

FÜR AYA

© 2025 Dr. Dominik Kieu

Website: <https://www.drkieu.de>

Cover & Layout: Ina Marwitz

Verlagslabel: KIEU

ISBN Hardcover: 978-3-384-54848-1

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

trédition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Dr. Dominik Kieu, Dieselstraße 4, 61231 Bad Nauheim, Germany

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: hallo@drkieu.de

ageless

Dein Masterplan für Energie, Longevity und innere Klarheit

Aktuelle Forschung und zeitloses Wissen

von Dr. med. Dominik Kieu



www.drkieu.de

Inhalt

Prolog	9
Tired & Wired	11
Medizin der Zukunft	13
Schulmedizin – (Noch) Alles okay?	16
Funktionelle Medizin: Ein Brückenschlag zwischen Wissenschaft und Erfahrung	19
Über dieses Buch	25
 A. More Years to your Life	29
 A.1. Evolutionärer Mismatch – Die Wurzeln von Alter und Krankheit ...	31
10.000 BC - Ein Tag mit Nara	35
2018 – Ein Tag mit Dominik	38
Die Körpersysteme	42
Darm & Mikrobiom	42
Endokrines System	51
Mitochondrien & Zellenergie	62
Immunsystem & Entzündungsregulation	70
Bewegungsapparat & Gefäße	76
Nervensystem & Psyche	81
Entgiftung & Grenzen	87
 A.2. Chronisch sehr gesund – Wie wir gesund werden und bleiben	95
Ernährung	96
Kieu AGELESS Nutrition	114
Supplements	117
Bewegung und Körperbewusstsein	126
Atmung	134
Schlaf	140
Mentale Gesundheit	149
Sozialleben	152
Gesundheitsteam	162

A3. Longevity	165
Kieu AGELESS Code	167
Prävention – Woran wir zu früh sterben	171
Longevity Hacks	199
Hormetische Reize	205
Kieu AGELESS Protokoll.....	213
Kieu Praxis	218
.....	
B. More Life to your Years	229
B.1. Steinzeit-Gehirn	237
B.2. Meditation – Der Weg zur inneren Stille	245
B.3. Ein meditatives Leben.....	265
Achtsamkeit	267
Buddhistische Psychologie.....	276
B.4. Homo Humanus – Der menschliche Mensch.....	289
Epilog	296
C. Appendix	299
Frameworks	300
Kieu Longevity Diet	306
Kieu Fitness Protokolle.....	328

Prolog

Ich habe viele Jahre in Krankenhäusern gearbeitet. Manchmal erinnere ich mich an eine Szene, in der ich nachts durch den neonbeleuchteten Tunnel eines großen Krankenhauses zu meinem Bereitschaftszimmer lief. Hinter mir 20 Stunden Dienst, Angehörige und PatientInnen in Extremsituationen, das gesamte Spektrum menschlichen Leids, Essen aus Snackautomaten und Kaffee aus Flüssigkonzentrat – und kaum genug Zeit, diese Eindrücke zu verarbeiten.

Was ich in dieser Nacht im Krankenhaus erlebte, zeigt sich heute in vielen Lebensbereichen: Oft sind wir müde, ausgebrannt und gleichzeitig voller Aufgaben und Verantwortung. Wir sind »Tired & Wired« – und das lässt uns kaum zur Ruhe kommen. Ich war so müde und »durch«, dass ich kaum noch klar denken konnte – und würde gleich eine lebenswichtige Entscheidung für einen meiner Patienten treffen müssen.

Nach nur wenigen Momenten auf meinem Bereitschaftsbett klingelte das Telefon: ein Patient auf der Intensivstation hatte Hirndruck. Ich ging mir den Patienten ansehen und entschied, dass er umgehend eine Trepanation brauchte, ein kleines Loch im Schädel, durch das Hirnwasser abfließen kann. Dieser Patient musste also ein präzise platziertes Loch in der Schädeldecke und einen Katheter durch das Gehirn in die hohlen Hirnventrikel gelegt bekommen – fehlerfrei. Der Kontrast aus Verantwortung und Erschöpfung war mir nie so klar wie in diesem Augenblick.

Tired & Wired

Diese innerlich erschöpfte Gefühl, das ich in meiner chirurgischen Weiterbildung so intensiv erlebte, ist ein Symptom unserer Zeit geworden. Die sich rapide verändernde Welt um uns herum schafft schneller und schneller starke Reize, von Netflix und Smartphones über super-schmackhaft gemachte Lebensmittel bis hin zur internationalen, agilen Arbeitswelt. So erschöpft, können wir kaum noch die Verantwortung für unsere körperliche und mentale Gesundheit, für die unserer Familie oder unsere gesellschaftliche Entwicklung tragen.

In unserer modernen Welt sehen wir uns oft mit enormen Anforderungen konfrontiert – sei es im Beruf, im Sport oder im Privatleben. Immer schneller, immer höher, immer weiter scheint die Devise zu sein. Doch dieser konstante Druck fordert seinen Tribut. Viele von uns leiden unter chronischem Stress, Erschöpfung und Krankheiten. Wir funktionieren zwar noch, aber von Lebensfreude und Erfüllung kann oft keine Rede mehr sein.

Dieses gesellschaftlich normalisierte *überleben* ist nicht bloß schade, sondern auch der Nährboden für chronische Erkrankungen und eine verkürzte Lebensdauer. Es bedingt schlechte Gesundheitsentscheidungen und suboptimal funktionierende Zellen, die über kurz oder lang krank werden. Und das ist keine Meinung – sondern Wissenschaft.

In meiner Praxis begegne ich täglich High Performern – Führungskräften, SpitzensportlerInnen –, die nach außen hin stark und souverän auftreten. Innerlich jedoch fühlen sie sich oft getrieben oder erschöpft. Ihre subtilen Warnsignale – Gereiztheit, Schlafstörungen oder leichte Erschöpfung – werden meist übergangen, bis sich schließlich handfeste Erkrankungen zeigen oder ihre Zufriedenheit in Beruf und Familie merklich abnimmt.

Die gute Nachricht ist: Es gibt einen Weg zu mehr Gesundheit, Zufriedenheit und Gelassenheit. Einen Weg auf dem wir unser volles Potenzial entfalten, ohne uns dabei zu verausgaben. Diesen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele wirklich begreift und ausgewogen entwickelt, möchte ich in diesem Buch mit dir teilen.

Es integriert den aktuellen Wissensschatz zu einem umfassenden Gesundheitsverständnis und vermittelt das gesamte notwendige Gesundheitswissen, um ein chronisch sehr gesundes Leben zu führen. Um fit genug zu bleiben um von der Medizin der Zukunft zu profitieren. Und vor allem – um wirklich *erfüllt* zu leben.

Dabei berücksichtigt es die neuesten Forschungsergebnisse in den Neurowissenschaften und zum Thema Langlebigkeit – Themenbereiche, in denen wir aktuell täglich dazulernen. Diese Erkenntnisse helfen uns, unser Erleben und unseren Körper noch tiefer zu verstehen und motivieren durch die Einsicht, wieviel unseres Schicksals wir selbst in der Hand haben.

In jedem von uns gibt es einen stillen Ort, frei von Krankheit. Die Kunst der Medizin liegt darin, uns damit in Kontakt zu bringen. Es braucht all unser Wissen und unsere Erfahrung, um in dieser Welt wirklich gesund zu bleiben und deshalb beinhaltet das Buch auch einige Empfehlungen, wie du dein perfektes Gesundheitsteam zusammenstellst. Denn die Medizin der Zukunft ist vor allem eines: Teamsache!

Ob du nun LeistungssportlerIn bist, eine verantwortungsvolle Position in der Wirtschaft bekleidest oder »einfach« ein gesundes und erfülltes Leben führen möchtest – die Prinzipien und Techniken, die du hier kennlernst sind zeitlos. Sie werden dir helfen, mehr Klarheit, Energie und innere Ruhe zu entwickeln. Du wirst lernen, wie du dich körperlich und mental robust aufstellst, um auch in Krisen gelassen und handlungsfähig zu sein. Und du wirst dich daran erinnern, was deinem Leben wirklich Tiefe und Erfüllung verleiht – jenseits von äußeren Maßstäben und flüchtigen Erfolgen.

Denn letztlich geht es darum, unser Leben bewusst zu gestalten, statt uns von äußeren Umständen treiben zu lassen. Es geht darum, unsere wahren Bedürfnisse und Werte zu erkennen und sie zur Richtschnur unseres Handelns zu machen. Dieses Buch möchte dir mehr Zeit und mehr Gesundheit ermöglichen für ein Leben, dem du selbstbestimmt eine Richtung gibst.

Manchmal braucht es nur einen kleinen Schritt zur Seite, um die Welt aus einer neuen Perspektive zu sehen. Nimm aus diesem Buch das mit, was in dir resoniert, und vergiss den Rest. Ich lade dich ein, es mit einem offenen Geist zu lesen – neugierig und unvoreingenommen.

»Im Geist des Anfängers gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige.«

– Shunryu Suzuki

Medizin der Zukunft

Auf einen Blick

Was erwartet dich hier?

Dieses Kapitel zeigt dir, warum eine rein symptomorientierte Medizin uns oft erst hilft, wenn es schon zu spät ist – und wie du mit einem ganzheitlichen, proaktiven Ansatz nicht nur Krankheiten vermeiden, sondern auch dein körperliches und geistiges Potenzial voll ausschöpfen kannst. Hast du dich schon einmal gefragt, ob »noch alles okay« wirklich ausreicht? Dann lies weiter.

→ Proaktiv statt reaktiv denken

Das heutige Gesundheitssystem reagiert meist erst, wenn eine Krankheit da ist. Die Medizin der Zukunft setzt viel früher an: Achte täglich auf sinnvolle Prävention, statt später aufwändige Reparaturen zu betreiben. So gewinnst du langfristig Energie und Lebensqualität – und verlässt die chronische Erschöpfungsspirale.

→ Netzwerk statt Einbahnstraße

Dein Körper ist ein komplexes Netzwerk, in dem alles zusammenhängt – von Darm und Immunsystem bis hin zu Hormonen und Psyche. Behalte immer das große Ganze im Blick. *Tipp:* Hinterfrage Standardbehandlungen, die nur ein Symptom angehen, aber nicht die Ursache.

→ Funktionelle Medizin als Brücke

Sie kombiniert modernste Diagnostik mit bewährtem Erfahrungswissen und betrachtet den Menschen ganzheitlich. So erkennst du frühzeitig »suboptimale Zustände« statt erst eine ausgewachsene Krankheit zu bekämpfen. Wer Ursachen anstelle von Symptomen fokussiert, gewinnt nachhaltige Gesundheit.

→ Frühwarnsignale ernst nehmen

»Alles okay« heißt nicht, dass du topfit bist. Chronische Erschöpfung oder schlechte Blutwerte im Grenzbereich sind Warnlichter, die nicht ignoriert werden sollten. *Empfehlung:* Lass wichtige Werte regelmäßig checken (z. B. HbA1c, Vitaminspiegel) und handle, bevor der Arzt Medikamente verordnet.

→ Tradition trifft Wissenschaft

Altbewährtes wie Kneipps Hydrotherapie wirkt nachweislich entzündungshemmend – was früher intuitiv angewendet wurde, ist heute mit Studien belegt. Sei offen für Methoden, die dir guttun, solange sie sicher und wissenschaftlich nachvollziehbar sind.

→ Nimm dein Gesundheitsteam mit ins Boot

Hol dir Unterstützung von ÄrztInnen, TherapeutInnen und erfahrenen Coaches, die sich auf Prävention und funktionelle Ansätze spezialisiert haben. Gemeinsam könnt ihr Lebensstil, Ernährung und mentale Balance so gestalten, dass du in deiner besten Form bleibst.

Schulmedizin – (Noch) Alles okay?

Die moderne Schulmedizin hat zweifellos ihre Stärken und ist in akuten Situationen oft lebensrettend. Dennoch stellt sich die Frage, ob ein System, das überwiegend auf die Behandlung bereits bestehender Krankheiten ausgerichtet ist, unseren vielfältigen Gesundheitsbedürfnissen noch gerecht wird. Gerade wenn es um Langzeitaspekte wie Vitalität, Prävention und persönliche Weiterentwicklung geht, kommen viele Menschen an den Punkt, an dem sie mehr erwarten als nur die »Reparatur« akuter Schäden.

Genau hier setzt ein umfassender, proaktiver Gesundheitsansatz an, der sich nicht nur mit Symptomen, sondern mit den tieferen Ursachen von Krankheit und Erschöpfung befasst. Diesen Gedanken schauen wir uns nun genauer an.

Reaktiver statt Proaktiver Ansatz

Die heutige Medizin – oft als »Schulmedizin« bezeichnet – ist in erster Linie reaktiv. Sie konzentriert sich darauf, Krankheiten zu »managen«, anstatt sie zu verhindern. Ihre unbestrittenen Stärken liegen in der Akutversorgung, wie bei Herzinfarkten, Unfällen oder lebensbedrohlichen Ereignissen. Diese Erfolge verdecken jedoch eine zentrale Schwäche: Präventives Gesundheitsverhalten spielt kaum eine Rolle.

Ein Großteil der Gesundheitsausgaben entsteht am Lebensende, da wir Krankheiten häufig erst behandeln, wenn sie sich bereits manifestiert haben. Wir beobachten, wie Krankheiten sich entwickeln, und versuchen sie dann zu behandeln – ein Ansatz, der langfristig niemals funktionieren kann.

Laut einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung ist die Lebenserwartung in Deutschland im Vergleich zu anderen westeuropäischen Ländern um rund zwei Jahre niedriger. Sie zeigt, dass trotz fortschrittlicher Medizin noch große Lücken im Bereich Prävention und Lebensstilmedizin klaffen. In den USA sinkt sie sogar, trotz enormer Ressourcen und immer größerer Innovationskraft.

Auch in der Vorsorge zeigt sich diese Problematik: Bei unseren jährlichen Check-ups hören wir oft »alles ok«, selbst wenn sich Werte wie der HbA1c (Langzeitblutzucker) über die Jahre stetig verschlechtern oder wir uns chronisch

erschöpft fühlen. Statt rechtzeitig zu handeln, wird der beginnende Diabetes ignoriert, bis die Diagnose plötzlich offiziell ist und Medikamente »zur Einstellung« verordnet werden. Dieses »noch alles ok«-Denken spiegelt eine Haltung wider, die Risiken nur dann ernst nimmt, wenn sie akut sind – oft zu spät für echte Prävention.

Linearität statt Netzwerkbiologie

Unter Netzwerk-Biologie verstehen wir die enge Verknüpfung aller Körpersysteme – von Darm und Immunsystem bis hin zu Hormonen und Psyche. Jede Veränderung an einer Stelle kann andere Bereiche beeinflussen, weshalb eine rein lineare Denkweise schnell an ihre Grenzen stößt.

Die Schulmedizin betrachtet biologische Zusammenhänge oft linear: Ein Sturz führt zu einem Knochenbruch, der mit einem Gips behandelt wird. Doch komplexe Krankheitsbilder, die auf zahlreichen Wechselwirkungen beruhen, werden oft als multifaktoriell oder idiopathisch (unklarer Ursache) abgetan. Dabei ist die Biologie des Menschen ein dynamisches Netzwerk aus Organen, Stoffwechselwegen und Umwelteinflüssen. Diese Netzwerkbiologie bleibt weitgehend unberücksichtigt. Fast alles was wir erleben ließe sich besser verstehen.

Ein Beispiel dafür ist das Gefäßrisiko vieler Menschen: Ab einem gewissen Alter, meist um die 50, werden sie häufig mit Statinen behandelt, um erhöhte Cholesterinwerte zu senken. Dabei wird selten darüber aufgeklärt, dass diese Medikamente die körpereigenen Coenzym-Q10-Spiegel stark vermindern können, was zu Energiemangel und Muskelschwäche führt. Ähnlich problematisch ist der Einsatz von Betablockern, die oft stressbedingten Bluthochdruck »managen«. Sie senken zwar den Blutdruck, nehmen Betroffenen jedoch häufig die Energie, um wesentliche präventive Maßnahmen wie regelmäßigen Sport oder den bewussten Einkauf gesunder Lebensmittel umzusetzen.

Diese Problematik habe ich selbst erlebt: Mein Vater wurde jahrelang mit Statinen und Betablockern behandelt, ohne wirklich zu verstehen, warum er diese Medikamente nahm oder welche Alternativen möglich wären. Im vergangenen Jahr haben wir gemeinsam einen anderen Weg eingeschlagen. Wir stellten seine

Ernährung um, integrierten gezieltes Ausdauer- und Krafttraining und einige für ihn sinnvolle Supplements und kontrollierten regelmäßig seine Blutwerte. Heute kocht er regelmäßig, unternimmt mit mir ganztägige Mountainbiketouren und spielt mit unserer Tochter. Seine Lebensfreude und Energie sind heute stärker als in den vergangenen 20 Jahren – er ist in der besten Form seines Lebens. Ganz ohne Medikamente.

Die Forschungslücke: Warum wichtige Themen (noch) unterfinanziert sind

Aktuell sehen wir in vielen Ländern große Investitionen in die Behandlung bereits manifester Erkrankungen. Präventive und langfristig angelegte Strategien – etwa Protokolle zur Verzögerung von Alterungsprozessen, Gentherapien oder KI-basierte Modelle zur Vorhersage künftiger Risiken – werden hingegen überwiegend in kleineren Privatunternehmen oder innovativen Forschungszentren vorangetrieben.

In Deutschland findet diese Entwicklung allerdings noch weitgehend unter dem Radar statt. Da solche Ansätze nicht sofort massentauglich oder hochprofitabel sind, fließt das meiste Geld weiterhin in kurative Therapien. Die Konsequenz: Wir reagieren eher auf Krankheiten, statt ihnen konsequent vorzubeugen oder sie grundlegend zu verzögern.

Ein anschauliches Beispiel liefert eine Studie von Gulati et al. (2013) in *Circulation*, in der sich zeigte, dass intensives Training (z. B. HIIT) den Herzmuskel strukturell verändern und die kardiovaskuläre Gesundheit maßgeblich verbessern kann. Dennoch finden wir im Praxisalltag selten standardisierte Sportprogramme oder passgenaue Trainingskonzepte als erste Wahl – oft erfolgen stattdessen direkt medikamentöse Eingriffe.

Ähnlich verhält es sich mit bestimmten Lebensmitteln, die in traditionellen Ernährungsweisen seit Jahrhunderten bekannt sind. Tartarischer Buchweizen beispielsweise bietet ein hohes Potenzial an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Doch da keinerlei große Industrie dahintersteht, bleibt die wissenschaftliche Erforschung dieser Pflanze meist aus – und somit auch die breite Anwendung als gezielte Präventionsmaßnahme.

Wer sich dennoch für moderne Lösungen jenseits der klassischen Medizin interessiert, wird häufig in internationalen Netzwerken fündig – etwa bei US-amerikanischen Start-ups, die sich auf Longevity-Forschung spezialisiert haben. Dabei könnte gerade eine frühzeitige Förderung solcher Projekte langfristig enorme Kosten im Gesundheitssystem senken und zugleich die Lebensqualität vieler Menschen steigern.

Funktionelle Medizin: Ein Brückenschlag zwischen Wissenschaft und Erfahrung

Auf der Suche nach einer besseren Medizin stieß ich auf die funktionelle Medizin – ein Ansatz, der mich so überzeugte, dass ich mich am führenden Institut in den USA darin ausbilden ließ. Die funktionelle Medizin verbindet das Beste aus modernster Wissenschaft und langjähriger ärztlicher Erfahrung. Sie ist kein Gegenentwurf zur Schulmedizin, sondern eine Weiterentwicklung: Durch systembiologisches Denken und ein tiefes Verständnis unserer Netzwerkmechanismen schaut sie genauer auf die Ursachen von Krankheiten, anstatt nur Symptome zu bekämpfen. So gelingt ein Brückenschlag zwischen schulmedizinischer Akutversorgung und einer ganzheitlichen, proaktiven Gesundheitsstrategie.

Was ist Funktionelle Medizin?

Funktionelle Medizin betrachtet den Körper als vernetztes System, in dem sich Organe, Hormone, Immunsystem und Psyche gegenseitig beeinflussen. Statt isolierte Symptome zu bekämpfen, fragt sie: »Welche Prozesse laufen hier suboptimal und warum?«

Anders als viele alternativmedizinische Konzepte verlässt sich Funktionelle Medizin dabei auf wissenschaftlich fundierte Methoden und modernste Diagnostik. Gleichzeitig berücksichtigt sie langjährige Erkenntnisse aus Erfahrung und Tradition, sofern diese sicher und nachvollziehbar sind. Auf diese Weise entsteht eine Medizin, die nicht auf dogmatischen Überzeugungen beruht, sondern darauf, das Leben in seiner ganzen Komplexität zu verstehen.

Unsere Gesundheitsmatrix

Unsere Gesundheitsmatrix illustriert das Netzwerk funktioneller Systeme, als das wir den menschlichen Körper begreifen. Anstelle einzelner Organsysteme und Fachgebiete betrachten wir den Körper als Gesamtheit seiner Funktionen. Das ermöglicht uns, nicht erst Krankheiten, sondern bereits suboptimale Funktion in bestimmten Bereichen zu erkennen und anzugehen.

Die Matrix beschreibt außerdem die netzwerkartige Organisation unseres Körpers: Ein System, zum Beispiel der Darm, nimmt Einfluss auf viele andere Systeme und kann bei deren Problemen ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen werden.

Das Fundament optimaler Funktion bilden die Lebensstilfaktoren, in Bezug auf die wir jeden Tag Entscheidungen treffen – Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement und so weiter. Wer die Zusammenhänge und aktuelle Forschung dahinter begreift, kann versteckte Potenziale entwickeln und besser für sich sorgen. Schlüssel zu diesem Gesundheitsverhalten ist die Achtsamkeit, deren neurowissenschaftliche und erfahrungsmedizinische Grundlagen wir vermitteln.

Im Herzen unseres Schaubildes steht die Stille und Verbundenheit, die ein gesunder, ausgeglichener Geist spontan hervorbringt. Sie ist weder Endpunkt noch Ziel von Gesundheit, sondern inspiriert uns vielmehr, uns unserer konkreten Erfahrung zuzuwenden und aus ihr zu lernen. Sie erinnert uns an unseren Wunsch nach einer inneren Ruhe und tiefen Verbundenheit mit uns selbst und unserer Umwelt.