

## **Gesund altern - AntiAging Innovationen Möglichkeiten der Gesundheitsprävention**

Harvard-MIT-Leibniz Universität Hannover  
alumni akademie

**Vorsitzende Dr. Luise Drüke**

[www.harvard-mit.uni-hannover.de](http://www.harvard-mit.uni-hannover.de)

Veranstaltung vom 07.09.2022

Ort: Central-Hotel Kaiserhof, Ernst-August-Platz 4  
30159 Hannover

---

Referent: **Dr. med. Anselm Budweg**



**Arzt für Innere Medizin**  
präventionelle  
und orthomolekulare Medizin

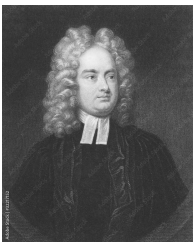
1973 Staatsexamen, Approbation und Promotion Uni Göttingen  
1982 Niederlassung in Hannover  
ab 1993 Schwerpunkt Prävention, Orthomolekulartherapie ,  
AntiAging, Vorsorge-, Ernährungs-, und Nährstoffdiagnostik

2014 Übergabe der Praxis an meinen Sohn Mawe Budweg

# Altern und Gesundheitsstrategien

## Leben heißt Altern

aber Altern heißt auch Krankheit



Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein.

Jonathan Swift  
(1667-1745, Irland)
















When I get older losing my hair, many years from now.  
Will you still need me, will you still feed me, **when I'm sixty-four.**

The Beatles

## Liste des CIA World Factbook (2016) [ Bearbeiten | Quelltext bearbeiten ]

Die folgende Liste zeigt die durchschnittliche **Lebenserwartung** eines Menschen in 223 Ländern oder Gebieten bei Geburt und getrennt nach Männern und Frauen im Jahr 2016 (Quelle: *CIA World Factbook*).

Rang 2016 ↕	Land / Gebiet / Territorium* ↕	Lebenserwartung in Jahren		
		bei Geburt ↕	♂ Männer ↕	♀ Frauen ↕
160	weltweiter Ø	69,0	67,3	71,1
1	 Monaco	89,5	85,6	93,5
2	 Japan	85,0	81,7	88,5
3	 Singapur	85,0	82,3	87,8
4	 Macau, China	84,5	81,6	87,6
5	 San Marino	83,3	80,7	86,1
6	 Island	83,0	80,9	85,3
7	 Hongkong, China	82,9	80,3	85,8
8	 Andorra	82,8	80,6	85,1
9	 Schweiz	82,6	80,3	85,0

31	 Finnland	80,9	77,9	84,0
32	 Irland	80,8	78,5	83,2
33	 Deutschland	80,7	78,4	83,1
34	 Vereinigtes Königreich	80,7	78,5	83,0
35	 Griechenland	80,5	77,9	83,3

# Pr Dr David Sinclair (geb 1969)

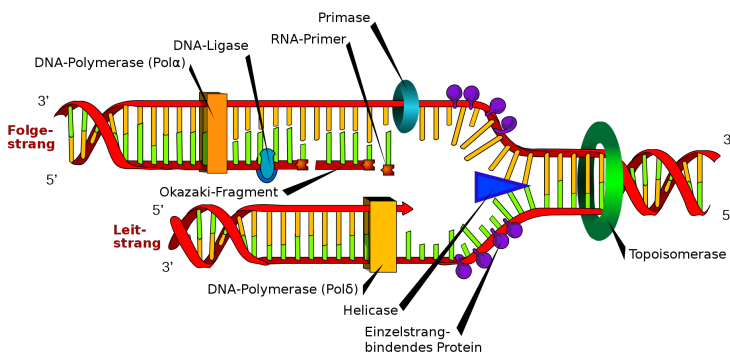
Harvard und MIT

Professor an der Harvard Medical School in Boston und Direktor des Fachbereich zur Erforschung der biologischen Mechanismen des Alterns.

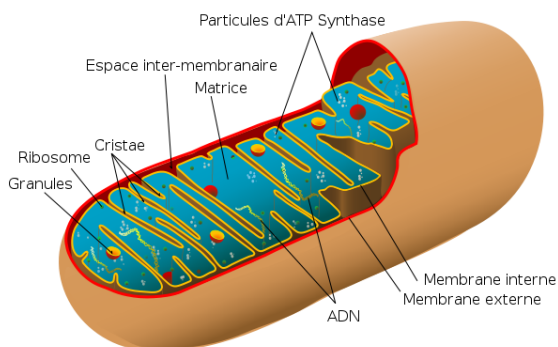
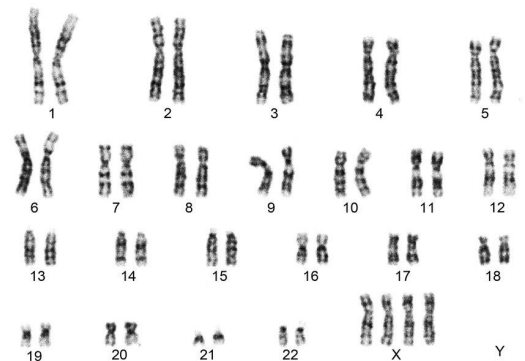


australischer Biologe

## DNA RNA

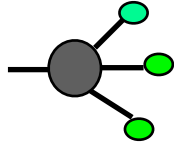


## Chromosomen

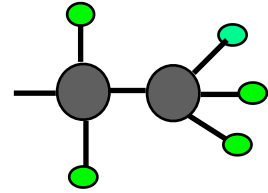


## Mitochondrien

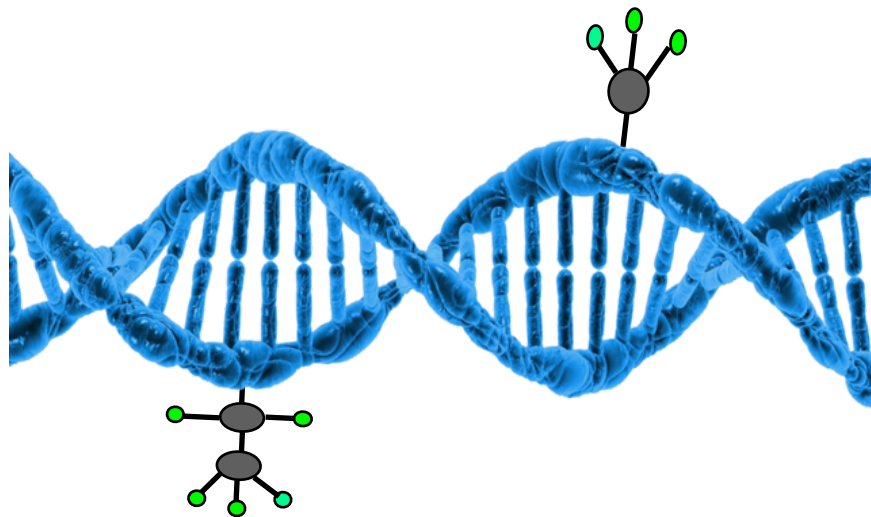


**CH<sub>3</sub>**

Methylgruppen  
schalten Gene **ab**

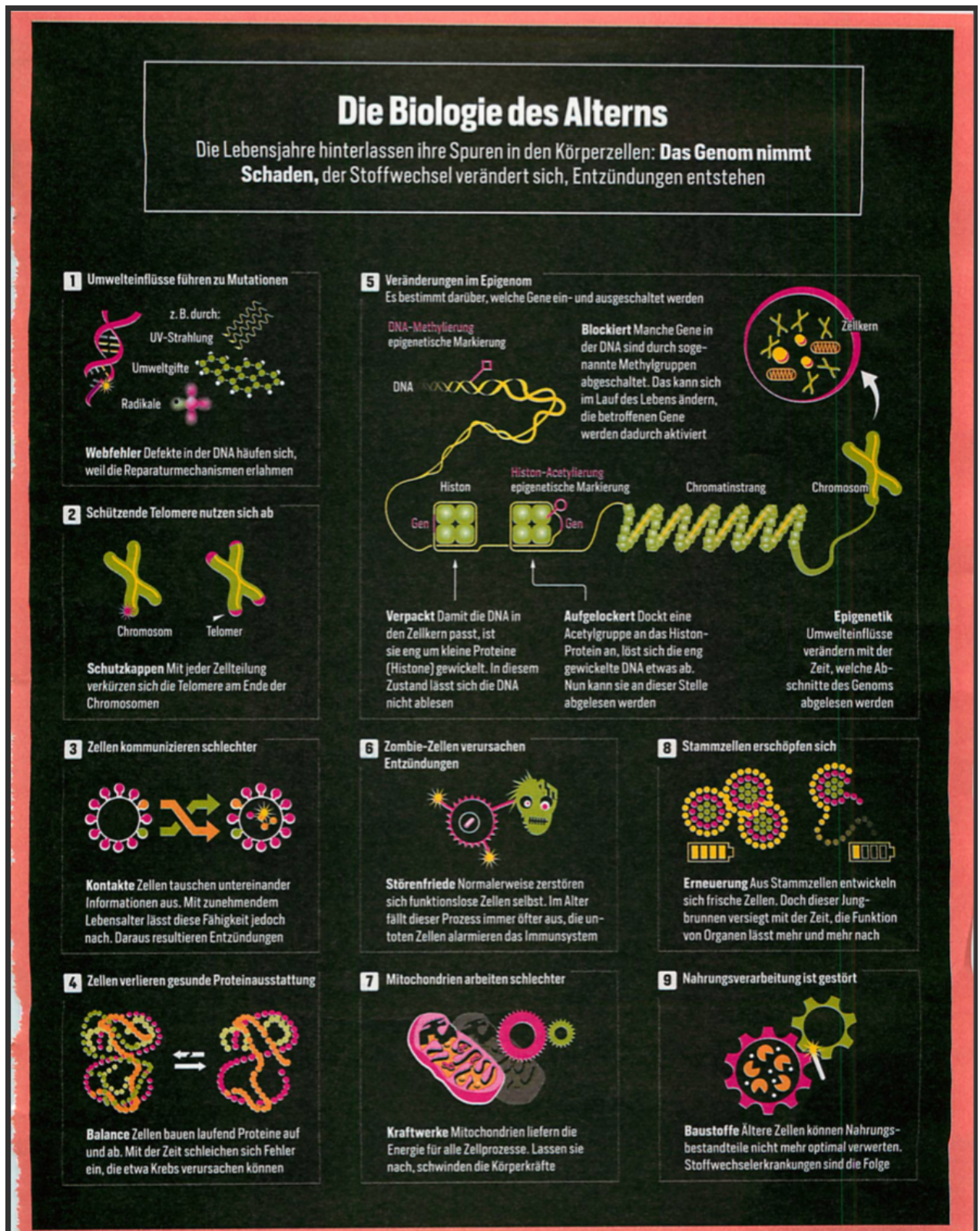
**C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>**

Acetylgruppen  
schalten Gene **an**



je älter - desto mehr Methylgruppen  
auf der DNA angelagert  
umso weniger Stoffwechselwege  
sind noch offen

# 9 Alterungsprozesse



**Allgemeine Risiken**



**Genetik**





mangelnde Vorsorgecheckups




**Impflücken**

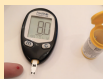
**Bewegungsmangel**



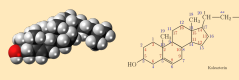
**Bluthochdruck**



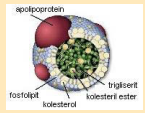
**Diabetes**



**Hohe Cholesterinwerte**




**Lipoprotein A Erhöhung**




**Homocysteinspiegel**

$$\text{HS}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\overset{\text{H}}{\underset{\text{NH}_2}{\text{C}}}-\text{COOH}$$


**Fibrinogenspiegel**




**Nikotin**



**Alkohol**



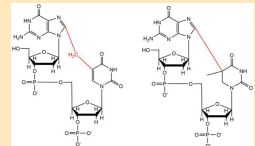
**Stress**



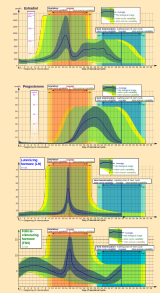
**Entzündungen**



**Oxidativer Stress**



**Hormonmangel**



**Nahrungszufuhr**



**Niedrige Antioxidantienspiegel**



**Mikronährstoffzufuhr**



## AntiAging Methode 1 : 85 Jahre alt werden

### Sechs einfache Strategien intermittierendes Fasten ist das ultimative Anti-Aging Programm

Prognose-Faktoren haben US-Wissenschaftler aus der HelsinkiHeart-Studie abgeleitet (JAMA 296, 2343).



**Keine Zigaretten!**



**Auf die Figur  
achten!**



**Blutdruck  
unter 140/90!**



**Blutzucker  
normal!**



**Alkohol (niedrige Prozenzte)  
höchstens  
zwei Gläser pro Tag**



**Immer fit bleiben!**

# AntiAging Methode 2 : AntiAging Allgemeinmaßnahmen



## 1. Bewegungstraining

Ausdauertraining 2-3 /Woche  
Krafttraining

(„HIT-Training“) 1-2 x /Woche



## 2. Ernährung

Pflanzlich vielfältig  
Logi Kost  
niedrig kalorisch

**intermittierendes Fasten**



## 3. Vitalstoffe

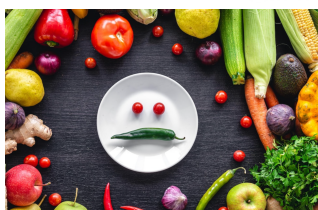


**Vitamine**  
C und D  
(A,E,K,B-Gruppe)

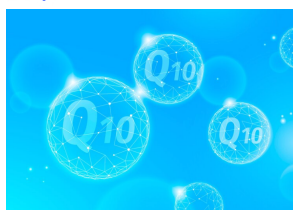
**Spurenelemente**  
(Selen, Jod, Chrom, etc)

**Mineralstoffe**  
(Natrium, Kalium, Calcium Magnesium etc)

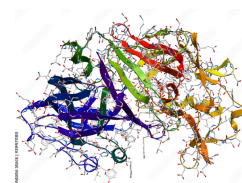
**essentielle Fettsäuren**  
(Omega 3 FS, Omega 6 FS etc)



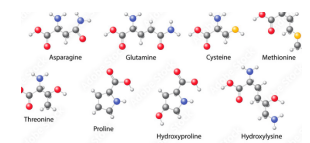
**Sekundäre Antioxidantien**  
(Flavonole, Indole, Zimtsäure etc)



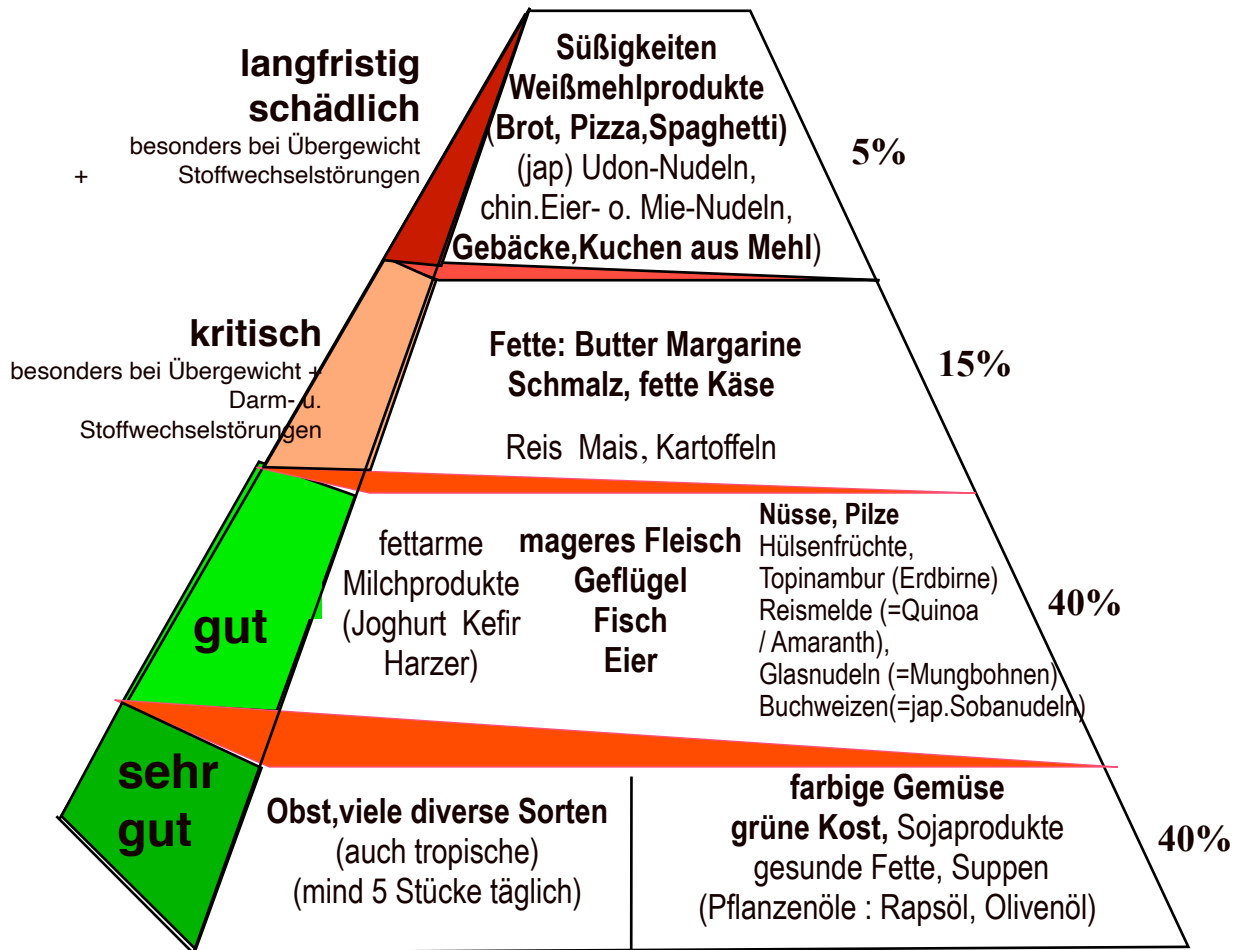
**Vitamine**  
(Coenzym Q, Carnitin, alpha-Liponsäure)



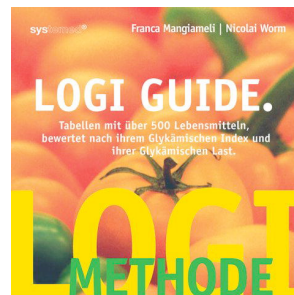
**Enzyme**  
(Amylase, Lipase, Papain, Maltase)



**Aminosäuren**  
(Lysin, Methionin, Arginin, etc)



## Logi Kost



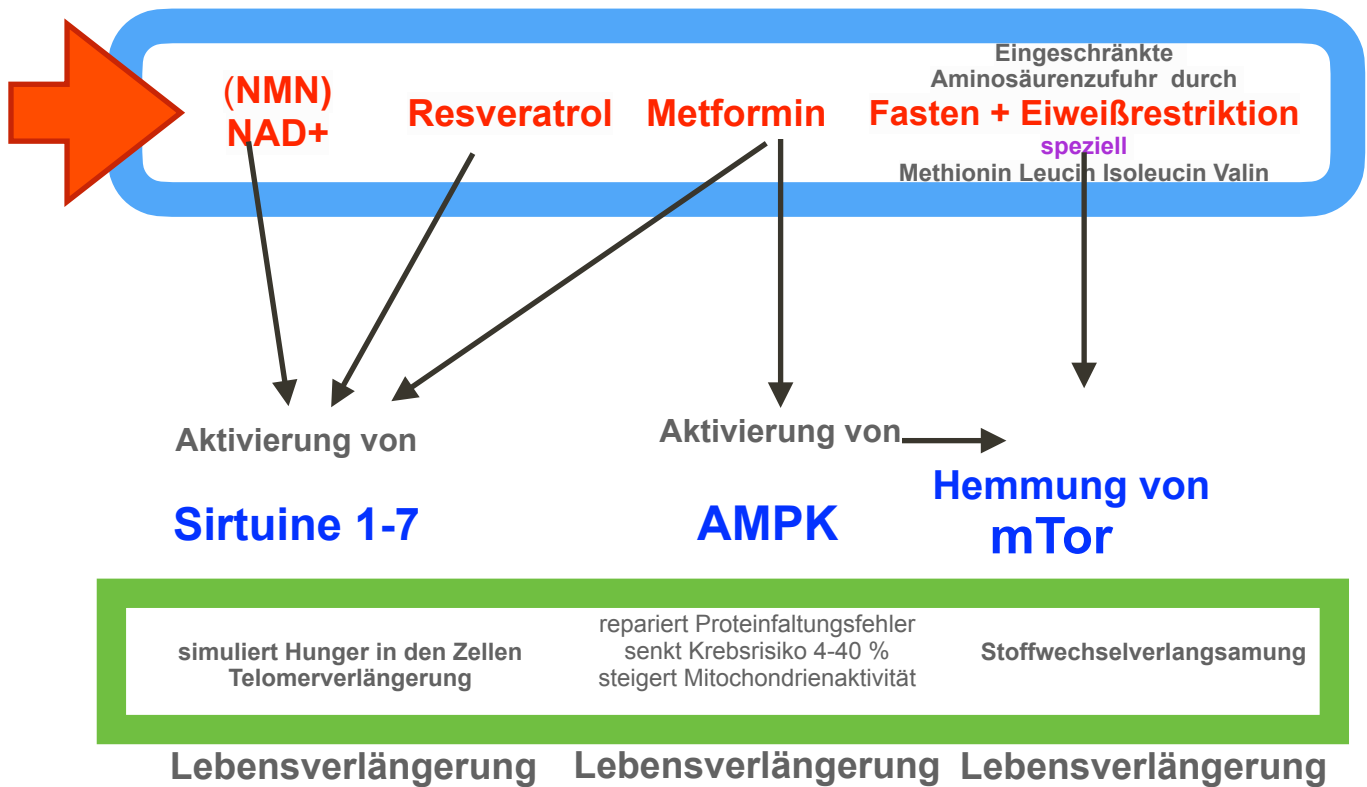
Wir sind genetisch so gebaut um zwischen **Zeiten der Fülle** und **Zeiten des Hungerns** hin und her zu schalten.

In Hungerphasen geht der Körper in den **Wartungsmodus**, beginnt zu **Regenerieren** und Überflüssiges loszuwerden in dem er es „auffrisst“ (Autophagie).

## AntiAging Methode 3 : zusätzliche AntiAging Wirkstoffe

Die neuen Langlebigkeitsregulatoren

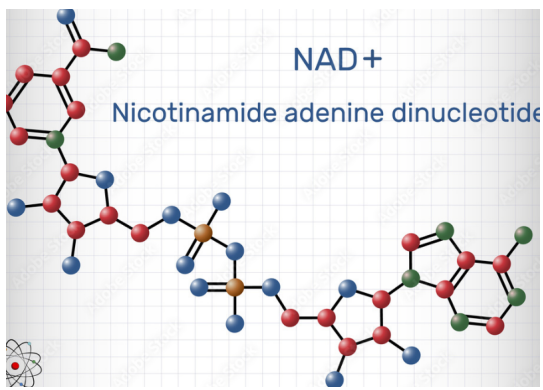
Welche Stoffe können im Stoffwechsel regulieren ?



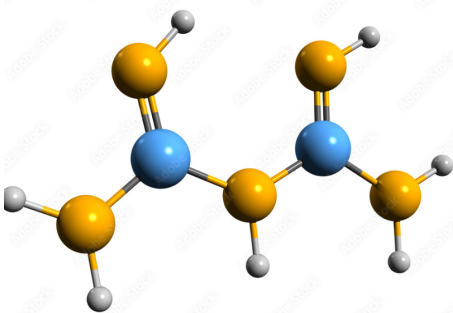
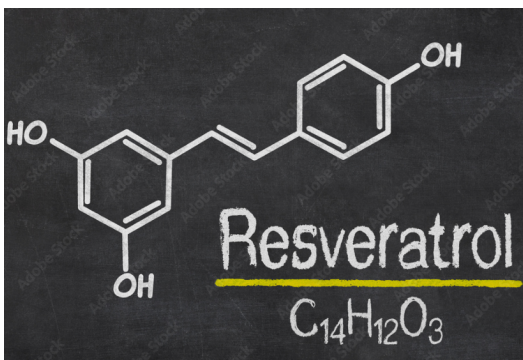
AMPK=(activated protein kinase)

mTor = (Target of Rapamycin)

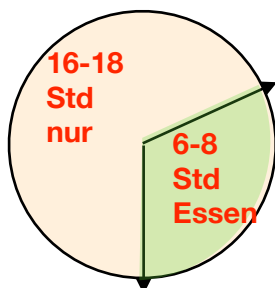




**NAD+**  
(Nicotinamid-mononukleotid)



**Metformin**



**intermittierendes Fasten**

## persönliches Programm Pr. Dr. Sinclair 2020



mehrmals pro Woche  
kein Mittagessen  
kein Frühstück

Vitamine Nährstoffe

1000mg Metformin (abends)  
1000mg NMN (morgens)  
500mg Trans-Resveratrol (morgens)

diese Substanzen könnten einen gewissen DNA Schutz bieten

wenn man diese Substanzen immer wieder einnimmt

bekommt man evtl zusätzliche 10 Jahre Lebenszeit

Name	Soll n Pr Dr Sinclair 2020	persönlicher aktueller Stand	
<b>Basisverhalten</b>			
<b>BMI 19-25</b> (zB 60 kg/(1,65m*1,65m)= BMI 23,89)	x		
<b>nachts kühl schlafen</b>	x		
<b>keine Genußdrogen</b> (Alkohol wenig und selten Rauchen und andere Drogen niemals)	x		
Krafttraining (Muskeln)	1x /Wo		
<b>Ausdauertraining</b> mind. 2x20 min 2x/Wo Puls 120'	2x /Wo		
<b>Sauna</b>	2x /Wo		
<b>Zucker Brot Nudeln</b> (u. andere Getreideprodukte)	so wenig wie möglich		
<b>Intervallfasten</b> o ä	zB. tägl 14-16 Std Eißpause		
<b>Pflanzl Kost</b> (Obst Gemüse Nüsse Samen Wurzeln etc)	7x /Wo		
<b>Fleisch Fisch</b> (n.Wunsch)	2x / Wo		
<b>AntiAging Therapie</b> (Zellregeneration auf Molekularniveau)			
<b>Reservatrol 500 mg</b>	1 Kps tgl		
<b>NMN 500 mg</b>	2 Kps tgl		
<b>Metformin 1000 mg</b>	(1/2) -1 Tbl tgl		
<b>Orthomolekulare Basistherapie</b>			
<b>Vitamine</b>			
<b>Vitamin D 2000 IU (= 50 µg)</b> ( evtl + 100 µg K2)	1 Kps tgl		
<b>Vitamin C 1000 mg</b>	1 Tbl tgl		
<b>MultiVitamin</b> (zB Two per day, Source of Life, oder Multi 90, etc)	2 Tbl tgl		
<b>Coenzym Q 10, 50 (100) mg</b>	1 Kps tgl		

**Internistische Praxis für  
Vorsorgemedizin**  
für Gesundheit-Checkups,  
Vitamin- und Nährstofftherapie  
Hausarzt und allgemeine Innere Medizin



**Mawe Budweg**  
Arzt für Innere Medizin

Praxis: Walter-Giesecking-Str. 3  
30159 Hannover

tel: [0511-281333](tel:0511-281333)  
online: [www.doctena.de](http://www.doctena.de) (Mawe Budweg)  
fax: 0511/2834967  
email: [drbudweg@t-online.de](mailto:drbudweg@t-online.de)  
web: [www.drbudweg.de](http://www.drbudweg.de)