

Gedanken zur Langlebigkeit von Heinz Hirschl

These 1 Das biologische Potential des Menschen sind mindestens 120 Lebensjahre - das ist mittlerweile in der Altersforschung weitgehend akzeptiert. Bei Naturvölkern beginnt mit dem 60. Lebensjahr die zweite Lebenshälfte.

These 2 Das vorzeitige Sterben ist die Folge eines dauerhaften Fehlverhaltens gegen die energetische Bilanz - vornehmlich durch Fehlernährung. Das heisst, für die Verarbeitung eines einzelnen Nahrungsmittels oder ganzer Gruppen von Nahrungsmitteln benötigt der Körper mehr Energie als er gewinnt. Weitere Faktoren sind übermässige körperliche (z.B. Spitzensport) wie auch mentale (z.B. Berufsstress) oder psychische (z.B. Sozialstress) Belastung.

These 3 Der Alterungsprozess - der kontinuierliche, schleichende Verlust von Lebenskraft (Verdauungskraft) - resultiert aus der zunehmenden Minderverträglichkeit individuell schädlicher Substanzen. Typologische Parameter wie beispielsweise Blutgruppenspezifika können dies aufzeigen: was das System gestern noch – mit übermässigem Aufwand – verarbeiten konnte, verträgt es heute nicht mehr. Aus Nahrung wird Gift!

These 4 Es werden zu viele Fehlentwicklungen in den Bereich ererbter Disbalancen geschoben! Ursache sind die aus sozialen Strukturen wie Familie, Schule oder Religion übernommenen (Fehl-)Verhaltensweisen. Ernährungsgewohnheiten und Sozialverhalten, werden über Generationen weitergegeben.

These 5 Unsere Aufgabe besteht darin, unser System nach dem Prinzip der individuellen Verträglichkeiten zu erforschen und uns Energie schonend, konservierend, am besten fördernd zu verhalten. Damit werden Selbstheilungs- und Regenerationsfähigkeit stimuliert, der Zellverschleiss verlangsamt und auch Energie für die Zellerneuerung freigesetzt.

These 6 Don't worry, be happy! Freude, gelebte Liebe, Frohsinn und Dankbarkeit sind die wirksamsten Lebenselixiere. Erhebungen an über 100-jährigen Menschen in Europa haben ergeben, dass es sich durchwegs um fröhliche Menschen handelt. Es ist inzwischen wissenschaftlich belegt, welche positiven, z.B. hormonalen Wechselwirkungen allein durch Lachen bewirkt werden.

These 7 Wissen ist Macht! Hier verstanden nicht als Instrument nach aussen, sondern zur Aneignung von Kenntnissen, um Macht über sich selbst zu erlangen, um sich selbst und seinen Voraussetzungen gerecht zu werden. Es stellt sich immer wieder heraus, dass Einwirkung von aussen allein nicht nachhaltig ist. Zu schnell stellt sich z.B. durch Medikamente (Drogen) ein trügerisches Wohlbefinden ein und die wirklichen Ursachen von Unwohlsein und Krankheit werden nicht beseitigt.

These 8 Man beachte die physiologische Bedürfnis-Stufenpyramide: die

unterste – breiteste - Stufe ist die Nahrungsaufnahme, daraus synthetisiert der Körper Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente. Es werden Enzyme, Coenzyme (nebst anderen Inhalten der Körperflüssigkeiten wie Sekrete, etc.) gebildet und daraus schließlich als höchste Stufe die Hormone, die sämtliche Lebensprozesse steuern.

These 9 Wechselwirkungen und Nebenwirkungen: sämtliche dieser Prozesse laufen ununterbrochen wechselwirkend unter Katalytwirkung von flüssigen Stoffen ab. Vor allem Wasser und gasförmige Elemente, allen voran Sauerstoff. Die reduzierte Sauerstoffaufnahme ist eine meist zu gering beachtete, katastrophale Nebenwirkung des Rauchens.

These 10 Die vorgenannten Prozesse verlaufen in exakt aufeinander abgestimmten Verhältnissen ab und die Minderversorgung mit einzelnen Bestandteilen führt zu einer verringerten Synthese sämtlicher Bestandteile. Das ist vereinfacht vergleichbar mit der Stahlerzeugung: wenn die Prozessbestandteile nicht absolut exakt aufeinander abgestimmt sind, kann kein hochwertiger Stahl entstehen.