



## Älter werden ohne zu altern<sup>1</sup> **riva**

Prof. Dr. Pinto Coelho ist seit 1970 als Arzt tätig und spezialisierte sich 2010 auf Anti-Aging. Heute ist er der bekannteste portugiesische Experte zu dem Thema und Mitglied der World Society of Anti-Aging Medicine. Sein erstes Buch, das 2015 erschien, befindet sich bereits in der 32. Auflage, wurde in mehrere Sprachen übersetzt und über 80'000 Mal verkauft.

Älter werden heisst noch lange nicht, dass man sich alt fühlen muss. Mit den richtigen Strategien kann man den Alterungsprozess aufhalten und ein Leben lang fit bleiben, so Dr. Pinto Coelho. Er suchte ausserhalb der Schulmedizin nach Forschungsergebnissen zu einfachen, aber revolutionären Massnahmen, um altersbedingten Beschwerden und Krankheiten vorzubeugen. Viele äussere Faktoren sieht er in unserer Umwelt und die lassen sich beeinflussen: ungesunde Ernährung, sitzende Arbeitsweise, Umweltgifte, Stress, fehlende Bewegung und Armut.

Er führt aus, wie gesundes Essen wirkt, welche ausschlaggebende Rolle die Hormone für die Gesundheit zukommen, empfiehlt gewisse Nahrungsergänzungsmittel und erklärt, wie die Sonne oder Meerwasser uns optimal unterstützen können, die biologische Uhr zurückzudrehen und sich jünger zu fühlen. Er führt viele Missstände darauf zurück, dass wir uns zu wenig mit der Epigenetik beschäftigen, also damit, wie die Gene die Zellaktivität steuern. So würden viele moderne (genetisch veränderte) Nahrungsmittel, Umweltgifte und Antibiotika zum Beispiel die Darmflora so stark verändern, dass dadurch Entzündungen und viele degenerative Autoimmun-Krankheiten entstehen würden.

Sein missionarischer Schreibstil mutet etwas esoterisch an und seine neuen Behandlungsmethoden wirken oft radikal. Andererseits predigen heutige Fitness-Gurus und Ernährungsberater ebenfalls, dass man zum Beispiel Zucker, Alkohol und Tabak meiden und regelmässig (am wirksamsten in Intervallen) fasten sollte.

Insofern ein spannendes und anregendes Buch, das einem aber einiges an medizinischen Fachbegriffen abverlangt. Für gute Vorsätze und ein gesünderes Älterwerden ein praktischer Einstieg!

© Reto Spring, Dipl. Finanzplanungsexperte NDS HF, CFP®  
Präsident Finanzplaner Verband Schweiz

---

<sup>1</sup> Manuel Pinto Coelho (2019). Älter werden ohne zu altern, Riva Verlag, München, ISBN 978-3-7423-0707-1