



# Buch Forever young

## Das Erfolgsprogramm

Ulrich Strunz  
dtv, 2003

## Rezension

Mit 80 Jahren zum Tauchen auf die Seychellen, mit 75 dreimal die Woche auf den Tennisplatz – solche Senioren gibt es, und sie müssen keine Ausnahme bleiben. *Forever young*, so Fitnesspapst Ulrich Strunz, bedeutet aber nicht, ewig 20 zu bleiben. Es heißt vielmehr, sich seine körperliche und geistige Fitness bis in hohe Alter zu erhalten. Dass das gar nicht so schwierig ist und man dazu keine Wunderpillen und kein Fitnessstudio braucht, zeigt Strunz’ Ratgeber. Launig und doch kompetent geschrieben, macht das Buch tatsächlich Lust auf tägliches Laufen, gesundes Essen und herausforderndes Denken. Hintergrundwissen über alles Mögliche von Aminosäuren bis zu Mitochondrien lässt die Wirksamkeit der Tipps umso logischer erscheinen. Etwas sorgfältiger hätte die Aufmachung sein können. Die beliebig zusammengetragenen Archivbilder sehen nach billiger Vitaminpillen-Werbung aus, und wenn einer dieser chronisch gut gelaunten Menschen im Morgenmantel am Boden kauert und aussieht, als würde er sein Geschäft verrichten, dann ist die Bildunterschrift: „Schnell ein paar Kilos verlieren“ unfreiwillig komisch. Aber das sind Kleinigkeiten. *BooksInShort* empfiehlt das Buch allen, die an ihrer jetzigen Gesundheit und ihrer zukünftigen Fitness arbeiten möchten.

## Take-aways

- Drei Dinge halten Sie bis ins Alter jung: Sport, richtige Ernährung und Mentaltraining.
- Ob Sie joggen oder walken ist egal, nach vier Wochen wird das Training zur Gewohnheit.
- Laufen Sie nicht zu schnell, um Ihren Muskeln genügend Sauerstoff zur Fettverbrennung zu lassen.
- Sparen Sie Fett, wo immer es geht, denn es lagert sich nicht nur um die Hüften, sondern auch an den Gefäßinnenwänden und an den Gehirnzellen ab.
- Eiweiß ist wichtig, aber holen Sie es sich fettfrei; aus Hülsenfrüchten und Körnern.
- Rohes Obst und Gemüse liefern ausreichend Vitamine. Nur um den Folsäure- und Vitamin C-Bedarf zu decken, kann ein Präparat aus der Apotheke sinnvoll sein.
- Über die richtige Nahrung (z. B. fettarmen Fisch) nehmen wir Aminosäuren auf, die dafür sorgen, dass wir kreativ, wach und glücklich sind.
- „Vital Fatburning“ ist eine Diät, die wirkt: Nehmen Sie durch intensives Training, Rein-Eiweiß, Obst und Gemüse ab, und gehen Sie dann zu täglicher Mittelmeerkost über.
- Bewusst lange ausatmen ist entspannend, denn es hebt den Kalziumspiegel und weitet die Gefäße.
- Visualisieren Sie Ihre Wünsche im so genannten Alpha-Zustand, beim Aufwachen oder Einschlafen. So speichern Sie sie im Unterbewusstsein und handeln automatisch danach.

## Zusammenfassung

### Alt werden und fit bleiben

Vielleicht möchten Sie ja gar nicht 1000 Jahre alt werden. Ganz sicher aber möchten Sie so lang wie möglich fit und aktiv bleiben. Das scheint vielen schon zu gelingen; nicht wenigen Senioren sieht man heute ihr Alter überhaupt nicht an. Wer Spaß am Leben hat und sich nicht vom Stress auffressen lässt, wer glücklich und zufrieden ist, der sieht tatsächlich so jung aus, wie er sich fühlt. Etwas dafür tun müssen Sie aber schon: Gesundes Essen sowie körperliche und geistige Bewegung halten Sie jung.

„Die Forschung zeigt: Das Geheimnis ewiger Jugend ist die mentale Haltung.“

Natürlich können Sie das Altern dadurch stoppen, kein Mensch lebt ewig. Zwar arbeiten Forscher emsig daran, die Zellerneuerung aktiv zu halten. Aber noch gilt: Was in der Jugend problemlos klappt, funktioniert im Alter immer schlechter. Die Zellen eines Kindes teilen sich etwa 100 Mal, bevor sie zerfallen, die eines 70-Jährigen schaffen es nur noch 20–30 Mal. Die Wissenschaftler sind sich noch nicht einig, ob der Alterungsprozess nach einer „Programmtheorie“ abläuft, oder ob so genannte freie Radikale am Verschleiß der Zellen und der Gene schuld sind. Fest steht: Eine ungesunde Lebensweise attackiert die Zellen zusätzlich, die Folge sind Herzkrankheiten, Krebs, Arthritis und Alzheimer.

## Stabile Knochen und ausreichend Muskelmasse

Wenn der Mensch seine Knochen nicht braucht, verlieren diese an Stabilität; wenn er sich falsch ernährt, setzt er zuviel Fett an; und wenn er sein Gehirn auf Sparflamme setzt, verkümmert es. Bier und Chips im Fernsehsessel lassen uns schnell altern. Ein typisches Zeichen unserer Fast-Food-Generation ist die Arteriosklerose. Schuld an dieser Volkskrankheit ist das Fett, das sich in den Gefäßen ablagert, Kalk und andere Stoffe anzieht, und Sie der Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts aussetzt. Zum Glück lässt sich etwas dagegen tun: Sie können gefährlich hohe Blutwerte, z. B. Cholesterin, Homocystein oder Triglyceride, mit genügend Bewegung und vernünftigem Essen senken.

„Eine falsche Ernährung und eine ungesunde Lebensweise lassen bis zu 40 Millionen zerstörerische Angriffe auf bestimmte Zellen zu.“

Was Sie ebenfalls jung hält, sind ausreichend Muskeln. Die wachsen nun mal nicht vom Hinschauen – hier heißt es trainieren, egal, wie alt Sie sind. Die Mühe lohnt sich, denn wer an Muskelmasse zulegt, kräftigt Herz, Lungen, Knochen und Immunsystem, strafft seinen Körper, hält sein Blut sauber und bleibt bis ins 70. Lebensjahr so leistungsfähig wie mit 30. Fett wird ausschließlich in Muskeln verbrannt. Aber eben nicht, wenn sie schlaff rumhängen. Sie müssen ihre Muskeln also – richtig dosiert – trainieren. Vor allem Ihr wichtigster Muskel, das Herz, dankt Ihnen Ihre sportlichen Aktivitäten. Ist es trainiert, muss es nur noch 60 Mal pro Minute pumpen statt 80 Mal.

## Der Trick: langsam laufen

Wenn Sie laufen, versorgen Sie Ihren Körper mit Sauerstoff, den jede einzelne Zelle als Treibstoff braucht. Der ideale Tag beginnt also so: Raus aus den Federn, rein in die Joggingschuhe, um 30 Minuten frische Morgenluft zu tanken. Aber rasen Sie nicht durch den Wald, schneller ist hier nicht besser. Im Gegenteil: Strengen Sie sich zu sehr an, kommen Sie in den anaeroben Bereich, Ihre Muskeln leiden an Sauerstoffmangel und gleichen das aus, indem sie schnell verfügbare Kohlenhydrate verbrennen – statt Fett. Gesund ist Laufen deshalb nur im aeroben Bereich, also solange die Muskeln einen Sauerstoffüberschuss haben. Nach drei Monaten gemütlichen Trabens brauchen Sie sich um Ihre Figur keine Gedanken mehr zu machen. Sie verbrennen so viel Fett, dass Sie essen können, was und so viel Sie möchten.

„Wo verbrennt Fett? Weder in den Knochen noch im Gehirn noch in den Fingernägeln. Fett verbrennt nur in einem einzigen Organ: im Muskel.“

Das Problem wird sein: Wie sag ich’s meinem Körper? Der hat morgens noch überhaupt keinen Drang, draußen Sport zu treiben, schon gar nicht, wenn es regnet oder schneit. Egal, da müssen Sie durch. Laufen Sie, ohne lange nachzudenken, ohne Zähneputzen und Duschen einfach los. Versuchen Sie, während zwei Schritten ein- und während drei weiteren auszuatmen. Laufen Sie nicht schneller, als Sie mit diesem Rhythmus können. Nach vier harten Wochen haben Sie einen Laufreflex entwickelt und wollen gar nicht mehr auf Ihr Morgentraining verzichten. Hinterher eine heiße Dusche und ein gesundes Frühstück, und der Tag kann eigentlich nur perfekt werden.

„Glauben Sie mir, wenn Sie lächelnd und mit der Pulsuhr laufen, die Sie piepsend warnt, sobald Sie zu schnell werden, mit Ihrem optimalen Puls, dann können Sie sofort am Stück 30 Minuten laufen.“

Wenn Sie partout nicht laufen möchten, dann walken Sie. Der Effekt ist derselbe. Täglich 40 Minuten walken oder joggen verbraucht 2000 Kalorien pro Woche, stärkt das Herz-Kreislauf-System, lässt die Pfunde schmelzen, macht fit und hält jung. Wer über 35 ist und bisher Sport nur aus dem Fernsehen kennt, sollte vorher aber auf jeden Fall einen Vital-Check beim Sportmediziner machen. Dort erfahren Sie auch Ihren optimalen Trainings-Puls.

## Wenig Fett, viel Eiweiß und ausreichend Vitamine

Überschüssiges Fett wird nicht ausgeschieden, sondern gemeinerweise eingelagert, rund um die Hüften, an den Gefäßinnenwänden und an den Gehirnzellen. Die Folgen: Übergewicht, verlangsamte Hirnaktivität, Schlaganfall oder gar Herzinfarkt. Glücklicherweise kann man festsitzendes Fett wieder loswerden, indem man den Körper anregt, es zu verbrennen. Außerdem sollten Sie die Fettzufuhr drastisch drosseln. Achten Sie schon beim Einkaufen auf die magere Alternative, also Buttermilch statt Sahne, Putenbrust statt Rinderhack oder Kabeljau statt Lachs. Auch den Schokoriegel lassen Sie links liegen; er lässt – wie Weißmehlprodukte, Zucker und polierter Reis – den Insulinspiegel in die Höhe schnellen. Das führt kurzfristig zu Heißhungerattacken, später zu Alters-Diabetes.

„Laufen kurbelt die Lebensfreude an und dopt das Selbstwertgefühl.“

Um Fett zu vermeiden, holen Sie sich das lebensnotwendige Eiweiß lieber aus Hülsenfrüchten und Körnern und weniger aus Fleisch und Milchprodukten. Auch der Eiweißdrink aus der Apotheke ist nicht zu verachten; ihn literweise zu trinken, hat allerdings keinen Sinn. Ein Zuviel an Eiweiß muss der Körper ausscheiden, was die Nieren stark belastet. Richtig ist es, alle vier Stunden Eiweiß zu sich zu nehmen. Haben Sie zu wenig davon im Blut, läuft Ihr Körper auf Sparflamme, weil essenzielle Aminosäuren fehlen. Idealerweise werden tierische und pflanzliche Eiweiße kombiniert. Nicht irgendwie, aber wenn Sie Kartoffeln mit Ei, oder Fladenbrot und Ziegenkäse auf den Teller laden statt einem Steak, dann machen Sie es richtig.

„Kochen Sie Ihr Gemüse – wenn überhaupt – nur bissfest. Dann haucht es nicht sein ganzes Leben aus.“

Dass die Natur immer noch das Beste liefert, zeigt sich bei den Vitaminen. Keine noch so bunten Pillen können beispielsweise einen Apfel ersetzen. Obst und Rohkost gehören deshalb auf den täglichen Speiseplan. Das Kochen könnten Sie sich im Grunde sparen, denn Vitamine geben bei 80 Grad, wertvolle Enzyme bei 65 Grad den Geist auf. Vitamin C ist aber der wertvollste Schutz gegen Grippe, Krebs und Herzinfarkt. Tiere können es selbst bilden, wir müssen u. a. Sanddorn, Paprika oder Papaya essen und Orangensaft trinken. Weil bei der Zubereitung durch Hitze und Zeit viel Vitamin C zerstört wird, ist ein zusätzliches Präparat aus der Apotheke u. U. ratsam.

„Serotonin ist das Hormon, das fröhlich macht und Überblick verschafft – Eigenschaften, die ein Chef haben sollte.“

Das gilt auch für die Folsäure, von der jeder zweite Deutsche zu wenig hat. Mit fatalen Folgen, denn Folsäure baut Homocystein, das zur Entstehung von Blutgerinnseln beiträgt und die Arterienwände schädigt, zu Eiweiß ab, bevor es zum Herzinfarkt kommt. Folsäure finden wir z. B. in Brokkoli. Allerdings müssten Sie täglich 1,3 Kilo davon roh essen, um den Bedarf von 400 Mikrogramm zu decken. Immer mehr Lebensmittel werden deshalb extra mit Folsäure angereichert.

## Richtig essen macht glücklich

Um glücklich und geistig wach zu bleiben, brauchen Sie die Aminosäure Phenylalanin. Der Körper macht daraus zuerst die Aminosäure Tyrosin, die Sie über Stunden hellwach hält, und dann das Hormon Noradrenalin, mit dem Sie zu kreativen Höhenflügen starten. Auch für die Glücksgefühle ist eine Aminosäure verantwortlich, nämlich Tryptophan, das der Körper zu Serotonin verarbeitet. Richtig ausgewählte und kombinierte Nahrungsmittel (z. B. fettarmer Fisch mit Zitrone und hinterher Fruchteis oder Milch mit Honig) liefern diese Aminosäuren.

„Abnehmen funktioniert. Sie werden Ihr Fett auch wieder los. Doch einfach ist es nicht. Alle, die erfolgreich sind, joggen – und stellen ihre Ernährung um.“

Für Hallo-Wach-Pillen müssen Sie künftig kein Geld mehr ausgeben. Eiweiß und Obst bringen Körper und Geist ebenfalls auf Trab. Wenn Sie ausreichend Eiweiß ohne Fett essen, produziert das Gehirn daraus das besagte Tyrosin, ein natürliches Aufputzmittel. Auch die Aminosäure Threonin macht munter und hält zudem die Gefäße offen, beugt also Herzinfarkt und Schlaganfall vor und sorgt für einen klaren Kopf. Damit all das funktioniert, braucht Ihr Körper frische Früchte und Gemüse, und am besten auch mal rohen Fisch. Fertigprodukte dagegen lassen Sie im Regal. Deren Inhaltsstoffe veranlassen den Körper zu Abwehrreaktionen – und die machen müde.

„Kam der Säbelzahniger ums Eck, atmete der Höhlenmensch tief ein und ramte. Dieser Reflex steckt noch heute in Ihren Genen: Immer, wenn Sie erschrecken oder unter Druck geraten, atmen sie tief ein.“

Jetzt haben Sie eine Menge für Ihre Gesundheit getan, aber Sie möchten ja auch gut aussehen. Kein Problem, man kann sich schön essen. Vitamin B beispielsweise beugt Haarausfall vor, Vitamin C festigt das Bindegewebe, Bierhefe lässt die Haut strahlen, Kieselerde kräftigt Nägel und Knochen. Fehlt nur noch die Gewichtsreduktion, doch auch die bekommen Sie in den Griff – mit „Vital Fatburning“, d. h., zehn Tage lang zwei- bis dreimal täglich 30 Minuten joggen, die Mahlzeiten durch einen Eiweißdrink ersetzen und dem Körper alle notwendigen Vitalstoffe durch Obst und rohes Gemüse zuführen. Danach stellen Sie auf mediterrane Küche um, denn die Mittelmeerbewohner essen seit jeher gesund.

## Atmen Sie den Stress weg

Gedanken haben unglaublich viel Macht, sie können uns krank machen oder eben auch gesund. Wer sich von Wut, Angst, Ärger, Neid oder Trauer zu sehr beherrschen lässt, öffnet dem Stresshormon Adrenalin Tür und Tor und bremst gleichzeitig die Serotoninausschüttung. Vor lauter Aufregung atmen wir zu viel ein und zu wenig aus. Das schraubt den Kalziumspiegel nach unten, verengt die Gefäße und zerrt an den Nerven. Der einfache Trick dagegen heißt ausatmen, ausatmen, ausatmen – bis zu 60 Sekunden. Und schon produziert der Körper genügend Kalzium, und Sie werden ruhig und gelassen, egal wie laut der Chef tobt.

„Das Türchen zum Unterbewusstsein steht im Alpha-Zustand sperrangelweit offen.“

Stress entsteht auch durch fortwährend angespannte Muskeln. Schauen Sie sich mal an, wie Sie dasitzen! Den Kopf zwischen den Schultern versteckt und die Mundwinkel nach unten. Kein Wunder, dass Ihre Leistung zu wünschen übrig lässt. Lassen Sie immer wieder bewusst die Schultern fallen, das entspannt alle Muskeln. Und bitte schauen Sie nicht so verkrampt, lächeln Sie. Das sieht nicht nur hübsch aus und macht Sie sympathisch – Sie fühlen sich auch automatisch besser.

## Das Unterbewusstsein ist Ihr Verbündeter

Sorgen machen alt, eine positive Lebenseinstellung dagegen stärkt Ihr Immunsystem. Was Ihr Leben beherrscht, bestimmen Sie, wenn Sie sich Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein verschaffen und es entsprechend programmieren. Zweimal täglich haben Sie dazu Gelegenheit, im so genannten Alpha-Zustand beim Aufwachen und beim Einschlafen. Jetzt kann man Wünsche visualisieren. Ob Sie schlank sein, am Meer spazieren gehen oder ein neues Auto haben möchten, stellen Sie sich das bildlich vor, spüren Sie es, riechen, schmecken Sie es, je detaillierter umso besser. Wenn Sie diese positiv besetzten Bilder und Gefühle tief in Ihrem Unterbewusstsein verankern, werden diese für Sie arbeiten und Sie in die richtige Richtung lenken. Sie können also den Alpha-Zustand dazu nutzen, Ihr Leben nach Ihren Wünschen zu gestalten. Trauen Sie sich ruhig, visualisieren Sie sich im hohen Alter jung und fit und selbstständig – dann werden Sie sich ab sofort automatisch so verhalten, dass dieser Zustand dann auch tatsächlich eintritt. Sie bleiben „forever young“.

## Über den Autor

**Ulrich Strunz**, Jahrgang 1943, praktiziert als Internist und Orthomolekularmediziner und zählt in seiner Altersklasse zur Weltspitze bei den Ultra-Triathleten.

---

---