

Coelho, Manuel Pinto: Älter werden ohne zu altern: ein Arzt verrät innovative Anti-Aging-Strategien, um die biologische Uhr zurückzudrehen. München: riva, 2019. 237 Seiten.

Die Grundaussage des vorliegenden Buches lautet, dass durch eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise das Altern hinausgezögert und Krankheiten verhindert werden können. Der Autor befasst sich u.a. mit gesunder Ernährung, der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, da unsere heutigen Lebensmittel nicht mehr die Nährstoffzusammensetzung früherer Zeiten aufweisen, und einer ergänzenden Hormoneinnahme. „Wir werden krank und alt, weil eine unausgewogene und mangelnde Nährstoffversorgung unsere Organe davon abhält, sich vollständig zu regenerieren.“ S. 10

„Genetiker sind der Meinung, dass wir 120 bis 130 Jahre alt werden können, und doch sterben die Menschen durchschnittlich mit 78 Jahren. [...] Schuld sind chronische Entzündungen und bestimmte Aspekte der Genexpression. Mit anderen Worten: Wir können im Alter gesund bleiben, wenn wir unsere Alterungssoftware updaten.“ S. 14

„Die Genexpression können wir selbst beeinflussen, zum Beispiel durch unsere Ernährung, die Reduzierung von Toxinen (Giftstoffen), körperliche Bewegung, Hormontherapien, Nahrungsergänzungsmittel, Stressabbau und andere Aspekte unserer Lebensweise.“ S.15

Die acht Pfeiler der Anti-Aging-Therapie

1. Entzündungen eindämmen

Die Ursache chronischer Entzündungen liegt v.a. in falscher Ernährung (zu viel Zucker) und in Bewegungsmangel. Entzündungsmarker, deren Messung über das Ausmaß der Entzündung geben können, sind: glykiertes Hämoglobin (HbA1c), C-reaktives Protein (CRP) und die Insulinresistenz (Insulinspiegel unter 7 mU/l).

Um chronische Entzündungen, die das Endothel, die innere Zellschicht der Arterien angreifen, in den Griff zu bekommen bzw. vorzubeugen empfiehlt der Autor: Paläo-Ernährung, Sport treiben, Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), Vitamin C, Coenzym Q10, Alpha-Liponsäure, Betacarotin und Selen.

2. Ernährung

Verzicht auf industriell hergestellte Nahrungsmittel: „Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten entzündungsfördernde Bestandteile wie Zucker und schlechte Fette, zum Beispiel Transfette in Margarine und Pflanzenöl.“ S. 21

Unter der vom Autor favorisierten Paläo-Ernährung versteht man die Rückkehr zu den Essgewohnheiten der Jäger und Sammler: „Ihre eiweißreiche Kost (19 bis 35 Prozent) enthielt auch viel Fett (28 bis 58 Prozent) und war arm an Kohlenhydraten (22 bis 40 Prozent). Sie bestand zu etwa zwei Dritteln aus Pflanzen.“ S. 21

Diese Ernährungsweise besteht aus: „Fleisch (wenn möglich aus ökologischer Landwirtschaft, die keine Antibiotika und Umweltgifte verwendet), Fisch (wenn möglich wild aus tiefem Wasser und daher weniger mit Umweltgiften belastet), Eier, Früchte (möglichst bunt), Gemüse (Gemüse mit niedrigem glykämischen Index wie Grünkohl, Spargel, Aubergine, Gurke, Brokkoli, Sellerie, Kopfsalat, Lauch und grüne Bohnen), Nüsse, Mandeln, Süßkartoffeln, Kastanien und Yamswurzeln. Sie verzichtet vollständig auf Getreide (besonders auf glutenhaltiges Getreide), Milchprodukte und Zucker.“ S. 22 f. Auf den Seiten 23-26 gibt der Autor weitere Beispiele zu gesunden (basenbildenden) und zu schädlichen (säurebildenden) Lebensmitteln.

„Meiden Sie beim Kochen große Hitze. Sie schädigt die Nahrung und erhöht den glykämischen Index. Essen Sie möglichst viel Rohkost. Sie können Nahrungsmittel auch dünsten, marinieren und schmoren (die Temperatur darf 85 °C nicht über-

steigen, besser niedrigere Temperaturen). [...] Braten Sie nur mit Kokosöl oder Wasser, nie mit Pflanzenöl, das reich an schädlichen Transfetten ist. Grillen kann sogenannte heterozyklische Amine erzeugen, die krebserregend wirken.“ S. 23 Auf Säfte und Limonaden sollte man verzichten und stattdessen Wasser mit einem alkalischen pH-Wert (über 7,4) trinken. Der Autor betont die besondere Qualität von Meerwasser (s. S. 27 ff.): „Um isotonisches Wasser herzustellen, mischen Sie fünf Teile Mineralwasser mit zwei Teilen Meerwasser. [...] Wenn Sie kein Meerwasser bekommen, können Sie zwei Teelöffel Blütensalz oder reines Meersalz in fünf Litern Mineralwasser verdünnen.“ S. 31 „Sie können [statt isotonischem Wasser] auch reines Meerwasser verwenden. In diesem Fall müssen Sie aber genau auf die Menge achten: Sie dürfen nicht mehr als ein Drittel Glas Wasser alle drei Stunden trinken und höchstens einen halben Liter am Tag.“ S. 32

„Kalorienrestriktion und Fasten beeinflussen über das neuroendokrine System, das Hormonsystem und das Immunsystem die Energieproduktion sowie den Fett- und den Eiweißstoffwechsel; sie verbessern die Gehirnfunktion, die Fruchtbarkeit, die Strahlenempfindlichkeit und die Apoptose (den programmierten Tod unerwünschter Zellen) und hemmen die Alterung.“ S. 33 Eine Methode des intermittierenden Fastens ist z.B. 8/16: „Essen Sie nur zwischen 11 Uhr und 19 Uhr. In den folgenden 16 Stunden essen Sie nichts.“ S. 36

Nahrungsmittelallergien sind die Folge einer übertriebenen Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Nahrungsmittelbestandteile und zur Unterstützung einer Therapie empfiehlt der Autor „[...] Vitamin C, 'Vitamin' D₃, Vitamin E, Magnesium, DHA und EPA (Omega-3-Fettsäuren), Quercetin, Spirulina, DHEA und Probiotika.“ S. 38

Beim normalen Stoffwechsel, aber auch als Reaktion auf Umweltgifte treten im Körper freie Radikale auf, die durch Antioxidantien unschädlich gemacht werden. „Einige Antioxidantien kann der Körper selbst bilden oder aber mit der Nahrung aufnehmen: Glutathion (das wirksamste Antioxidans), Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10 (Ubichinon), Resveratrol, Carotinoide (zum Beispiel Astaxanthin) sowie die Vitamine A, C und E. Frische Gemüse, Früchte und Nüsse sowie Grüntee und andere Pflanzen enthalten besonders viele Antioxidantien. [...] Da der Körper weniger Antioxidantien produziert, wenn wir älter werden, ist es wichtig, Antioxidantien mit der Nahrung aufzunehmen.“ S. 42

Durch übermäßigen Zuckerkonsum wird das Bluteiweiß Hämoglobin glykiert und kann dadurch weniger Sauerstoff aufnehmen, was zu schnellerem Altern führt. „Vitamin B₁ (Thiamin) und seine Derivate, Vitamin B₆ (Pyridoxin), Chrom, Carnosin, Zimt, Gurmar (*Gymnena sylvestre*) und Corosolsäure gehören zu den wirksamsten Glykationshemmern. Bestimmte Antioxidantien, zum Beispiel solche, die Schwefel enthalten, sowie die Vitamine C und E und *Ginkgo bilboa* schützen den Körper ebenfalls vor oxidativen Schäden, die die DNS altern und das Glutathion in den Mitochondrien oxidieren lassen.“ S. 43

Im Körper gibt es gutes Struktur Fett, das die Organe und die Knochen schützt, und Fett als normale Energiereserve. Bei einem Body-Mass-Index (BMI) über 30 besteht krankhafte Fettleibigkeit, die durch Diät mit gleichzeitiger Einnahme von Proteohormon hCG (humanes Choriongonadotropin) geheilt werden kann (s. S. 43-51)

„Cholesterin ist eine der wichtigsten Substanzen im menschlichen Organismus. Es ist nicht nur unentbehrlich für die Regeneration der Zellen und die Bildung der Zellmembranen, sondern spielt auch eine Schlüsselrolle für deren Stabilität und Fluidität. Ein Mangel an Cholesterin verändert die meisten Membranfunktionen und

ihre Fähigkeiten. Zudem ist es sehr wichtig für den Vitaminstoffwechsel (vor allem für die Verwertung von Vitamin A, D₃, E und K), für die Galleproduktion (wichtig für die Fettverdauung), für das Gehirn, das 25 Prozent des Körper-Cholesterins enthält, für die Bildung von Synapsen, die uns das Denken, Lernen und Erinnern ermöglichen, und für die Hormonproduktion (zum Beispiel Testosteron, Progesteron und Östrogen).“ S. 58 Es wird allerdings empfohlen, dass der LDL-Cholesterin-Spiegel maximal bei 190 mg/dl liegen soll (s. S. 57 und 65). Auf den Seiten 62 und 63 gibt der Autor Tipps, wie man das Risiko für Herzkrankheiten senken kann: frische, möglichst regionale Bioprodukte, gesunde Fette (z.B. Avocados, Bio-Eier, Kokosfett, Mandeln, Haselnüsse, Olivenöl), Vitamin D₃ in Kombination mit Vitamin K₂, regelmäßige Bewegung, auf Mund- und Zahnhygiene achten, Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischen Index essen (z.B. Süßkartoffeln statt Kartoffeln, Honig statt Zucker, Hülsenfrüchte statt Getreide) und ggf. Einnahme von Alpha-Liponsäure.

3. Moderne Nahrungsergänzung

Aufgrund der intensiven Landwirtschaft sind die Böden heute extrem nährstoffarm und es empfiehlt sich daher die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln. Auf den Seiten 68-82 gibt der Autor eine Übersicht zu Nahrungsergänzungsmitteln und deren positiver Bedeutung. Besonders hervorgehoben wird u.a. Vitamin K₂ (in Form von Menachinon 7) mit einer empfohlenen Tagesdosis von 150 bis 200 µg, da dieses Vitamin Calcium entfernt, das sich im weichen Gewebe und in den Arterienwänden angesammelt hat; natürliche Quellen für das fettlösliche Vitamin K₂ sind Grünkohl, Rosenkohl, Spinat und Brokkoli (s. S. 70 f.). Calcium ist ein wichtiges Mineral, das Körperflüssigkeiten und das Gewebe alkalisiert und das Krebsrisiko senkt. Empfohlen wird eine Mindestmenge von 540 mg pro Tag, wobei es zusammen mit Magnesium eingenommen werden sollte (in einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1). „Magnesium-Bisglycinat hat die beste Bioverfügbarkeit. Magnesiumdimalat sowie Magnesiumcitrat, -glycerophosphat und -threonat werden ebenfalls gut resorbiert.“ S. 75 Magnesiumoxid, das in den meisten Drogeriepräparaten enthalten ist, wird hingegen sehr schlecht resorbiert. „Wohlbekannte magnesiumreiche Nahrungsmittel sind: Spinat, Brokkoli, Rübstieler, roher Sellerie, reife Tomaten, Leinsamen, Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse, dunkle Schokolade, Kürbis- und Sonnenblumenkerne.“ S. 74

„Eine letzte Anmerkung [zu Nahrungsergänzungsmitteln]: Manche Multivitaminpräparate enthalten eine Unmenge an Zutaten, die dem Käufer glauben machen wollen, er erwerbe ein 'vollständiges' Produkt. Das ist zwar ein schlauer Marketingtrick, aber es ist unmöglich, so viele Zutaten in wirksamen Dosen in einer einzigen Tablette oder Kapsel unterzubringen.“ S. 81

4. Bioidentische Hormone

„Hormone sind chemische Botenstoffe, die der Körper ständig produziert, um seine physiologischen Bedürfnisse zu decken. [...] Das Gleichgewicht zwischen Hormonen wird von einem komplexen Autoregulationssystem aufrechterhalten.“ S. 82

„Es ist eine Tatsache, dass die Hormonproduktion um etwa ein bis zwei Prozent im Jahr nachlässt, wenn wir über 30 Jahre alt sind. [...] Wir wissen, dass chronischer Stress eine der Hauptursachen dieses Rückgangs ist und dass der steigende Cortisolspiegel den Hypothalamus und andere Teile des Gehirns schädigt, was unsere Lebensqualität verringert.“ S. 83

Bevor Hormone eingenommen werden, muss der Hormonspiegel bestimmt werden.

„Ein vollständiges Hormonprofil evaluiert die Schilddrüse, die Nebennieren, die Sexualhormone und dient als Basis für die Beseitigung möglicher Nährstoffdefizite

durch Supplementierung. Östrogen, Progesteron FSH, LH und Testosteron sollten getestet werden. Vergessen Sie nicht eine Schilddrüsenuntersuchung, einen Blutzuckertest und einen Vitamin-D₃-Test.“ S. 84

Für die Einnahme kommen nur bioidentische Hormone in Betracht, da der Körper sie nicht von eigenen Hormonen unterscheiden kann. „Bioidentische Hormone werden aus Yamswurzeln und Bohnensprossen gewonnen. Sie unterscheiden sich von synthetischen Hormonen in ihrer molekularen Struktur. Da man sie nicht patentieren kann, werden sie aus kommerziellen Gründen nicht als beste Methode für eine Hormonbehandlung angeboten.“ S. 86

Die Einnahme von Hormonen sollte ärztlich überwacht und der Hormonstatus alle sechs Monate kontrolliert werden (s. S. 88 + 92). „Wir können die Lebensuhr mit einer Hormonbehandlung zurückdrehen, indem wir die verschiedenen Hormone in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Dadurch normalisieren sich mit der Zeit die Hormonspiegel.“ S. 91

Der Autor geht auf spezifische Unterschiede bei der hormonellen Behandlung von Frauen und Männern ein (s. S. 92 ff.). Besondere Aufmerksamkeit widmet er den folgenden Hormonen: Testosteron (s. S. 95 ff.), Progesteron (s. S. 100 ff.), Östrogene (s. S. 103 ff.), Somatotropin (Wachstumshormon, s. S. 108 ff.), Trijodthyronin (s. S. 113 f.), Melatonin (s. S. 115 f.), Dehydroepiandrosteron (DHEA, s. S. 116 f.), Pregnenolon (s. S. 118 f.), Cortisol (s. S. 119 f.), Aldosteron (s. S. 120), Calcitonin (s. S. 120 f.), Adrenocorticotropes Hormon (ADTH, s. S. 121), Erythropoetin (EPO, s. S. 121 f.), Vasopressin (s. S. 122) und zwölf weitere Hormone ein (s. S. 122 ff.).

Vitamin D₃ wirkt ebenfalls als Hormon und der Autor empfiehlt deshalb, sich jeden Tag dem Sonnenlicht auszusetzen, ohne jedoch lange Sonnenbäder zu nehmen.

„Am besten beheben Sie einen D₃-Mangel, indem Sie 60 Prozent Haut ohne Sonnenschutz mindestens dreimal in der Woche 20 Minuten direkt der Sonne aussetzen.“ S. 126 f. „Wenn Sie kaum in die Sonne gehen oder wenn sie zu selten scheint, ist eine Supplementierung notwendig: [...] Ab 13 Jahren: 1.500 bis 2.000 I.U. [Sicherheitslimit: 10.000 I.U. ≡ 250 µg]. Gleichzeitig müssen Sie immer Vitamin K₂ in der korrekten Menge einnehmen, um Kalziumablagerungen in den Arterienwänden und weichen Geweben vorzubeugen.“ S. 128. Im Zusammenhang mit Sonnenlicht geht der Autor auch auf mögliche Hautkrebsrisiken ein (s. S. 129 ff.) Am Ende des Kapitels stehen Ratschläge, wie man seinen Hormonhaushalt auf natürliche Weise harmonisieren kann (s. S. 133-137):

1) Ernährung, die reich an biologisch produzierten, industriell nicht verarbeiteten Nahrungsmitteln mit Proteinen und gesundem Fett ist;

2) Einnahme von Heilpflanzen wie z.B. Winterkirsche (*Withania somnifera*), Heilpilze, Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) und Königsbasilikum (*Ocimum tenuiflorum*);

3) Ausgleich von Nährstoffmängeln durch Nahrungsergänzungsmittel, u.a. durch Probiotika, Vitamin D₃ und Nachtkerzenöl;

4) Vermeidung von Schlafmangel und Pflege eines natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus;

5) Vermeidung von Medikamenten, die das hormonelle Gleichgewicht stören.

5. Reduktion von Schwermetallen und anderen Toxinen

„Schwermetalle und andere Umweltgifte werden zu einer immer größeren Gefahr für unsere Gesundheit und sogar für unser Leben. Das gilt vor allem für Blei, Quecksilber, Arsen, Kadmium und Aluminium.“ S. 137 Der Autor kritisiert zudem „[...] Fluorid, das in Zahncreme in hohen Dosen enthalten ist. Es führt zu Schild-

drüsenunterfunktion (weil es Jod blockiert), verminderter Intelligenz, endokrinen Störungen, ADHS, chronischer Müdigkeit, Arthritis, Knochenkrebs, Magen-Darm-Krankheiten und neuromuskulären Störungen.“ S. 137

„Die Verschmutzung unserer Umwelt durch Schwermetalle und Toxine wird also immer mehr zu einem medizinischen Problem. Warum? Weil Toxine oxidativen Stress auslösen, der an der Entwicklung der meisten oder gar aller chronischen (degenerativen) Krankheiten beteiligt ist.“ S. 138

Zur Ausleitung von Schwermetallen steht die sog. Chelat-Therapie zur Verfügung. „Neben *Lactobacillus rhamnosus*, einem probiotischen Milchsäurebakterium, das sich an Schwermetalle bindet und deren Resorption verhindert, gibt es etwa zehn weitere Chelatoren, die man therapeutisch nutzen kann.“ S. 141

„Folgende Substanzen helfen, den Körper vor Schwermetallen zu schützen, und einige von ihnen sind auch Chelatoren: Selen, Zink, Magnesium, Kalzium, Vitamin C, Alpha-Liponsäure, Haarlemer Öl, N-Acetylcystein (NAC), Methionin und Methylsulfonylmethan (Dimethylsulfon, MSM).

Ähnliche Wirkungen haben einige Pflanzen: Meerrettich, Desmodium, Artischocke, Löwenzahn, Goji-Beere, Grüntee, Knoblauchextrakt sowie alle roten Beeren, vor allem Heidelbeeren.“ S. 142

Neben den Schwermetallen hebt der Autor auch Phthalate (Weichmacher) und Glyphosat (Herbizid und Pestizid Roundup) als besonders schädlich hervor. Er gibt auf den Seiten 143 f. Tipps, was man tun kann: z.B. Biogemüse und Biofrüchte kaufen, Ballaststoffe essen (35 g pro Tag), keine Plastikbehälter verwenden, Ausschwitzen von Toxinen in der Sauna, regelmäßig Sport treiben, Probiotika und Enzyme einnehmen, Entgiftung durch Entspannung und Meditation, entzündungshemmende Nahrungsmittel und Supplemente einnehmen, Aluminium in Pflegeprodukten vermeiden, täglich 3 g Omega-3-Fettsäuren einnehmen, täglich 100 mg Alpha-Liponsäure einnehmen, elektrische Geräte aus dem Schlafzimmer entfernen, Amalgam-Zahnfüllungen durch andere Füllstoffe ersetzen lassen.

6. Genetik und Epigenetik

Im Gegensatz zur deterministischen Sichtweise der Genetik, bei der z.B. Krankheiten durch Gene vorherbestimmt sind, kommt es bei der Epigenetik auf die Genexpression an, die von anderen Faktoren als der Genfrequenz bestimmt wird.

„Nach der aktuell vorherrschenden Theorie können wir mit den richtigen Nährstoffen verhindern, dass ungünstige Gene aktiviert werden. [...] Zwar stecken die Gene eine Patrone ins Lager, aber es ist die Lebensweise, die abdrückt.“ S. 146

„Die Anti-Aging-Therapie schließt auch die Therapie mit dem Enzym Telomerase ein. Wenn wir dieses einnehmen, können wir eine Verkürzung unserer Telomere verhindern und dadurch Alterungsprozesse verzögern. [...] Gesunde Ernährung und bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können die Telomerase-Produktion positiv beeinflussen, sodass wir langsamer altern.“ S. 147 f.

7. Körperliche Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung ist gut für die Knochen und stärkt das Immunsystem. „Sport kann unser Leben um sechs bis sieben Jahre verlängern und unsere Lebensqualität in vielerlei Hinsicht verbessern. Außerdem gibt es Beweise dafür, dass intensives Training dem Körper hilft, sich selbst zu regenerieren.“ S. 148 f.

„Es gibt zwei Arten der körperlichen Aktivität: aerobes Training und Krafttraining. Beim aeroben Training sollte die Herzfrequenz 30 Minuten lang auf 115 bis 140 Schläge in der Minute steigen. Trainieren Sie dreimal in der Woche. [...]

Bei einem hochintensiven Intervalltraining wechseln sich 30-Sekunden-Sprints mit anderthalbminütigen Pausen ab. Trainieren Sie insgesamt 20 Minuten lang. [...]

Krafttraining mit Gewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht vergrößert die magere Körpermasse, beschleunigt den Stoffwechsel und optimiert dadurch das Gewicht. [...]

Am besten wechseln Sie zwischen aerobem Training und Krafttraining ab. Das trägt dazu bei, die Insulinresistenz zu vermindern und Fettleibigkeit und anderen Krankheiten vorzubeugen, die mit dem metabolischen Syndrom einhergehen. Ab einem Alter von 50 Jahren sollten Sie nach und nach das Krafttraining gegenüber dem aeroben Training bevorzugen.

Massagen schließlich sind eine wundervolle Methode, die Muskeln zu entspannen und zu kräftigen, da es sie von angesammelten Toxinen befreit.“ S. 149 f.

8. Mentales Training

Der Autor empfiehlt die Syntonic-Therapie, um inneren Stress abzubauen und zu entspannen.

[Es gibt jedoch auch andere mentale Trainings-Methoden, wie Meditation, Yoga, Taichi, Qigong usw.]

In den Kapiteln 2-5 geht der Autor auf Erkrankungen und alternative Behandlungsmethoden ein:

- Neurodegenerative Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
Entscheidend für die Heilung von Autoimmunerkrankungen ist die Wiederherstellung der Darmgesundheit, da im Darm 70 % des Immunsystems angesiedelt sind (s. S. 181-185).
- Psychogene Erkrankungen: Angst, Stress, Depression
- Fibromyalgie
- Krebs
- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- Schilddrüsenunterfunktion
- Diabetes

Bei jeder Krankheit stellt der Autor der schulmedizinischen Behandlungsmethode eine eigene Empfehlung gegenüber.

Im sechsten und letzten Kapitel stellt der Autor auf etwas mehr als drei Seiten sein Langlebigkeits- und Verjüngungsprogramm vor (s. S. 219-222 + 223 ff.):

- ausreichender Schlaf (früh zu Bett gehen),
- tägliches körperliches Training (ca. 30 Minuten),
- gesunde, basenbildende Ernährung von Bioqualität,
- isotonisches Wasser (ein Drittel Meerwasser, zwei Drittel Mineralwasser, insgesamt einen Liter Mineralwasser am Tag) und zusätzlich Wasser mit einem ph-Wert von 9,5 trinken,
- Zuckerkonsum vermeiden,
- Gluten und Kasein vermeiden,
- an Nahrungsergänzungsmittel nimmt der Autor täglich ein:
a) zum Frühstück:
50 mg Pregnenolon,
200 mg Hyaluronsäure,
300 mg Astragalus,
5.000 I.U. \equiv 125 μ g Vitamin A,
1.000 mg Vitamin C,

- 400 I.U. \equiv 10 μg Vitamin E,
100 μg Selen,
1.000 mg Curcumin,
750 mg DL-Phenylalanin (DLPA),
500 mg Quercetin,
10 mg Vinpocetin,
500 mg Phosphatidylserin-Komplex,
1.200 mg Piracetam
- b) zum Mittagessen:
10 mg Vinpocetin,
500 mg Phosphatidylserin-Komplex
- c) vor dem Schlafengehen:
200 mg Coenzym Q10,
500 mg L-Carnitin,
400 mg Magnesiumcitrat oder Magnesiumdimalat,
600 mg Kollagen,
10 mg Vinpocetin,
500 mg Phosphatidylserin-Komplex,
1200 mg Piracetam,
500-1.000 mg Winterkirsche,
5 mg Melatonin,
450 mg L-Theanin,
- 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren täglich,
 - außerdem Vitamin D₃ nach Bedarf (Zielwert: 80 ng/ml) + Vitamin K₂ (max. 10.000 I.U. \equiv 250 μg Vitamin D₃ + 100-200 μg K₂ als Menachinon 7),
 - ein gutes Antioxidans einnehmen: z.B. Resveratrol, Astaxanthin, Pycnogenol, Selen, Zink, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E,
 - Vitamine B₁, B₂, B₆ und B₁₂ sowie Folat einnehmen,
 - ein gutes Präbiotikum und ein gutes Probiotikum einnehmen,
 - bis zu drei Saunabesuche pro Woche,
 - Intervallfasten (z.B. nur eine Mahlzeit am Tag oder nur zwischen 11 und 19 Uhr essen).