

Die Geheimnisse der Langlebigkeit von Hundertjährigen entschlüsseln

Analyse von Dr. Joseph Mercola

Die Geschichte auf einen Blick

- Hundertjährige weisen ab ihren 60ern durchweg niedrigere Glukose-, Kreatinin- und Harnsäurewerte auf, wobei nur sehr wenige zu einem früheren Zeitpunkt in ihrem Leben Glukosewerte über 6,5 mmol/l oder Kreatininwerte über 125 µmol/l aufweisen
- Die Studie hebt hervor, dass Biomarker-Unterschiede lange vor dem Tod auftreten, was darauf hindeutet, dass Genetik und Lebensstil die Langlebigkeit erheblich beeinflussen
- Für die Studie wurde ein großer Datensatz von 44.636 Schweden verwendet, der fundierte Einblicke in die Faktoren bietet, die dazu beitragen, über ein Jahrhundert alt zu werden
- Die Studie zeigt ein geschlechtsspezifisches Ungleichgewicht bei der außergewöhnlichen Langlebigkeit, wobei 84,6 % der untersuchten Hundertjährigen Frauen sind, was die biologischen Vorteile des Alterns bei Frauen hervorhebt
- Die Studie hebt mehrere Biomarker zur Vorhersage einer außergewöhnlichen Langlebigkeit hervor und betont die Bedeutung der Überwachung dieser Indikatoren für die Gesundheit

Wussten Sie, dass Menschen, die 100 Jahre alt werden, ab ihren 60ern durchweg niedrigere Glukose-, Kreatinin- und Harnsäurewerte aufweisen? Eine in GeroScience veröffentlichte Studie, die Daten von 44.636 Teilnehmern in Schweden umfasst, ergab, dass nur sehr wenige Hundertjährige früher im Leben Glukosewerte über 6,5 mmol/L oder Kreatininwerte über 125 µmol/L aufweisen.

Das Verständnis dieser Biomarker liefert wertvolle Erkenntnisse über die Faktoren, die zu einem längeren, gesünderen Leben beitragen. Diese Biomarker-Unterschiede treten lange vor dem Tod auf, was darauf hindeutet,

dass die Genetik und die Wahl des Lebensstils eine wichtige Rolle bei der Förderung der Langlebigkeit spielen.

Da die Weltbevölkerung immer älter wird, widmen Forscher der Aufdeckung der biologischen Grundlagen einer solch außergewöhnlichen Lebensspanne zunehmend Aufmerksamkeit. Diese Forschung hebt nicht nur die einzigartigen Gesundheitsprofile von Hundertjährigen hervor, sondern bietet auch praktisches Wissen darüber, wie Sie Ihre eigene Gesundheit für ein vitaleres und längeres Leben optimieren können.

Bahnbrechende Erkenntnisse über die Gesundheit von Hundertjährigen

Die **GeroScience**-Studie untersuchte die Biomarker Profile von Menschen, die 100 Jahre alt werden, im Vergleich zu denen, die nicht 100 Jahre alt werden, und suchte nach den wichtigsten Unterschieden bei den Blutmarkern, die zur Wahrscheinlichkeit beitragen könnten, den Status eines Hundertjährigen zu erreichen.

Die Studie konzentrierte sich auf eine vielfältige Gruppe von Schweden im Alter zwischen 64 und 99 Jahren, die alle Teil der Amoris-Kohorte sind. Über einen Zeitraum von 35 Jahren wurden diese Personen einer Gesundheitsuntersuchung unterzogen, bei der blutbasierte Biomarker gemessen wurden, die mit verschiedenen Körperfunktionen zusammenhängen, darunter Entzündungen, Stoffwechsel, Leber- und Nierenleistung sowie Indikatoren für Mangelernährung und Anämie.

Von dieser Gruppe erreichten 1.224 Personen, d. h. etwa 2,7 %, das Alter von 100 Jahren, wobei die überwiegende Mehrheit (84,6 %) weiblich war.

Wie bereits erwähnt, wiesen Hundertjährige ab ihrem 60. Lebensjahr durchweg niedrigere Werte von Glukose, Kreatinin und Harnsäure auf. Glukose, allgemein bekannt als Blutzucker, ist für die Energiegewinnung unerlässlich, aber hohe Werte führen zu gesundheitlichen Problemen wie Diabetes. Kreatinin ist ein Abfallprodukt, das beim Muskelstoffwechsel entsteht, und hohe Werte weisen oft auf eine eingeschränkte Nierenfunktion hin. Harnsäure ist ein weiteres Abfallprodukt, das bei erhöhten Werten zu Erkrankungen wie Gicht beiträgt.

Die umfassende Natur dieser Studie liefert solide Belege für die Annahme, dass bestimmte Biomarker eng mit einer außergewöhnlichen Langlebigkeit

verbunden sind. Die große Stichprobengröße und der lange Nachbeobachtungszeitraum erhöhen die Zuverlässigkeit der Ergebnisse und machen sie für die Altersforschung bedeutsam. Darüber hinaus bietet der Fokus auf eine Vielzahl von Biomarkern, die mit verschiedenen Aspekten der Gesundheit zusammenhängen, einen ganzheitlichen Blick auf die Faktoren, die dazu beitragen, über hundert Jahre alt zu werden.

Langlebigkeit durch Biomarker verstehen

Biomarker sind wie das Zeugnis Ihres Körpers und bieten Einblicke in Ihre Stoffwechselfundgesundheit und Ihr Potenzial für ein langes Leben. Wenn Sie sich Tests auf Glukose, Kreatinin und Harnsäure unterziehen, erhalten Sie im Wesentlichen eine Momentaufnahme davon, wie gut Ihr Körper seine internen Prozesse steuert.

Diese Tests sind wichtig, weil sie nicht nur Ihren aktuellen Gesundheitszustand aufzeigen, sondern auch Hinweise auf genetische und lebensstilbedingte Einflüsse geben, die Ihren Alterungsprozess beeinflussen könnten. Herkömmliche Methoden erfassen jedoch oft nicht die Komplexität des Alterns, weshalb sich die laufende Forschung darauf konzentriert, diese Tests für eine bessere Genauigkeit zu verfeinern.

Die Studie ergab zwar, dass ein niedrigerer Glukose- und Kreatininspiegel ab den 60ern mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden ist, das Alter von 100 Jahren zu erreichen. Um zu verstehen, wie diese Faktoren zur Langlebigkeit beitragen, muss jedoch untersucht werden, wie sie im Laufe der Zeit interagieren.

Niedrigere Glukosewerte verringern beispielsweise die Belastung des Insulinregulierungssystems des Körpers und senken dadurch das Risiko, an Diabetes und den damit verbundenen Komplikationen zu erkranken. Ein effizientes Glukosemanagement stellt sicher, dass die Zellen die notwendige Energie erhalten, ohne die schädlichen Auswirkungen eines hohen Blutzuckerspiegels.

Ebenso weisen niedrigere Kreatininwerte auf eine bessere Nierenfunktion hin, die für die Filterung von Abfallstoffen aus dem Blut unerlässlich ist. Gesunde Nieren entfernen Giftstoffe effizient und regulieren den Flüssigkeitshaushalt,

wodurch Erkrankungen wie Nierenerkrankungen verhindert werden, die sich erheblich auf die allgemeine Gesundheit und die Lebenserwartung auswirken.

Harnsäure ist zwar in geringen Mengen notwendig, wird jedoch bei zu hohen Werten problematisch. Erhöhte Harnsäurewerte führen zur Bildung von Kristallen in den Gelenken, was zu schmerzhaften Erkrankungen wie Gicht führt, und trägt auch zu Nierensteinen und Nierenerkrankungen bei. Indem sie ihre Harnsäurewerte unter Kontrolle halten, verringern Hundertjährige das Risiko dieser schmerzhaften und schwächenden Erkrankungen und unterstützen einen gesünderen und aktiveren Lebensstil bis ins hohe Alter.

Blutbiomarker enthüllen Geheimnisse der Langlebigkeit

Die Studie ergab, dass Hundertjährige nicht nur niedrigere Glukose-, Kreatinin- und Harnsäurewerte aufwiesen, sondern auch niedrigere Werte für Aspartat-Aminotransferase (ASAT), Gamma-Glutamyltransferase (GGT), alkalische Phosphatase (ALP), Lactatdehydrogenase (LD) – Enzyme, die mit der Leberfunktion und dem Gesamtstoffwechsel zusammenhängen – und die gesamte Eisenbindungskapazität (TIBC) aufwiesen.

Die TIBC spiegelt die Eisentransportkapazität Ihres Körpers wider. Niedrige TIBC-Werte und gleichzeitig ein hoher Gesamteisenwert deuten auf einen besser regulierten Eisenstoffwechsel hin, der eine übermäßige Eisenansammlung verhindert, die bekanntermaßen oxidative Schäden und Entzündungen verursacht. Diese Regulierung trägt dazu bei, chronischen Krankheiten vorzubeugen und die Zellgesundheit langfristig zu erhalten.

Interessanterweise ergab die Studie, dass Hundertjährige zwischen der ersten und zweiten Messung eine geringere Veränderung der Biomarkerwerte aufwiesen als Nicht-Hundertjährige. Diese Stabilität der Biomarkerwerte deutet auf einen gleichmäßigeren physiologischen Zustand hin.

Darüber hinaus deutet der höhere Anteil an Frauen unter den Hundertjährigen darauf hin, dass das Geschlecht eine Rolle bei der Langlebigkeit spielt. Frauen haben im Allgemeinen eine längere Lebenserwartung als Männer, und diese Studie bestätigt diesen Trend, indem sie zeigt, dass eine deutliche Mehrheit der Hundertjährigen weiblich ist.

Insgesamt liefert die **GeroScience**-Studie wertvolle Erkenntnisse über die biologischen Faktoren, die der Langlebigkeit zugrunde liegen. Durch die Identifizierung und das Verständnis der Rolle spezifischer Biomarker wie Glukose, Kreatinin und Harnsäure können Forscher die Wege, die zu einem langen und gesunden Leben führen, besser nachvollziehen. Diese Erkenntnisse erweitern nicht nur unser Wissen über das Altern, sondern ebnen auch den Weg für die Entwicklung gezielter Strategien zur Förderung der Langlebigkeit und zur Verbesserung der Lebensqualität künftiger Generationen.

Allerdings ist die Diagnose der Langlebigkeitswahrscheinlichkeit durch Biomarker schwierig. Häufig liegt die Herausforderung darin, dass diese Marker aufgrund vorübergehender Erkrankungen oder Änderungen des Lebensstils schwanken. So deutet beispielsweise ein einzelner hoher Glukosewert möglicherweise nicht auf ein langfristiges Problem hin, sondern eher auf eine kurzfristige Ernährungsentscheidung. Diese Variabilität kann zu Fehlinterpretationen führen, wenn sie nicht im Kontext einer umfassenderen Gesundheitsbewertung betrachtet wird.

Darüber hinaus führen die Einschränkungen der derzeitigen Diagnosemethoden dazu, dass einige Nuancen des Alterns übersehen werden. Viele Tests basieren auf klinischen Richtlinien, die nicht immer auf ältere Bevölkerungsgruppen anwendbar sind, was zu Fehldiagnosen führt. Daher besteht ein wachsender Bedarf an stärker personalisierten Ansätzen, die die individuelle Krankengeschichte und den genetischen Hintergrund berücksichtigen. Dies würde dazu beitragen, ein genaueres Bild der Wahrscheinlichkeit einer außergewöhnlichen Langlebigkeit zu erhalten.

Tipps zur Maximierung Ihrer Langlebigkeit

Wenn Sie Ihre Lebenserwartung erhöhen möchten, sollten Sie zunächst die Aufnahme von Linolsäure (LA) reduzieren. LA ist eine mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäure, die in Samenölen und den meisten verarbeiteten Lebensmitteln enthalten ist.

Wenn Sie LA zu sich nehmen, durchläuft diese verschiedene Stoffwechselprozesse, die zur Bildung bioaktiver Metaboliten wie oxidierte Linolsäuremetaboliten (OXLAMs) und Arachidonsäure (AA) führen. Diese

Metaboliten stören die Insulinsignale, die zur Aufrechterhaltung Ihres Blutzuckerspiegels beitragen.

Ein Überschuss an LA beeinflusst auch den Harnsäurespiegel. Tatsächlich führte eine hohe Aufnahme von Pflanzenölen und anderen LA-reichen Lebensmitteln während der Schwangerschaft bei männlichen Nachkommen zu einem Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut. Der Hauptgrund, warum ein Überschuss an LA gesundheitsschädlich ist, liegt jedoch darin, dass es die Kraftwerke Ihrer Zellen – die Mitochondrien – stört.

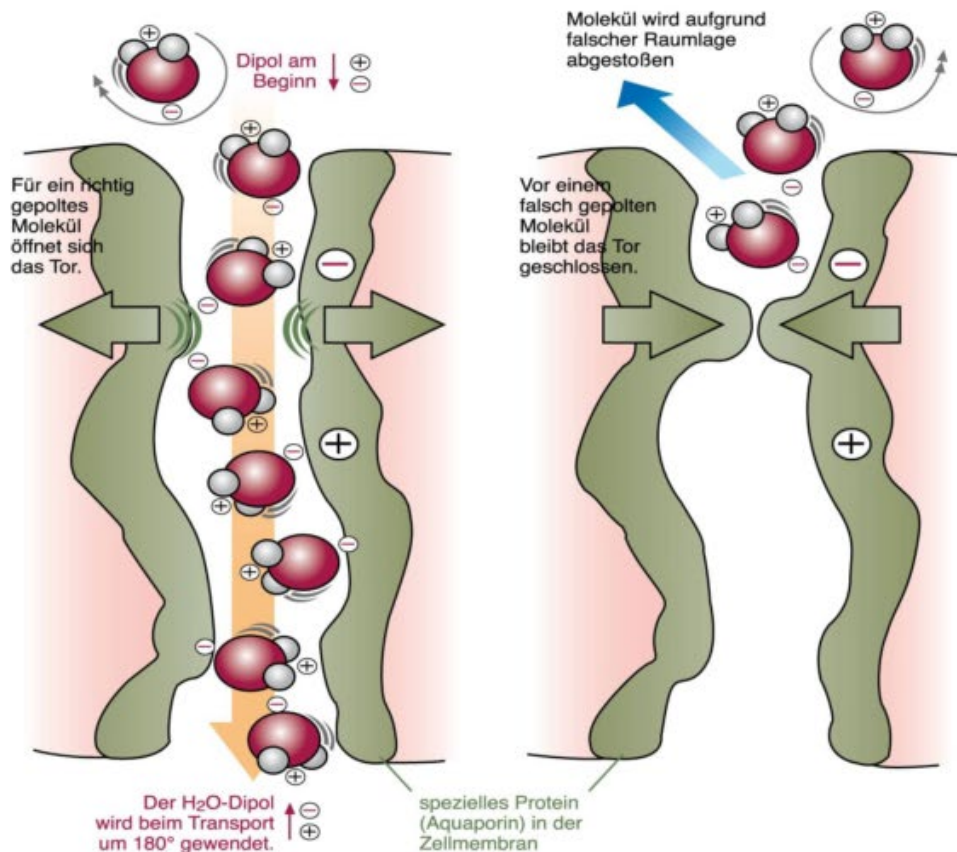
Professionell geschützt vor Elektrosmog durch:

Kompetente Beratung Professionelle Messtechnik Neue Optimierungswege

Unser einziges Ziel:
Ihre Gesundheit!

ESMOG stört den Transport von H₂O Molekülen durch die Zellmembran mit allen bekannten Folgen für die Gesundheit!

Das elektromagnetische Umfeld beeinflusst die Raumlage der H₂O Dipole



Nobelpreis für Chemie 2003 an P. Agre und Roderick McKinnon

Ihre Mitochondrien produzieren Adenosintriphosphat (ATP), den lebenswichtigen Brennstoff, der Ihre Zellen am Laufen hält und sie selbst repariert. Ohne Energie können sich Ihre Zellen nicht selbst reparieren und

regenerieren. Das grundlegende Problem, das den meisten chronischen Krankheiten zugrunde liegt, ist also, dass Ihre Zellen nicht genug Energie produzieren.

Wie Sie am Bild oben sehen, wird der Zellkanal durch Elektrosmog gestört und die Wasser Ionen können nur mehr teilweise in die Zelle gelangen. Bedeutet Energy Abfall des Körpers. Genau hier setzen unsere Strahlenschutzprodukte auch an.

Dieses Thema wird in meinem neuesten Buch „Your Guide to Cellular Health: Unlocking the Science of Longevity and Joy“ ausführlich behandelt. Die Gesundheit der Mitochondrien ist der Schlüssel zur allgemeinen Gesundheit, denn Ihre Mitochondrien sind für die Produktion der Energie verantwortlich, die für alle Körperfunktionen benötigt wird, einschließlich der Energie, die zur Vermeidung altersbedingter Krankheiten und zur Erreichung einer außergewöhnlichen Langlebigkeit erforderlich ist.

Achten Sie nicht nur darauf, die LA zu reduzieren, sondern auch darauf, dass Sie ausreichend Kohlenhydrate zu sich nehmen, um Ihren Energiebedarf zu decken. Bevorzugen Sie ganze, minimal verarbeitete Kohlenhydratquellen wie ganze Früchte und nehmen Sie Fruchtsäfte mit Fruchtfleisch zu sich, um die Darmgesundheit zu unterstützen.

Bei Personen mit stark beeinträchtigter Darmgesundheit sollten Sie Traubenzuckerwasser oder Saft ohne Fruchtfleisch verwenden und darauf achten, dass sie langsam über einen längeren Zeitraum getrunken werden. Vermeiden Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, um eine mögliche Schädigung des Darmmikrobioms und einen erhöhten Endotoxinspiegel zu verhindern.

Wenn sich Ihre zelluläre Energie und Ihre Darmgesundheit verbessern, können Sie nach und nach stärkehaltige und komplexe Kohlenhydrate zu sich nehmen, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und die Insulinempfindlichkeit zu verbessern. Achten Sie außerdem darauf, dass etwa ein Drittel Ihrer Proteinzufuhr aus Kollagen besteht, um Ihre Stoffwechselgesundheit zu unterstützen.

Über die Ernährung hinaus sollten Sie regelmäßige Bewegung und tägliche Bewegung in Ihren Alltag integrieren, um die Stoffwechselfunktionen zu unterstützen und das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern. Üben Sie

Stressbewältigungstechniken wie Meditation oder Yoga, sorgen Sie für ausreichend Schlaf und minimieren Sie die Belastung durch Umweltgifte, einschließlich der Vermeidung von Samenölen und anderen Substanzen, die der Zellgesundheit schaden.

Zusätzlich zu LA beeinträchtigen auch synthetische endokrin wirksame Chemikalien (EDCs), Östrogen und **allgegenwärtige elektromagnetische Felder** (EMFs) die Fähigkeit Ihrer Zellen, Energie effizient zu erzeugen. Hier bewähren sich unsere Strahlenschutz Produkte.



Das Buch gibt es kostenlos von uns, bei Kauf einer **Harmony Disc**.

Erwägen Sie außerdem die Verwendung von pharmazeutischem Methylenblau, wie es von einem Arzt verschrieben wird, um die zelluläre Energieproduktion zu unterstützen. Wenn Sie diese Bereiche angehen, halten Sie optimale Biomarker-Werte aufrecht, vermeiden vorzeitiges Altern und fördern auf natürliche Weise die Langlebigkeit.

Quellen:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 GeroScience 2024, 46:1693-1702
- ¹⁶ Int J Mol Sci. 2024 Jan; 25(2): 1129

Quelle: Unlocking the Secrets of Centenarian Longevity