

Vorwort

Willkommen im Club der 100-Jährigen!

Die Menschen werden immer älter. Auf knapp 80 Jahre kommen die Deutschen im Durchschnitt, auf 85 sogar die Japaner. Und die Ostasiaten stellen bekanntlich auch mit über 40.000 Personen die meisten Mitglieder im Club der 100-Jährigen. Deutschland kann da nur mit rund 10.000 Mitgliedern aufwarten.

Zur Zeit erhöht sich jedes Jahr die Lebenserwartung der Menschen um rund drei Monate. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch biologisch 130 bis 140 Jahre alt werden kann. Die bisher älteste Frau der Welt, Jeanne Calment aus Frankreich, schaffte ein Alter von 122 Jahren.

Manch einer wird gerade mal 50 Jahre alt, und ein anderer lebt dafür gleich doppelt so lange. Woran liegt es nun, dass der eine plötzlich verstirbt und der andere es Methusalem nachmacht? Der biblische Greis soll der Überlieferung zufolge 969 Jahre alt geworden sein. Sind es genetische Veranlagungen? Ist es eine gesunde Lebensweise, verbunden mit ausgewogenem Essen? Oder gehört dazu eine ausreichende Bewegung? Sind es die innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit? Ist es vielleicht gar ein Schuss von Spiritualität? Sind es Gemeinschaft oder Geborgenheit in der Familie, die sozialen Kontakte? – Von alledem ist es wohl jeweils etwas und dazu ein paar gute Vorsätze, die man zeitlebens beherzigen sollte.

Dieses eBook führt mit 100 guten Tipps hin zu einem langen Leben. Vielleicht schaffen auch Sie es bis über die 100. Wenn Sie rechtzeitig anfangen, diese Ratschläge zu beherzigen und sich konsequent daran zu halten, dann haben Sie gute Chancen auf ein langes Leben.

Wie altern wir überhaupt?

Bekanntlich fängt das Leben im Körper der Mutter mit einer Eizelle an. Zu ihr stößt die eine Samenzelle des Mannes, das Spermium. Von dem Zeitpunkt der Vereinigung beider Zellen an teilt sich die neue Zelle permanent und vermehrt sich, bis das Neugeborene komplett ist und den Mutterleib verlässt. Damit aber nicht genug. Der Prozess der Zellteilung geht unaufhaltsam weiter. Das Baby wächst, wird ein Kind, Jugendlicher und Erwachsener. Selbst da verdoppeln sich die Zellen bei jeder Teilung noch weiter. Erst wenn die Zellteilung nicht mehr funktioniert, weil die Enden der 46 Chromosomen (Telomere) in unserem Körper durch die andauernde Zellteilung zu kurz geworden sind, erst von dem Zeitpunkt an beginnen wir zu sterben – langsam. Dieser Zeitpunkt der Verkürzung der Chromosomen-Enden setzt meistens ab dem 65. Lebensjahr ein. Untersuchungen bei 100-Jährigen haben jedoch ergeben, dass diese Enden bei ihnen noch vergleichsweise lang waren. Man kann also sagen: Jung ist man so lange sich die Zellen in unserem Körper immer noch teilen.