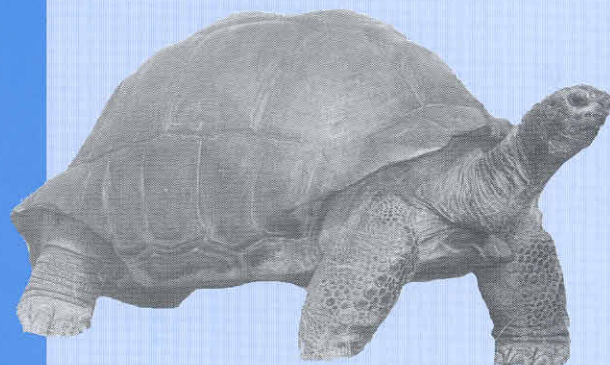


**10 GEBOTE
UM GESUND ALT WERDEN
ZU KÖNNEN**



Riesenschildkröte „ESMERALDA“
Geschätztes Alter 150 bis 200 Jahre
Lebt auf Bird Island/Seychellen

1. Normalgewicht

Obergrenze: cm über 100 in kg
(z.B. 173 cm = 73 kg Obergrenze)

2. Nicht rauchen

3. Gesunde Ernährung (vorwiegend vegetarisch = reich an Kalium, Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffen), wenig Salz, wenig Zucker, wenig tierisches Fett, viel ungesättigte Fette (Öle z.B. Olivenöl), ein Glas Wein pro Tag (am besten Rotwein) ist günstig; Calciumreiches Mineralwasser (Calcium > 300 mg/l) trinken.

4. Genügend Bewegung, Ausdauertraining: Radfahren, Laufen, Schwimmen, Gehen.

5. 0,2 mg Jodid pro Tag (oder 1,5 mg pro Woche z.B. Jodetten®)

6. Durch geringe Sonneneinstrahlung von November bis April ist die körpereigene Vitamin-D-Bildung unzureichend. Deshalb Einnahme von 700 IE Vitamin D₃/Tag (z.B. 1 Kapsel Dekristol 20.000 pro Monat, kostet unter 1 EURO pro Winter).

7. Folsäure 0,2–0,4 mg/Tag (z.B. Multivitamin) – ich nehme Centrum 50+®. Diese Tabletten enthalten auch Jod, damit wird eine zusätzliche Jodeinnahme überflüssig.

8. Laborwerte bestimmen: mindestens alle 5 Jahre Triglyceride, Cholesterin, Blutzucker, HbA_{1c}, Harnsäure, Elektrolyte, Leber- und Nierenwerte, Ferritin, TSH, Homocystein, hoch sensitives CRP und 25-Hydroxy-Vitamin D.

Frauen nach der Menopause:

Knochenabbau zu hoch? Kontrolle der Crosslaps (CTX) im EDTA Plasma morgens 8.00–8.30 Nüchternblutentnahme. Falls hoher Abbau evtl. schonende kontinuierlich-kombinierte Hormonsubstitution (z.B. Estragest-Pflaster), lesen Sie unsere spezielle Patienten-INFO: Früherkennung der Osteoporose-Gefährdung.

9. Schutzimpfungen für Erwachsene: Tetanus, Hepatitis A + B, Grippe, Diphtherie, Polioimpfung.

10. Regelmäßige Teilnahme an Krebsvorsorgeuntersuchungen. Ab dem 45. Lebensjahr jährlich immunologischer Test auf okkultes Blut im Stuhl, 2 Proben von 1 Stuhlgang (lesen Sie bitte die Patienten-INFO: Darmkrebs-Früherkennung).

Männer ab 55: jährlich PSA untersuchen lassen (immer im selben Labor) – lesen Sie bitte die Patienten-INFO: Krebsfrüherkennung beim Mann.

Professor Dr. H. Schmidt-Gayk
7/2002