)

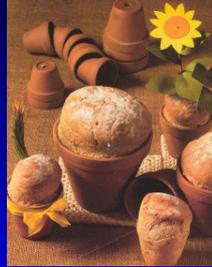
Konfibrot mit Butter = „Füllen“  
Obiges Frühstück= Nahrung für unsere Zellen!

26

## und dazu passend:



Schafskäse



Dunkles Brot



3 Min. Ei



Apfel



Rote Grapefruit

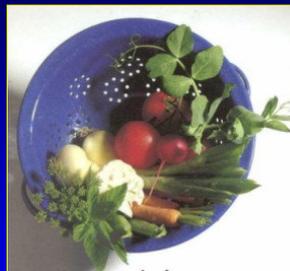


Papaya

27

## Mittag: Viel farbiges Gemüse

Gemüse soll immer Hauptspeise sein und nicht Beilage!



**Die Beilagen:**

(Hartweizen)Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Fisch, Fleisch (max. 2x/Woche)



28

## Abend: Gemüse

### Gemüsesuppe

z. Bsp. Kürbissuppe mit chinesischem Lauch, dazu wenig dunkles Brot

### Gemüse Gemüse

aus dem Wok mit Sojasauce  
aus dem Steamer mit Olivenöl und Kräutersalz

### Gemüse

grilliert mit verschiedenen Marinaden,  
dazu etwas Reis und Fisch



29

## Zwischendurch: Topmix-Getränke



### Gemüse + Früchte

Gönnen Sie sich einen guten Mixer!

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:

Geschrumpelte Äpfel, angeschlagene Beeren, braune Bananen, Reste, die beim Gemüserüsten anfallen. Dazu ein Gemisch verschiedener Sprossen (gekeimtes Getreide).

30

## Mix - Phantasien



Äpfel  
Brokkoli  
Blumenkohl  
Karotten  
Gemischte Beeren

Lassen Sie Ihrer  
Phantasie freien Lauf!



31

## Guten Appetit



32



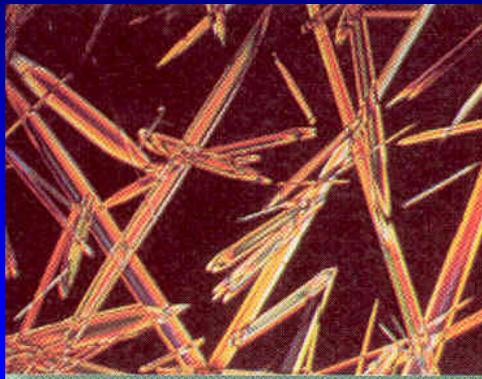
Einsamkeit heisst nicht  
allein sein,  
Einsamkeit das ist das Leere  
in unserer Seele.  
Le, bonbonverkaufendes  
Mädchen in Hanoi.

Licht ist Nahrung

33

## Vitamin D stärkt die Knochen

Lichtmangel  
Der Mensch zieht sich immer mehr in die Häuser zurück!



Vitamin D



Osteoporose

34

## Sonne stärkt die Laune: Spazieren lohnt



Sonnenlicht ist wichtig:

Es bringt Laune durch Erhöhung des körpereigenen **Serotoninspiegels** und beeinflusst unser Appetitverhalten.

35

## Mit Messer und Gabel wider den Trübsinn

Glücks-Botenstoffe (Serotonin)

Schokolade enthält Serotonin,  
das beim Menschen kurzfristig ein Wohlbefinden auslöst.

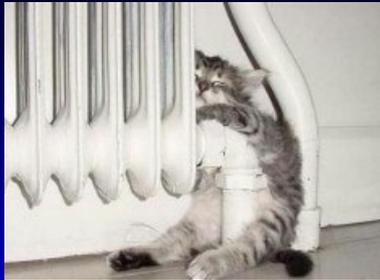
Es gibt jedoch gesündere Nahrungsmittel, die ebenfalls Serotonin  
aktivieren:



Ananas  
Bananen  
Erdbeeren  
Himbeeren  
Mangos



36



"Nicht das Alter  
ist das Problem,  
sondern  
unsere Einstellung dazu."  
Cicero,  
im Jahre 73  
vor unserer Zeitrechnung.

## Jungbrunnen "Schlaf"

37

## Schlaf, der beste Jungbrunnen



Während wir schlafen:

- werden unsere Gewebe repariert
- laufen Heilungsprozesse ab
- werden Organe und Zellen wieder mit neuem Brennstoff versorgt
- **werden alte Zellen durch neue ersetzt**
- arbeiten einige innere Drüsen auf Hochtouren

38



"Old is gold"  
Tansanisches Sprichwort

Bewegung bewegt

39

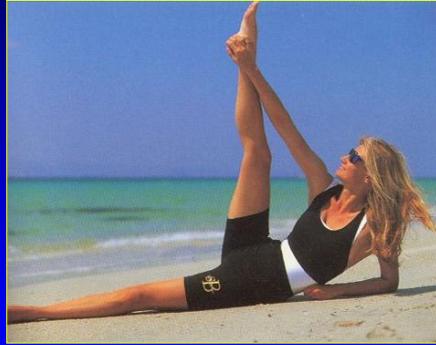
## Körperliche Aktivität und Hormone



- Ausdauertraining senkt Ruhekonzentration vieler Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol)
- DHEA steigt an
- Testosteron steigt an
- Wachstumshormon – IGF1 steigt an
- Durch den geringeren Hormonbedarf wird der altersbedingte Hormonabfall teilweise ausgeglichen

40

## Körperliche Aktivität und Hormone



Regelmässige körperliche Aktivität  
kann das hormonelle Alter  
**um 10 bis 20 Jahre**  
zurück drehen!

41



**Manches Vergnügen  
besteht darin,  
dass man mit Vergnügen  
darauf verzichtet.**

**Fit im Alltag mit Nahrungsergänzung**

42

## Die tägliche Nahrungsergänzung

Nach dem Aufstehen:	1 - 1 ½ Teel. Flohsamenschalen + ¼ Teel. Vitamin C in 2 dl. Wasser geben und sofort trinken
Vor Morgenessen:	3g Fischöl (6 Kps. EPA-Pro)
Vormittag:	Vitamine, Spurenelemente, Mineralien: 1/3 Tagesbedarf (HCK Vitalstoffe „Fit im Alltag“)
22h00:	Basenpulver 1 ½ Teel. in 2 dl. Wasser

43

## Reine Flohsamenschalen

### **Flohsamenschalen (Reinpräparat ohne Zuckerzusatz oder Konservierungsmittel):**

Flohsamenschalen zeichnen sich aus durch eine hohe Quellwirkung.  
Sie reizen den Darm nicht.

Anwendung bei Verstopfung, stinkenden, klebrigen Stühlen, Reizdarm,  
Dickdarmentzündungen.

44

## Reine Flohsamenschalen: Wirkung

Rascheres Sättigungsgefühl dank Füllung des Magens.  
Raschere Passage des Nahrungsbreis durch den Dickdarm.  
Gewisse zellschädigende, krebserzeugende Stoffe werden schneller aus dem Darm eliminiert.  
Druckerhöhung im Darm, damit Verstärkung der Knetwirkung, der Darm arbeitet effizienter.  
Stuhl wird weicher, dadurch weniger Hämorrhoiden.  
Vermehrung der „guten“ Bakterienmasse, dadurch Reduktion der Fäulnis- und Gärungsbakterien.  
Zugleich Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigene, die das Immunsystem belasten (80% des Immunsystems befinden sich im Darm! Darmgifte belasten das Immunsystem!)  
Senkung des Cholesterins.  
Vermeidung von Gallensteinen (weniger Cholesterin in der Gallenblase).  
Hemmung der Zuckeraufnahme durch die Darmwand.  
Erhebliche Senkung der Gefahr von Divertikelbildung und Krebs im Dickdarm.  
Hemmung der Aufnahme von Aluminium durch die Darmwand.

45

## Fischöl - EPA

- o Fischöl senkt Triglyceride, schützt die Gefäßwand vor Arteriosklerose, verbessert messbar das Immunsystem und wirkt als Gegenspieler zur tierischen Arachidonsäure erst noch entzündungshemmend
- o Fischöl hemmt die Blutplättchenverklumpung wie Aspirin und schützt so vor Thrombosen
- o Fischöl verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und entlastet damit das Herz
- o Fischöl wirkt antidepressiv
- o Fischöl fördert die Hirnentwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern
- o Fischöl wirkt antimikrobiell (Terpene)
- o Fischöl-konsumierende Schwangere gebären gescheiterte Kinder

46

## Fischöl - EPA

Alle diese Aussagen sind wissenschaftlich untermauert und von der Schulmedizin anerkannt.

In einer Studie beispielsweise konnte klar gezeigt werden, dass Herzinfarktpatienten, die nach dem ersten Ereignis regelmässig Fischölkapseln einnahmen, deutlich weniger einen weiteren Infarkt erlitten, als jene ohne Fischölprophylaxe.

Bei Fischölen ist zu achten auf **Reinheit** - frei von Schwermetallen und Pestiziden - und auf einen hohen EPA Anteil.

**Lachsfreie Präparate** sind vorzuziehen (z.B. **EPA-Pro**)

47

## Fischöl - EPA

Die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren ist durch eine Vielzahl klinischer Studien bestätigt.

Die umfangreichste war wohl die viel beachtete GISSI - Studie an der über **11`000 Patienten** teilgenommen haben:

**Nach dreieinhalb Jahren täglicher Einnahme von 850mg Fischöl pro Tag konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für Herz-Kreislauftod sogar um 45% verringert werden.**

48

## HCK - Vitalstoffe

Entscheidend für die Wirksamkeit eines Vitalstoffpräparates ist dessen ausgewogene Zusammensetzung und Bioverfügbarkeit im Körper.

Am besten werden Vitalstoffe vom Körper aufgenommen, wenn sie, wie im Obst und Gemüse, in pflanzliche Zellen eingebaut sind.

Man spricht dann von einem **kolloiden** Zustand. Alles was wächst und als Nahrung dient, befindet sich in einem **kolloidalem** Zustand.

49

## HCK - Vitalstoffe

**HCK-Vitalstoffgranulate** sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Ballaststoffe, die in ein rein pflanzliches Hydrokolloid (Guarin, aus Guar gewonnen) eingearbeitet werden.

Die resultierenden Resorptionseigenschaften der Vitalstoffe, kommen denen von Obst und Gemüse am nächsten und sind so optimal verfügbar.

Die einzelnen Vitalstoffe sind wie in der Natur optimal aufeinander abgestimmt. Die mit dem HCK-Verfahren eingebetteten Vitalstoffe werden kontinuierlich über Stunden an den Körper abgegeben.

50

## HCK - Vitalstoffe

**HCK-Vitalstoffe** garantieren folgende Vorteile:

Optimale Verteilungsform im Körper

Verzögerte Aufnahme über Stunden

Verhinderung gegenseitiger Störverhältnisse

5 Präparate in einem: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente,  
Bioflavonoide, Ballaststoffe.

51

## HCK - Vitalstoffe

**Zum Vergleich:  
1 Teelöffel HCK-Vitalstoffmischung (ca. 4 g) enthalten soviel**

Vitamin C	wie	1 kg	Orangen
Vitamin B6	wie	9 kg	Bananen
Vitamin E	wie	6 Liter	Olivenöl
Zink	wie	5 kg	Vollkornbrot
Magnesium	wie	0,2 kg	Haferflocken

52

## Basenpulver n. Dr. Eichhorn

Basenpulver = Kalzium + Magnesium + Kalium + Natrium, (in Salzform)

Zu beachten:  $\frac{1}{2}$  bis 1 Std. Abstand zum Essen

Bei Halsschmerzen: Gurgeln mehrmals täglich  
bis  $\frac{1}{4}$  - stündlich

Bei beginnender Infektion: Je 1  $\frac{1}{2}$  Teel. Vitamin C und Basenpulver

Leberzeit (chinesische Vorstellung: Nachts 01h00 – 03h00)

Die Leber ist ein basenhungriges Organ. Nachts entsäuert der Mensch.

Deswegen muss der Morgenurin (ohne Basenpulver) auch sauer sein (pH5)

Wichtigste Einnahmezeit für Basenpulver ist abends vor dem Zubettgehen

53

## Basenpulver n. Dr. Eichhorn

### Studie:

**Einflüsse von basischen Mineralsalzen (Basenpulver) auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen.**

Kurzfassung einer wissenschaftlichen Studie (Mai 1995) von Dr. A. Witassek, Institut für Regenerationsforschung, Lans, Österreich.  
Blindstudie durchgeführt an 60 Patienten;

30 Patienten bekamen eine Mischung aus basischen Mineralsalzen,  
30 Patienten ein Placebo Präparat.

Es wurde eine basische Nährsalzmischung verwendet, die sich aus den wichtigsten, vom Körper benötigten Mineralstoffen zusammensetzt.

54

## Basenpulver n. Dr. Eichhorn

### Resultat:

**Die Gruppe mit basischen Mineralsalzen zeigte einen Anstieg der Basenreserven in den Körperzellen, die Placebo Gruppe blieb hingegen im sauren Bereich.**

Folgende **Befindlichkeitsverbesserungen** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

Druck- und Völlegefühl im Bauchraum, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen, Herzjagen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz der Haut

Folgende **Verbesserung der Blutwerte** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

Verringerung der Blutsenkungsgeschwindigkeit (Entzündungszeichen)  
Verringerung des Natriums, Verringerung des Gesamteiweisses,  
Verringerung des Cholesterins

55

## Basenpulver n. Dr. Eichhorn

**Aus der Senkung der letztgenannten drei Werten ergibt sich eine Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und somit eine bessere Sauerstoffversorgung aller Körpergewebe.**

Darüber hinaus konnten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag wesentlich gesenkt werden.

Bei den Patienten, die basische Mineralsalze regelmässig einnahmen, konnte eine stärkere Senkung des systolischen und insbesondere des diastolischen Blutdrucks beobachtet werden.

Es konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von basischen Mineralsalzen eine signifikante Abnahme der oft bei Reduktionsdiäten oder Fastenkuren auftretenden Beschwerden bewirkt.

56

## Herzlichen Dank



57

## Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau  
drje49@gmail.com  
www.ever.ch

58