

THE EPOCH TIMES

MEINUNG VERJÜNGUNGSOLYMPIADE

Kaum Geld ausgegeben: 61-Jähriger übertrifft Multimillionär im Anti-Aging-Rennen

Ein Teilnehmer der Verjüngungsolympiade teilt sein Anti-Aging-Geheimnis.



Relaxed man breathing fresh air with the sea at the background.

Von [John Mac Ghlionn](#) | 22. Dezember 2023

Die Aussicht, den Alterungsprozess zu verlangsamen, aufzuhalten oder sogar umzukehren, fasziniert die Menschheit seit Jahrtausenden. Die Teilnehmer der Verjüngungsolympiade „Rejuvenation Olympics“ – einer Online-Rangliste, hoffen, dass der schwer fassbare Jungbrunnen endlich in Reichweite ist.

Der Teaser auf der Website lautet: „Wo man gewinnt, wenn man die Ziellinie nie überquert.“ Die Rangliste dokumentiert, wie erfolgreich die Teilnehmer ihr Altern auf der Grundlage des gemessenen Alters ihrer Zellen und Gewebes verlangsamen.

Bryan Johnson, ein 46-jähriger Multimillionär und Unternehmer aus Los Angeles, hat die [Verjüngungsolympiade](#) als ein ultimatives Anti-Aging-Testgelände konzipiert.

Johnson rangiert unter den Top 20 an siebter Stelle. Obwohl er zwei Millionen Dollar pro Jahr für die Verjüngung investiert, liegt eine unerwartete Person vor ihm: Der 61-jährige Dave Pascoe aus Detroit, mit einem biologischen Alter von Mitte 30.

Vom Stress zum Erfolg: tägliche Verjüngungsrituale

Vor mehr als zwei Jahrzehnten pflegte Pascoe seine krebserkrankten Eltern. Das war eine sehr stressige Zeit in seinem Leben, wie er der Epoch Times erzählte. Sport wurde zu seinem Bewältigungsmechanismus. Doch vor etwa zehn Jahren ergab ein Telomertest ein biologisches Alter von 68 Jahren.

„Mir gefiel das nicht“, sagte er. „Das war der Weckruf, den ich benötigte, um mich ernsthafter mit meiner Gesundheit und meinem Wohlergehen zu beschäftigen.“

Auf seiner Website beschreibt Pascoe seinen üblichen Tagesablauf in allen Einzelheiten. Als passionierter

Marathonläufer beginnt er den Morgen mit fünf Minuten auf dem Trampolin, gefolgt von Dehnübungen. Danach entfernt er die Beläge auf seiner Zunge, putzt die Zähne und wäscht sich.

Nach einem Zitronentee und der Einnahme verschiedener Peptide und Probiotika geht er nach draußen, wo er mit seinem Work-out beginnt.

In der Regel ist es eine P90X-Routine – Wechseltrainingseinheiten aus verschiedenen Bereichen wie plyometrische Übungen (eine Art von Schnellkrafttraining), Kickboxen, Cardio, Bauchmuskeltraining, Gymnastik und Yoga.

All dies passiert noch vor dem Frühstück, das in der Regel aus Bananen und einem Omelett mit vier Eiern besteht. (Wen seine Speisepläne für das Mittag- und Abendessen interessieren, kann das [hier](#) nachlesen.)

Der Rest des Tages besteht aus Essensvorbereitungen, Bauchmuskel-Übungen, Infrarot-Saunagängen und langen Spaziergängen im Freien.

Wenn er abends um 22 Uhr das Licht ausmacht, schläft er sechs bis sieben Stunden. Das ist ihm wichtig.

Wie die Anti-Aging-Ergebnisse eines Millionärs übertreffen

Als Pascoe zum ersten Mal die Verjüngungsolympiade entdeckte, war er überrascht, dass er noch vor dem millionenschweren Johnson lag, obwohl er im Vergleich dazu kaum Geld ausgab.

„Ich dachte: ‚Moment mal, das kann doch nicht wahr sein, dass ich selbst jetzt, im Alter von 60 Jahren, weniger schnell altere als er?‘“ Pascoe sagte. „Kann das wirklich stimmen?“

Johnson investiert jedes Jahr zwei Millionen US-Dollar und beschäftigt ein Ärzteteam, um den Alterungsprozess aufzuhalten und den Sensenmann zu besiegen. Pascoe hingegen schaffte es, mit einem Budget von 30.000 bis 40.000 US-Dollar für Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungsmittel ähnliche Ergebnisse zu erzielen.

Während Johnson ein strenger Veganer ist und mit nur 1.977 Kalorien pro Tag auskommt, schränkt Pascoe lediglich den Verzehr von Kohlenhydraten ein und achtet auf eine abwechslungsreiche Ernährung.

„Ich achte überhaupt nicht auf Kalorien“, sagt er. „Da ich einfache Kohlenhydrate in den meisten Fällen vermeide, kann ich so viel essen, wie ich will, ohne zuzunehmen und offenbar auch ohne schneller zu altern.“

Bemühungen, sich mit Johnson auszutauschen, waren erfolglos. „Ich habe es nicht geschafft, mit ihm in Kontakt zu treten, obwohl ich es ein paar Mal versucht habe“, sagte Pascoe. „Ich habe vorgeschlagen, die Top 10 der Rangliste zusammenzubringen und uns zu treffen, um voneinander zu lernen.“ Aber diese Versuche seien leider ins Leere gelaufen.

Unabhängig davon ist der Detroiter fest entschlossen, zu beweisen, dass das Alter nicht mehr ist als eine ziemlich willkürlich festgelegte Zahl.

Dieser Artikel erschien im Original auf theepochtimes.com unter dem Titel: [“Ordinary Man Beats Millionaire in Reverse Aging for Just a Fraction of the Cost”](#) (deutsche Bearbeitung nh)
