

## Aktiv und gesund im Alter

Starke Knochen, gesunde Gelenke

Der Demenz den Kampf ansagen

## Stammzelltherapie

Lehre, Anwendung, Forschung

## Pandemie

Post-Covid-Syndrom





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

*Alt werden ist nichts für Feiglinge*, sprach einst die Hollywood-Diva Mae West und traf damit wohl einen tief im Menschen liegenden Nerv, denn seither geistert das Zitat durch Raum und Zeit und wird mal dieser, mal jener alternden Persönlichkeit zugesprochen. *Jeder möchte alt werden, doch niemand möchte es sein*, lautet ein weiterer, viel bemühter Sinnspruch aus dem Zitate-Duden. Beiden Sätzen wohnt viel Wahrheit inne, doch leben wir in einer Zeit, in der diese Wahrheit bald verblassen könnte. Weltweit wird der Prozess des Alterns intensiv beforscht. In sogenannten Methusalem-Biobanken sammeln Wissenschaftler das Erbgut hochbetagter Menschen, um es in Laboren analysieren zu lassen. Kann die moderne Altersforschung dem Alter seine Willkür nehmen?

Als der Mensch die Weltbühne betrat, um als Jäger und Sammler durch Wälder und Wüsten zu streifen, lag seine Lebenserwartung bei rund 30 Jahren. Dieser Wert jedoch ist etwas irreführend, denn eine absurd hohe Kindersterblichkeit drückte die statistische Lebenserwartung weit nach unten. Wer in der Altsteinzeit die schwierigen ersten Lebensjahre überstanden hatte, konnte mit etwas Glück durchaus 70 Jahre, mitunter auch 80 Jahre und älter werden. Erst die landwirtschaftliche Revolution zementierte eine tatsächlich niedrige Lebenserwartung im Erwachsenenalter. Mit dem Sesshaftwerden verstarben mehr Menschen als jemals zuvor an Infektionskrankheiten, der enge Kontakt von Ackerbauern und Vieh, die größere Population auf engerem Raum und nicht zuletzt die einseitige Ernährung ließen vor rund 10.000 Jahren jeden 40-jährigen wie einen uralten Greis wirken. Es ist eine bittere Ironie der menschlichen Geschichte, dass die Erfindung von Ackerbau und Viehzucht für die Menschen eine schlechtere Gesundheit bei geringerer Lebenserwartung bedeutete, während zugleich die Geburtenrate explodierte. Mit 30 Jahren hatte man seinerzeit faktisch das Ende vor Augen. Persönlichkeiten aus der Geschichte, die noch im hohen Alter Schlachten schlugen oder Verse dichteten, fallen faktisch nicht ins Gewicht gegenüber den Millionen einfachen Menschen auf den Feldern.

Erst mit Beginn der Industrialisierung vor etwa 150 Jahren stieg dank des medizinischen und technischen Fortschritts die Lebenserwartung breiter Bevölkerungsschichten rasant an, durchschnittlich um rund drei Monate pro Jahr. Ein heute in Deutschland geborenes Kind hat relativ gute Aussichten, seinen 100. Geburtstag feiern zu können, sofern Unannehmlichkeiten wie der Klimawandel und die anhaltende Zerstörung der Ökosysteme das Vorhaben nicht behindern.

Die Methusalem-Altersforschung konnte bereits zahlreiche altersbeeinflussende Gene ausfindig machen. Sie tragen anschauliche Kosenamen wie *clock* oder *Indy* (kurz für: *I'm not dead yet*) und könnten ein künftiger Schlüssel sein, um Altersprozesse zu verlangsamen. Ein einzelnes Gen indes, das unsere Lebensdauer bestimmt, gibt es allem Anschein nach aber nicht, zu komplex ist der Mechanismus *Mensch* in all seinen Details. Das Gute dabei: Wenn uns unsere Lebensdauer nicht genetisch eingeschrieben ist, fällt viel Verantwortung an uns zurück. Ein gutes Leben führen, Körper und Geist in Balance halten, auf Ernährung und Bewegung achten, neugierig bleiben und den Blick eher auf das Heute als auf das Gestern richten. Denn *alt ist man erst, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft...*

In diesem Sinne wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl  
Chefredaktion

# Inhalt

EDITORIAL ..... 3

NEWS • FACTS • TRENDS ..... 5

## TITELTHEMA

Daniela Birkelbach

Risiko: Biofaktorenmangel im Alter ..... 13

Bernhard Dickreiter

Ganzheitlich-systembiologische Therapie  
der degenerativen Arthrose ..... 18

Abbas Schirmohammadi, Kian Schirmohammadi

Naturheilkundliche Hilfe bei Arthrose ..... 22

Dietrich Hasse, Abbas Schirmohammadi

Der Demenz den Kampf ansagen –  
Neue Hoffnung mit dem 5-Elemente-Programm ..... 26

Petra Blum

Mikroimmuntherapie bei Demenz –  
Förderung des neuroimmunologischen Gleichgewichtes ... 30

Peter Schwarz

Die nachlassende Kraft des Herzens –  
Adjuvante Therapie mit Weißdorn, Magnesium und Kalium . . 34

## SONDERTEIL STAMMZELLTHERAPIE

Fred Fändrich

Aktueller Stand der Stammzelltherapie ..... 37

## KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Ludwig Ziller

Post-Covid-Syndrom – Eine neue Herausforderung  
in der naturheilkundlichen Praxis ..... 42

Peter Schwarz

Hirnleistungsstörungen –  
Wenn einen das Gedächtnis im Stich lässt ..... 46

Miriam Neuenfeldt

Naturstoffe zum Erhalt der Knochengesundheit  
und zur Therapie von Gelenkerkrankungen ..... 48

Nathalie Schmidt, Edmund Schmidt

Vitamin D – Ist es wirklich so wichtig? ..... 50

Johannes W. Steinbach

Erkältungen vorbeugen ..... 52

Matthias Bastigkeit

Grapefruit gegen Infektionen ..... 54

## TIBETISCHE MEDIZIN

Thomas Dunkenberg

Altersmedizin in der Tibetischen Naturheilkunde ..... 56

## AYURVEDA

Hedwig H. Gupta

Äyurvedische Empfehlungen zur Prophylaxe von  
Alterserkrankungen im Licht der modernen Altersforschung . . 58

VERANSTALTUNGSKALENDER ..... 51

PHARMANACHRICHTEN ..... 63

IMPRESSUM ..... 69

BUCHTIPP / VORSCHAU ..... 70

Im Heftinnenteil

## Forum Komplementäre Onkologie

Friedrich Douwes

Die metronomische Tumortherapie –  
Wie funktioniert sie und was macht sie so effektiv?

## Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e.V. .... 6

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für  
Hyperthermie e.V. – DGHT ..... 3

Forschungsförderungsgesellschaft für  
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG ..... 8