

WW WW

DIE WELTWOCHEN

Quiet Luxury
SCHNEIDER
MIT HÖCHSTEM
ANSPRUCH

David Beckham
EIN MASERATI
NACH SEINEM
GESCHMACK

WW MAGAZIN Nr. 4
NOVEMBER / DEZEMBER 2023



Biohacking
HEILUNG
GEGEN DIE
SPUREN
DER ZEIT

Podcast
«MUSIK SAGT
VIEL ÜBER
UNS AUS»



BEAUTY
MODE
VW
ID.5 GTX
GOLDENE
UHREN
CUCINA
POVERA



The Gold Issue

Fairmined, Fairtrade, recyclet – die Nachfrage nach ethischem Gold steigt.
Was bedeutet das für den Stoff, aus dem Schmuck- und Uhrenräume sind?

ALTER

Die älteste Krankheit der Welt

Einfach mal zehn Jahre länger leben und vor allem besser, das verspricht der Trend BIO-HACKING. Kein Wunder, wächst die BEWEGUNG derzeit stark. Wissenschaftlerinnen, Biologen, Medizinerinnen, Ernährungsspezialistinnen und Technologen zeigen, wie es gelingt, die ZEIT aufzuhalten.

Text: VALESKA JANSEN

Das Altern eine schöne und positive Sache ist, behaupten meist junge Menschen. Doch später, jenseits der sechzig, fängt es an mit den ersten Zipperlein. Arthrose, Rheuma, Gicht, Diabetes und Bluthochdruck – sie alle zählen heute zu den üblichen Volkskrankheiten. Bio-Hacker aber behaupten: Das muss nicht sein! Bewegung, Ernährung, gesunder Schlaf, in Kombination mit den richtigen Nahrungsergänzungsmitteln, Entschuldigung: Supplementen – das ist der neue heilige Gral, der moderne Jungbrunnen. Und das Potenzial, darin zu baden, haben wir alle.

Wer sich nun fragt, ob es ein ideales Einstiegsalter gibt oder ein Ablaufdatum, dem entgegnet die Bio-Hacker-Community: Es ist nie zu früh und nie zu spät. Doch ganz so einfach ist es nicht. Denn ohne triftigen Grund entsteht selten das Bewusstsein, dass man etwas verändern oder seine individuellen Lebensumstände anpassen könnte. Im günstigeren Fall gelangt man aus eigenem Antrieb eines Tages zur Einsicht, etwa die Ernährung auf gesund umzuprogrammieren; im schlechteren Fall gebiert eine Erkrankung die Umpolung der eigenen Lebensgewohnheiten.

«Vor einigen Jahren begann ich festzustellen, dass vor allem Topmanager, mit denen ich aus beruflichen Gründen zu tun hatte, über ein grosses Wissen zum Thema Selbstoptimierung respektive Bio-Hacking verfügten, darüber aber nicht sprachen und sich zum Beispiel nicht mit Kolleginnen oder Freunden darüber austauschten», sagt Schönheitschirurg Dr. Christian Köhler, CEO des Zürcher Prevention-Center. Persönliches Interesse, aber eben auch diese Feststellung haben ihn dazu bewegt, sich intensiver mit dem Thema Bio-Hacking und dem «verbesserten Altern», wie er es nennt, auseinanderzusetzen. «Immerhin bin ich seit fast zwanzig Jahren Mitglied vob Wosaam, dem weltweiten Verband für Anti-Aging-Medizin, und auch deshalb stets auf dem neusten Stand der Forschung», so Köhler.

BIO-HACKING FÜR REICHE

Vor allem Privatkliniken, die wie Pilze aus dem Boden schiessen, versprechen Gesundheitssuchenden viel. Spezielle Ernährungsprogramme,

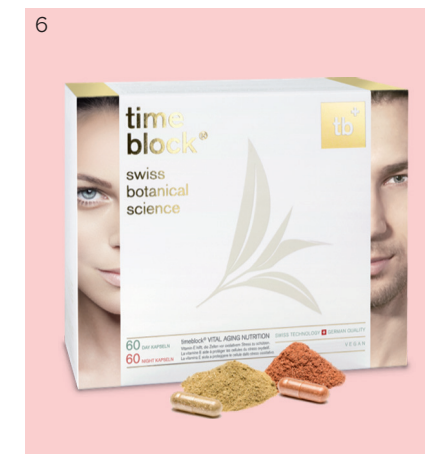
Sporttrainings mit persönlichem Coaching, Blutuntersuchungen und technologische Geräte sollen dabei helfen, den eigenen Lebensstil zu verbessern. Auf dem Weg zu einem besseren Ich sind viele bereit, tief in die Tasche zu greifen, Wochenpreise von 30 000 Franken für eine Kur sind nichts Ungewöhnliches. Überflüssig zu erwähnen, dass eine solche Therapie nicht von den Krankenversicherungen übernommen oder bezuschusst wird.

Ist der neue Trend also nur etwas für Vermögende? Nicht unbedingt. Doch während der normale Bürger brav sein Fitnessabonnement bezahlt, beim Einkaufen bewusst zu Bio-Obst und -Gemüse greift und auf Fleisch weitgehend verzichtet, früher zu Bett geht und darüber hinaus das eine oder andere Nahrungsergänzungspräparat einnimmt, können reiche Menschen ihren Körper und ihren Organismus auf aufwendigste Weise tunen, um das Optimum herauszuholen.

HORMONANALYSEN ALS SCHLÜSSEL

Ein wichtiger Faktor, der die menschliche Gesundheit stark beeinflusst, aber nur sehr selten berücksichtigt wird, ist der Hormonhaushalt. Entsprechende Untersuchungen sind weder vorgesehen noch bekannt im staatlichen Gesundheitswesen. Dies, obschon Hormone bei vielen, oft lebenswichtigen Vorgängen im Körper eine Rolle spielen und beispielsweise für die Regulierung des Energie- und Wasserhaushalts oder für das Wachstum und die Fortpflanzung zuständig sind. Ihr Zusammenspiel untereinander ist essenziell und sollte exakt abgestimmt sein, gerade weil verschiedene äussere Einflüsse, aber auch Krankheiten die Balance stören können.

«Ich widme mein Leben der Förderung einer besseren, patientenorientierten und evidenzbasierten Medizin», erklärt Dr. Thierry Hertoghe, der in seiner gleichnamigen Klinik in Brüssel bereits in der vierten Generation praktiziert. Gemeinsam mit seiner Schwester, Dr. Thérèse Hertoghe, hat er ein grosses internationales Netzwerk, bestehend aus Ärzten, Biologinnen und Wissenschaftlern, aufgebaut. Die von ihm gesammelten



VERSPRECHUNGEN & SPEZIALISTEN

1. Longevity-Produkte der Schweizer Marke AVEA sollen Alterszeichen reparieren und verlangsamen.
2. Der «Regulatpro Hyaluron»-Drink von Dr. Niedermaier verspricht eine jugendliche Ausstrahlung.
3. Die «Unveiled Light Therapy» von PRIORI soll die Haut verjüngen.
4. Dr. med. Christian Köhler, CEO des Prevention Center in Zürich.
5. Der Belgier Dr. Thierry Hertoghe gilt als Biohacking-Pionier.
6. «Timeblock» will der natürlichen Zellalterung entgegenwirken.

wissenschaftlichen Daten über Therapien sollen dabei helfen, die Lebensqualität und die Gesundheit zu verbessern und so auch die Lebenserwartung der Menschen zu verlängern.

GELDMACHEREI?

Doch was passiert, wenn die klassische Schulmedizin, finanziert durch das staatliche Gesundheitswesen, zum Thema Hormonuntersuchung aufgesucht wird? Dr. med. Stefan Maydl, Facharzt für Allgemeinmedizin und Leiter des Gesundheitszentrums Medbase in Wil, sieht den Trend zur Hormonanalyse im Zusammenhang mit dem Alterungsprozess kritisch: «Die ganze Thematik ist komplex, und es wird viel Schindluder getrieben. Ich rate grundsätzlich von irgendwelchen Laboranalysen ab, deren Bestimmung nicht standardisiert ist und für die es keinen eindeutigen Kosten-Nutzen-Beleg gibt.» Analysiert sei schnell etwas – doch was geschieht danach? «Was machen Sie mit der Erkenntnis, dass Sie zwei Nanomol Östrogen zu wenig haben?»

Unumstritten ist allerdings auch für Maydl, dass Menschen mit einem potenten Bankkonto oft länger leben, seltener krank werden und meist länger gesund sind. Als plakatives Beispiel dient dabei Amerika, wo die Lebenserwartung von Afroamerikanern und Hispanics dramatisch niedriger ist als bei der weissen Bevölkerung. Aber auch in der Schweiz seien Kinder von Migrantinnen und Migranten oft dicker und diese selbst häufiger schwerer krank, beobachtet Maydl. «Patienten, die mit einer zehnteiligen Hormonanalyse zu mir kommen, sind nicht selten übergewichtig. Rate ich diesen, besser erst einmal etwas abzunehmen, werden sie sauer.»

Für Christian Köhler ist Alter gleichbedeutend mit Krankheit. «Wenn wir eine beeinträchtigende Krankheit haben, gehen wir ja auch zum Arzt und lassen uns behandeln», so der Spezialist. Bloss würden wir die Nachteile, die mit dem Alter einhergehen, einfach hinnehmen. «Dabei muss das nicht sein!» Köhler ist überzeugt, dass es Mittel und Wege gibt, den Alterungsprozess zu verlangsamen, zu stoppen und sogar umzukehren.

Für ihn und viele seiner Patientinnen und Patienten beginnt dies mit einer Hormonanalyse. Diese werde meist in den USA erstellt, da sie dort eine gängige Methode darstelle, so wie bei uns ein Blutbild.

Danach bestehen unzählige Möglichkeiten, den Körper zu stählen. Ergänzungsmittel wie Kollagen oder Hyaluronpräparate etwa dienen nicht nur einem verbesserten Hautbild, sondern vielmehr auch den inneren Organen; gerade Hyaluron hat eine positive Wirkung auf die Gelenke und kann gemäss Studien zum Beispiel Arthrose vorbeugen oder diese lindern.

DIE KRAFT DER NATUR

Jürg Daniel Schmid wiederum, der Erfinder des Präparats «Timeblock», schwört auf die pflanzlichen Inhaltsstoffe seiner Verjüngungspille, die aus den *blue zones* stammen, also jenen Regionen, wo die ältesten und gesündesten Menschen der Welt leben: Griechenland, Sardinien, Japan oder Nepal. Knapp sechs Kilogramm Rohkost und drei Liter Grüntee würden in bloss zwei seiner veganen Kapseln stecken. Grünteeblattspitzen, Gersten- und Weizengras, Algen, Traubenkernen, Shiitake-Pilzen, Tomaten und Marigold – durch eine Studie mit 110 Probanden konnte Dr. Alexander Haslberger von der Universität Wien eine Verjüngungsaussage nach einer sechsmonatigen Einnahme der Pille bestätigen.

Natürlich gibt es viele weitere Behandlungsmethoden, die den Alterungsprozess aufhalten wollen. Bei der Kryolipolyse, einer Kältetherapie, wird der Körper Temperaturen von minus acht bis minus zehn Grad ausgesetzt. Die hyperbare Sauerstofftherapie aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und stärkt das Immunsystem. Bei der Autophagiebehandlung werden alte, kranke oder mutierte Zellen in einem komplizierten Prozess abgebaut und ausgeschieden, und die Telomerase-Anwendung will die Lebensspanne unserer Zellen verlängern.

Doch ob Altern in Würde oder aktive Selbstoptimierung – beides ist eine Frage des Geldbeutels. Denn Bio-Hacking ist nicht nur ein grosser Gesundheitstrend, sondern vor allem auch ein wachsender Geschäftszweig. ●

Bilder: PD / zVg

LIEBLINGSSTÜCKE



UNSER FAVORIT



Beim «Neve Fresca Diffuser» von ACQUA DI PARMA mischen sich spritzige Noten von Zitrusfrüchten mit der Gemütlichkeit von wohliligem Moschus und seidigem Sandelholz. 180 ml, Fr. 113.-

PARTYGLOW

GLAMOURÖS DURCH DIE WEIHNACHTSZEIT

Ob neue Gesichts- oder Körperpflege, Vitamine für die Haare oder ein neuer Duft – wir zeigen, mit welchen Produkten Haut und Haare gut durch diesen Winter kommen. Dazu gibt es Trends, mit denen Sie rechtzeitig zu Ihrem Feiertags-Look finden.



1. Das «Futurist Skin Tint Serum» mit SPF 20 von ESTÉE LAUDER pflegt und tönt gleichzeitig. 30 ml, Fr. 66.-
2. Dank ihrer aktiven Formel soll die neue «Shaping Body Cream» von IRÄYE für eine straffere Haut sorgen. 150 ml, Fr. 125.-
3. «Le Privilage L'Eau de Nuit No O2» von RIVOLI erfrischt die Haut über Nacht. 50 ml, Fr. 225.-
4. Das «Skin Hero Peeling» von ERBORIAN verfeinert das Hautbild. 50 ml, Fr. 46.-
5. Die «Firming Radiance Cream» von NUXE soll für einen sofortigen Glow-Effekt sorgen. 50 ml, Fr. 53.-
6. Das Lidschatten-Quartett «Ombres Marines 04» von HERMÈS soll einen mystischen Blick verleihen. Fr. 112.-
7. Der «Dior Vernis Mirror 209» von DIOR zaubert Spiegelglanz auf die Nägel. Fr. 38.-
8. Für den unkonventionellen Freigeist hat Annick Menardo für LALIQUE den Duft «Encre Indigo» kreiert. Ab 50 ml, Fr. 85.-
9. Sanfter Glamour für die Lippen dank «Fizzy Feels Lip Balm Shiver Shimmy» von M.A.C. Fr. 46.-
10. Das mehrfach ausgezeichnete «Hair Food» von GLOWWA soll das Haarwachstum fördern. Monatspackung, Fr. 43.50
11. Das «After Party Light Reflecting Setting Powder» von NARS hält das Make-up in Form. Fr. 62.-



SHISEIDO entwickelte die «Lift Dynamic 4D-Technologie», um dem Elastizitätsverlust der Haut entgegenzuwirken. Das «Vital Perfection LiftDefine Radiance Night Concentrate» soll die Gesichtskonturen über Nacht stärken. 40 ml, Fr. 195.-