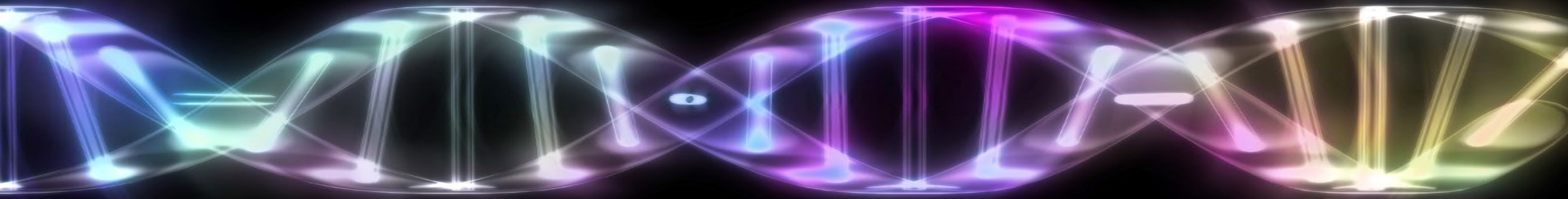
SEEGARTEN KLINIK

Mit Blick aufs Ganze.

LONGEVITY



Dr. med. John van Limburg Stirum

Dr. med. Simon Reichel

AntiAging – Better Aging – ProAging – und jetzt… Longevity

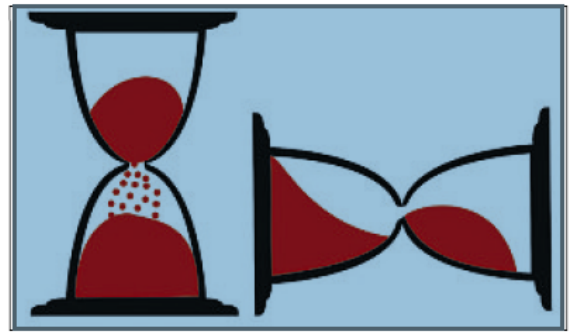
13. September 2023 KILCHBERGER

Longevity-Angebote spriessen wie Pilze aus dem Boden. Wollen wir alle ewig leben oder ist es eine Reaktion auf die Covid-Erfahrung, wie ein kleines Virus unser Leben bedrohen kann?

Uns suchen Patienten auf aus Nah und Fern für einen Check-up und präventive Massnahmen, aber auch – natürlich – für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlergehen. Wer will das nicht. Viele sind der Meinung, dies alles lasse sich mit Geld erkaufen, es werden grosses Labor gemacht, Infusionsbehandlungen, Stammzellen- und Sauerstofftherapien und eine A4-Liste von Nahrungsergänzungsmitteln und schon steigt die Lebenserwartung um weitere 10 Jahre. Dies ist eines der grössten medizinischen Irrtümer unserer Zeit. Wir vergessen, dass die besten Longevity-Massnahmen nichts kosten. Es sind ausreichend Bewegung, Schlaf, gesunde Ernährung, Normalgewicht, Stressmanagement, Glück und Zufriedenheit. Nun ja, wer kann das in der heutigen Zeit von sich behaupten… Dann kommen ungesunde Umwelteinflüsse hinzu wie Rauchen, Drogen, exzessiver Alkoholkonsum, Schwermetalle vor allem aus alten Zahnfüllungen, wurzelbehandelte tote Zähnen, versteckte Nahrungssensibilisierungen, Chemieexposition am Arbeitsplatz, Fast-Food, Medikamenten-Nebenwirkungen u.v.m. Longevity-Massnahmen können kaum greifen, wenn diese Belastungsfaktoren ignoriert werden. Es wäre, als ob wir unbequeme Kieselsteinchen im Schuh ausgleichen würden mit Vitaminen bis hin zu Schmerzmitteln. Die Kieselsteine müssen raus – Und voilà, alles ist wieder gut! Der Körper wurde geboren, um zu heilen, wenn wir es nicht verhindern. Eliminieren wir diese Bremsklötze, sind häufig keine weiteren Behandlungen notwendig. Der Körper heilt von allein und nicht wegen dem «Arzt». Eine gute medizinische Betreuung zeigt Ihnen den Weg, diesen Weg zurücklegen müssen Sie aber schon selbst. Erst wenn diese Massnahmen nicht greifen, ist eine symptomatische Pharmakotherapie angebracht.

Was hat dies sonst noch für positive Folgen?

Und schon wieder steigen die Prämien, Natalie Rickli will gar das Krankenkassenobligatorium kippen. Verzweiflung macht sich breit. Steigende Kosten bedeuten eigentlich nichts anderes, als dass die Gesellschaft immer kränker wird. Aber offenbar je mehr wir für unsere Gesundheit ausgeben, umso schlechter geht es uns. Ein Teufelskreis? Sie gehen in eine Autowerkstatt und zahlen für eine Reparatur, Sie holen das Auto in einem schlechteren Zustand wieder ab, und noch mehr wird die nächste Reparatur kosten. Das würde niemand tolerieren. Medizin muss umdenken. Die gezielte ganzheitliche Longevity-Beratung, Patienten-Einsicht und Selbstverantwortung ist ein Weg aus dieser Gesundheitskrise und hinein in ein langes, gesundes, glückliches und produktives Leben.



John van Limburg Stirum

Seegarten Klinik. Seestrasse 155. 8802 Kilchberg
Telefon 044 716 48 48. www.sgk.swiss

SIP Health & Wealth Summit Monaco

Empowering Global Families to Live Well and Longer

24 March 2026, Fairmont Monte Carlo, Monaco




AIR RELAX


R TREATMENT
EXPERIENCE!


CRYOMED





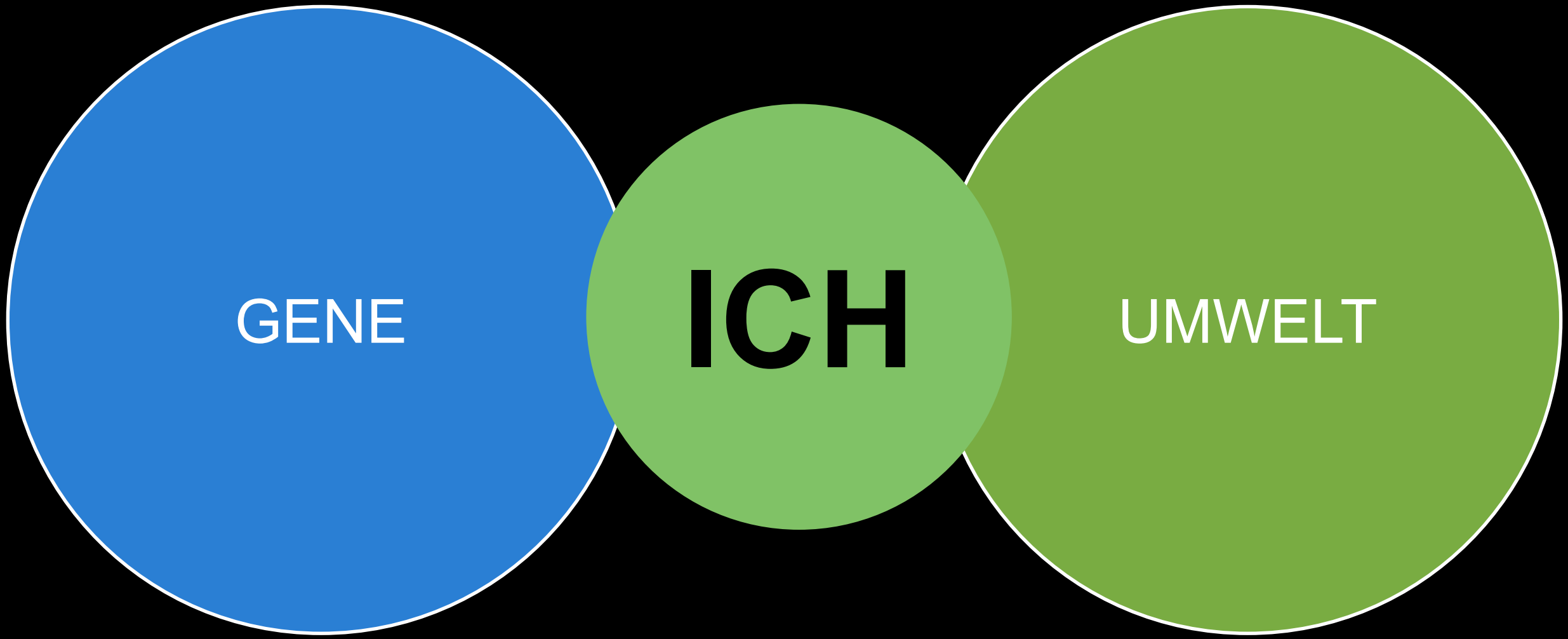



ICE BATH SPA
SHUI MEI YAN


BRYAN JOHNSON
$2 Mio jährlich
DON'T DIE


Aubrey de Grey
Reparatur


David Sinclaire
Epigenetik


GENE
ICH
UMWELT



Hulk Hogen
71 Jahre



Helmuth Schmit
96 Jahre

1950

"I'm going to grow a hundred years old!"

. . . and possibly she may—for the amazing strides of medical science have added years to life expectancy

● It's a fact—a warm, wonderful fact—that this five-year-old child, or your own child, has a life expectancy almost a whole decade longer than was her mother's, and a good 18 to 20 years longer than that of her grandmother. Not only the expectation of a longer life, but of a life by far healthier.

Thank medical science for that. Thank your doctor and thousands like him . . . toiling ceaselessly . . . that you and yours may enjoy a longer, better life.

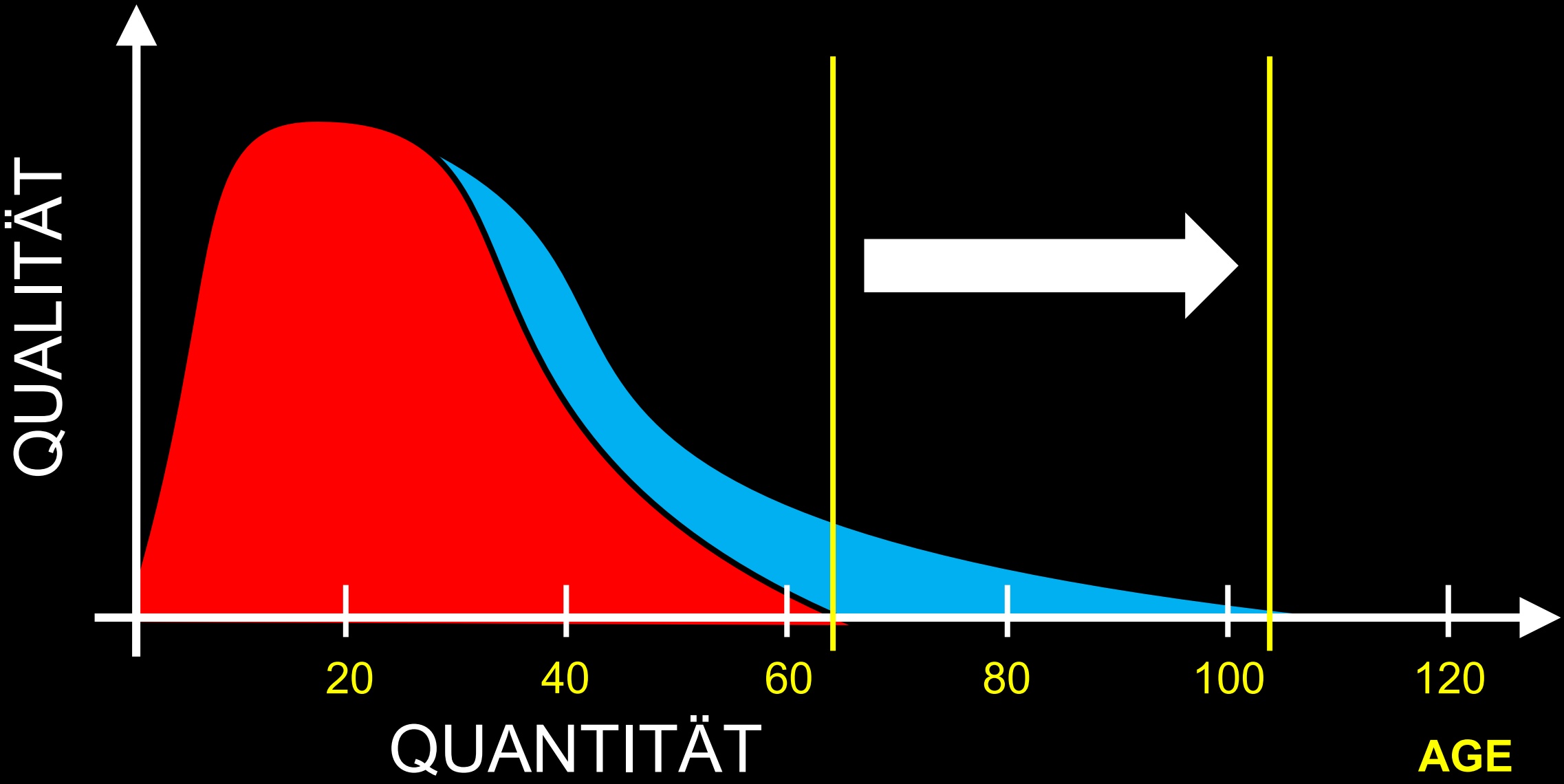


According to a recent Nationwide survey:

More Doctors smoke Camels

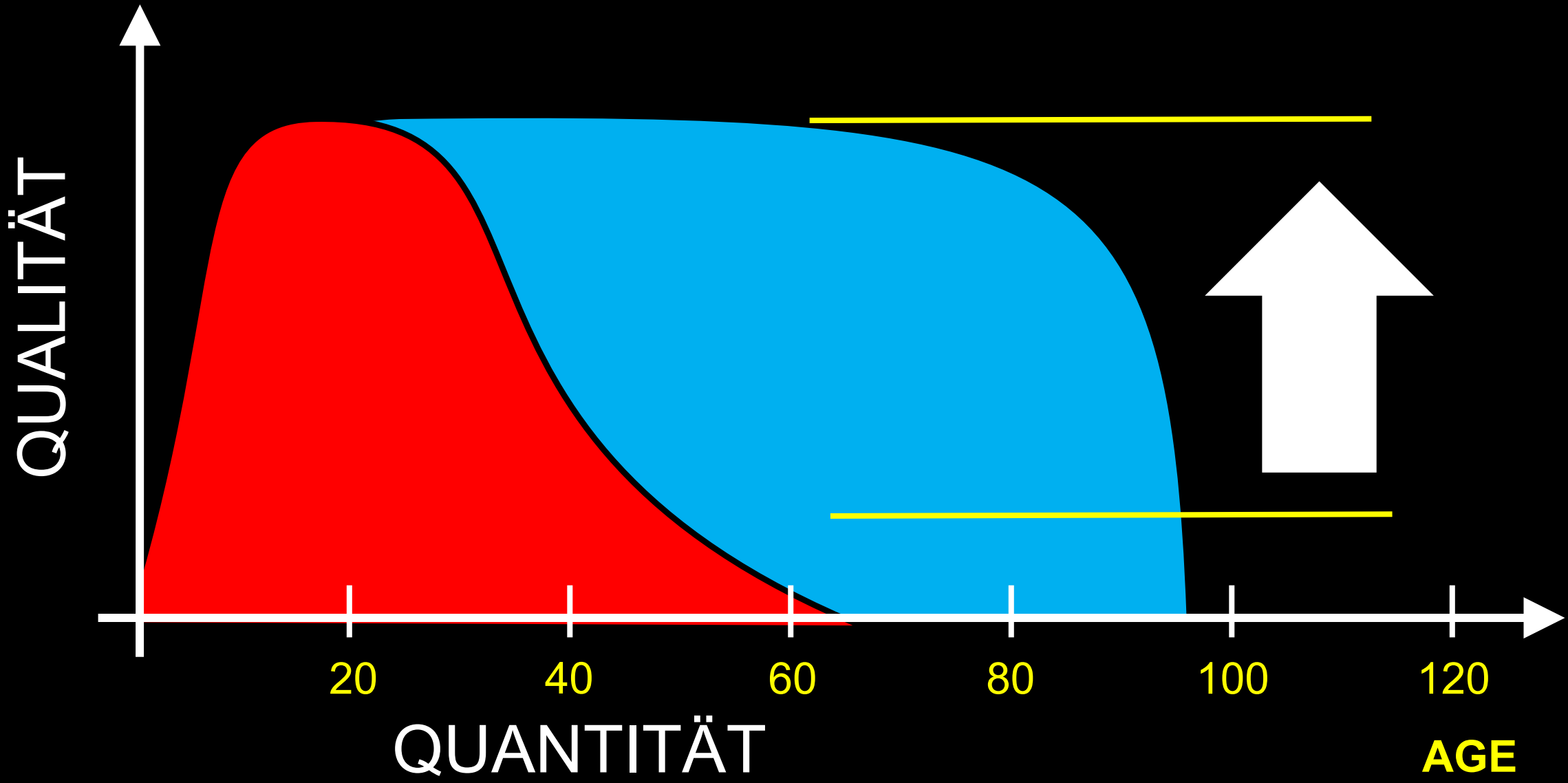
than any other cigarette!

LEBENS-QUANTITÄT



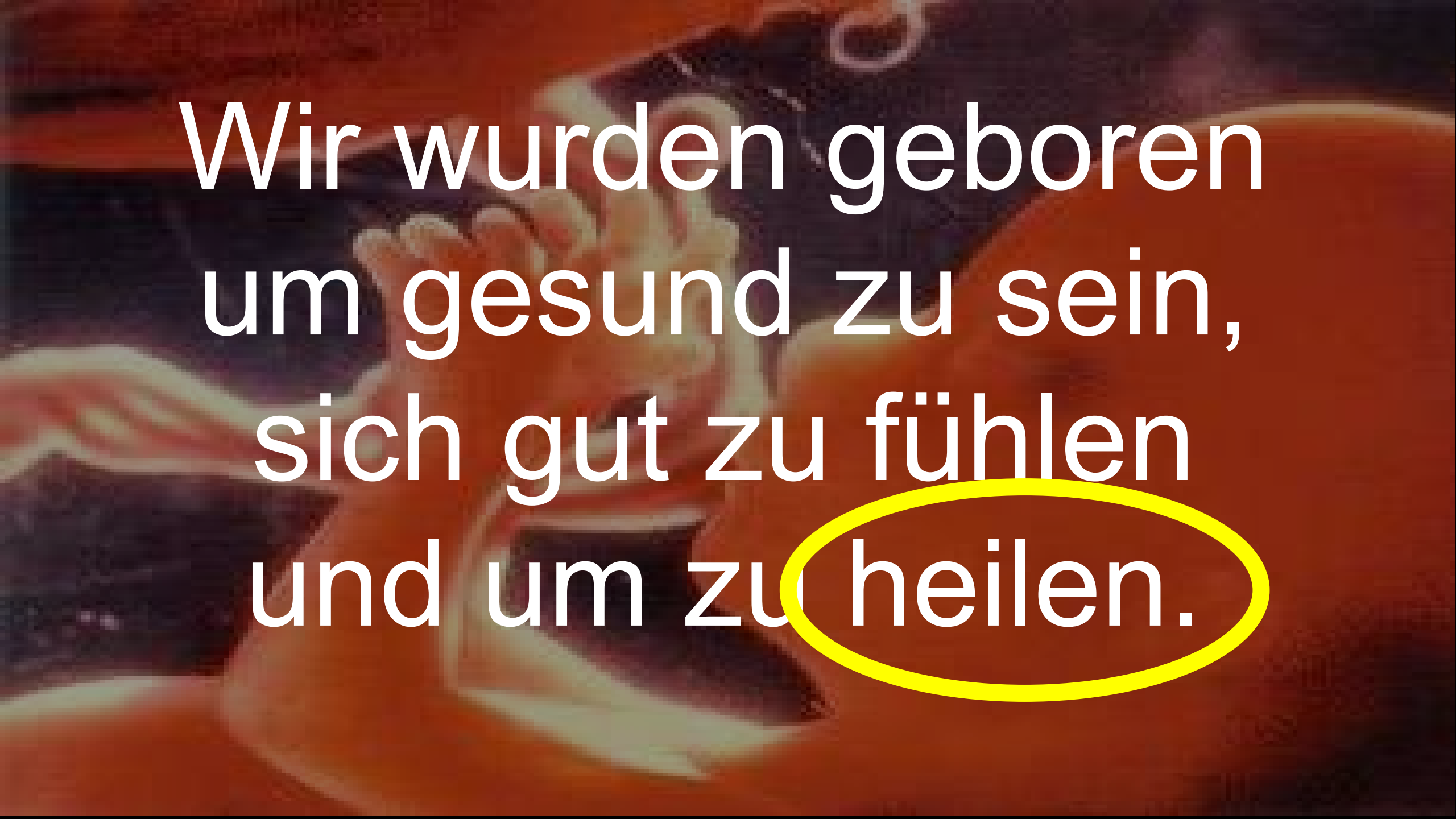


LEBENS-QUALITÄT





Unversehrtheit


Wir wurden geboren
um gesund zu sein,
sich gut zu fühlen
und um zu heilen.

PHARMA-WERBUNG

VERBANNEN SIE
SCHMERZEN UND FIEBER
AUS DEM KINDERZIMMER.

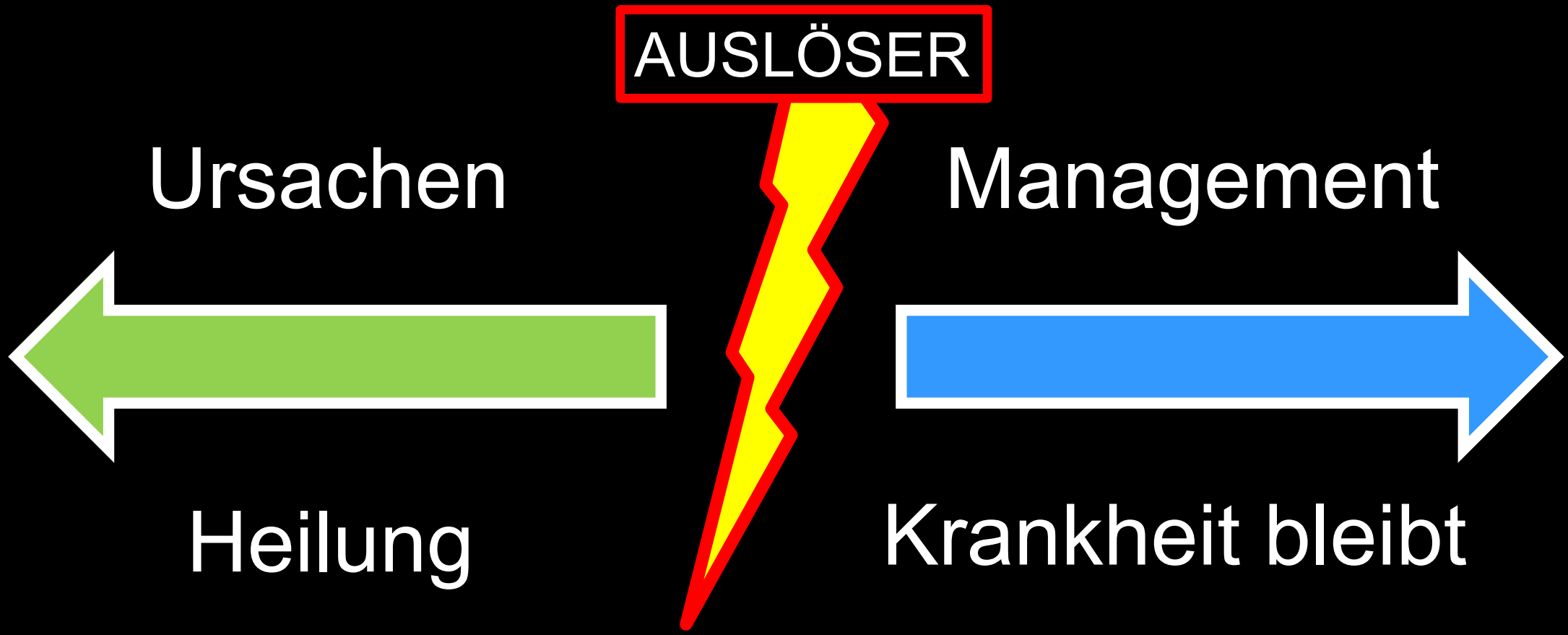


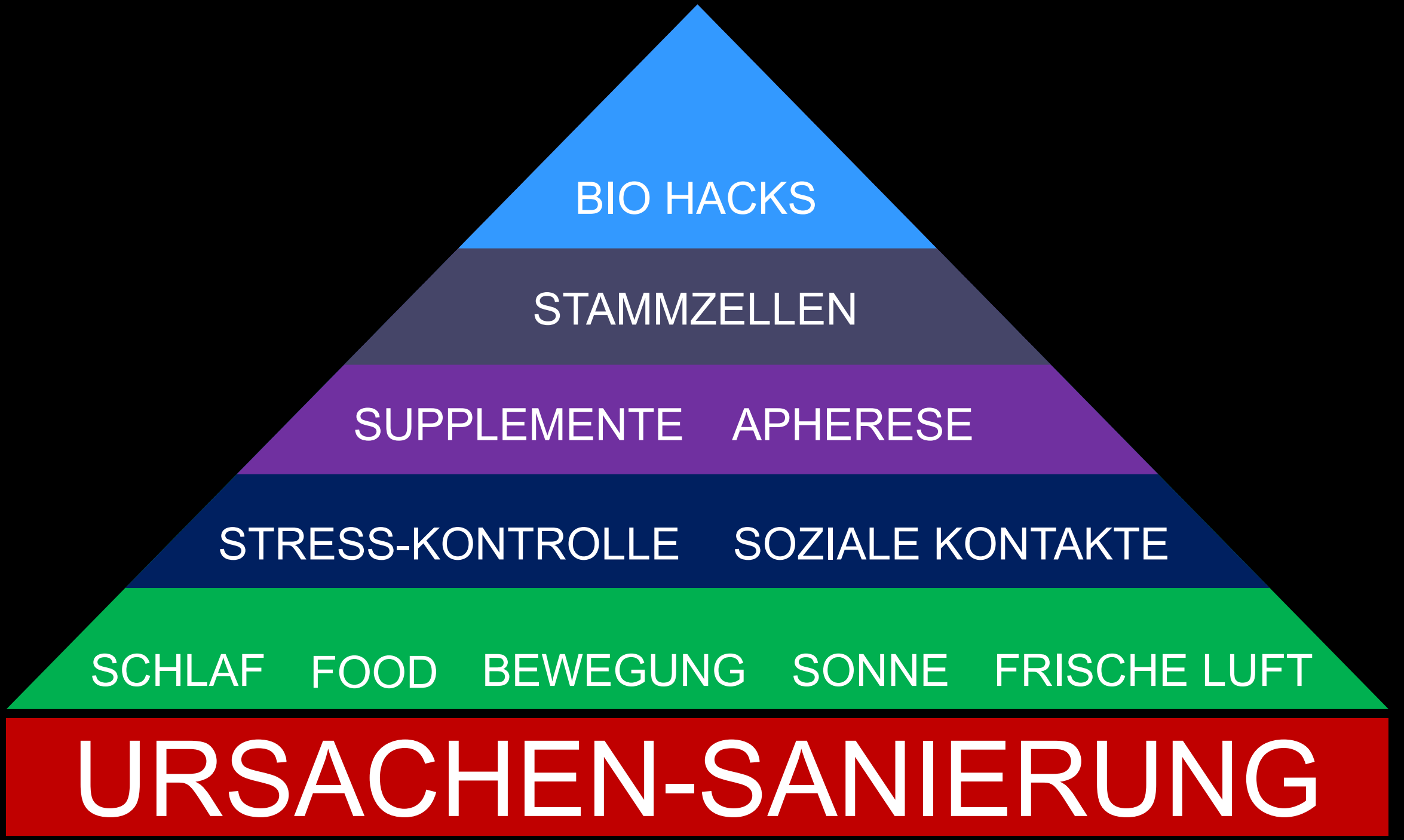

38.5

Gesundheit ist
SELBSTHEILUNG


HEILUNG
KRANKHEIT

Upstream / Downstream Medizin Chronischer Leiden




BIO HACKS
STAMMZELLEN
SUPPLEMENTE APHERESE
STRESS-KONTROLLE SOZIALE KONTAKTE
SCHLAF FOOD BEWEGUNG SONNE FRISCHE LUFT
URSACHEN-SANIERUNG

Longevity beginnt…



Chronische Entzündungen

- Nahrung
- Mikroben
- Mangelzustände
- Chemische Belastungen



♡-lich

WILLKOMMEN





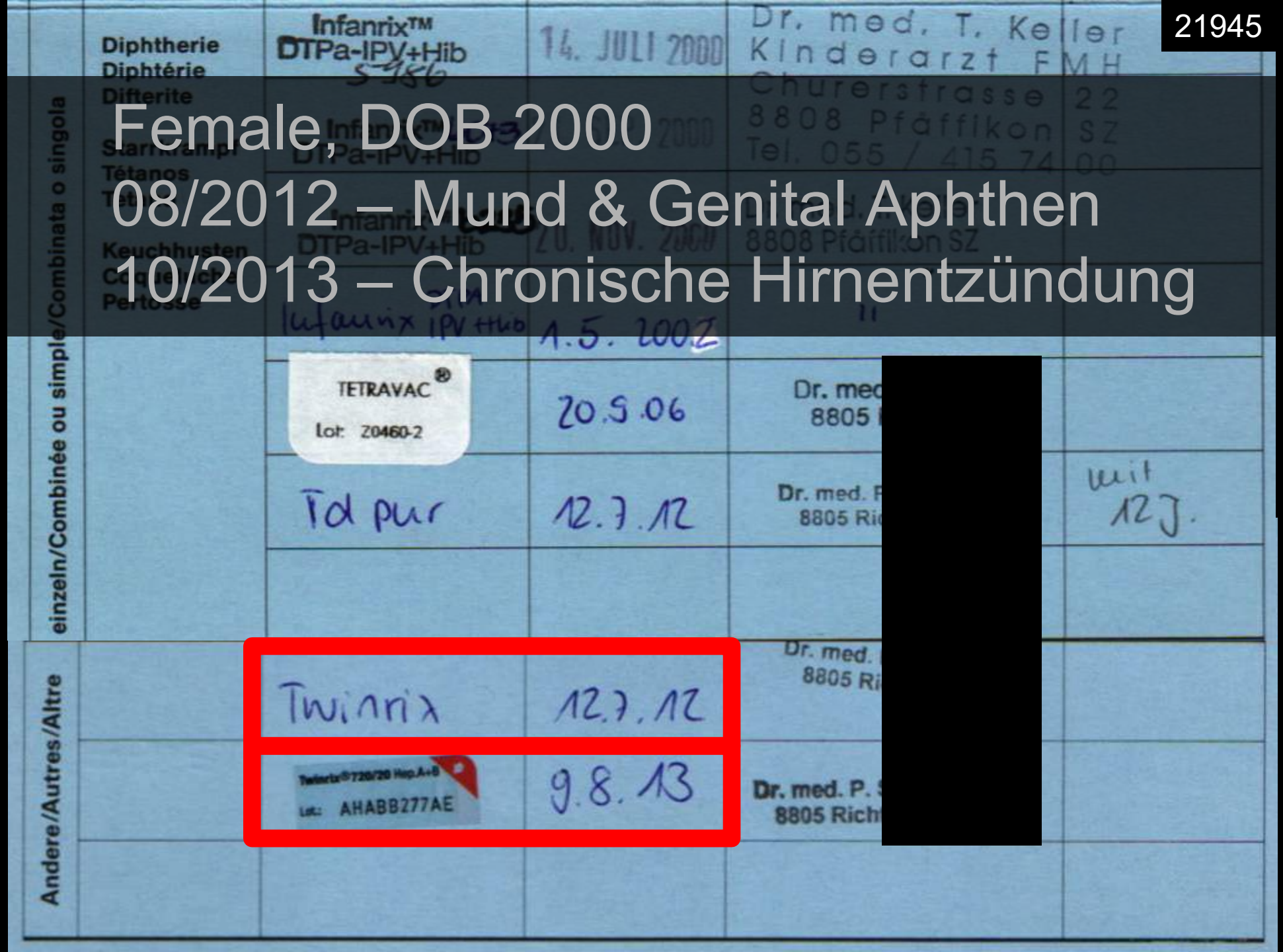
Aluminium Zusätze

- Twinrix (Hepatitis)
- Boostrix (Diphtheria / Tetanus / Keuchhusten)
- Gardasil (HPV)
- FSME (Zecken Encephalitis)
- Prevenar (Lungenentzündung)

Aluminium injiziert – Mögliche Folgen

- Chronischer Low-Grade-Inflammation
- Autoimmunreaktionen / Allergien
- Mastzellaktivierung
- Erschöpfung
- Muskel- & Nervenschmerzen
- Störung der Entgiftung (GSH)
- Neuroinflammation

https://chatgpt.com/c/69886ee9-cb78-8384-9373-85d5b0a3392b


21945
Female, DOB 2000
08/2012 – Mund & Genital Aphthen
10/2013 – Chronische Hirnentzündung
einzeln/Combinata o singola
Andere/Autres/Altre
Diphtherie
Diphtérie
Difterite
Tétanos
Keuchhusten
Pertosse
Infanrix™ DTPa-IPV+Hib
14. JULI 2000
Dr. med. T. Keller
Kinderarzt FMH
Churerstrasse 22
8808 Pfäffikon SZ
Tel. 055 / 415 74 00
Infanrix IPV+Hib
1.5. 2002
TETRAVAC
Lot: Z0460-2
20.9.06
Td pur
12.7.12
mit 12 J.
Twinrix
12.7.12
AHABB277AE
9.8.13
Dr. med. P.
8805 Richterswil

Chronisch Krank durch Nahrungs-Sensibilisierung



"PLEASE READ THIS BOOK—IT MAY JUST SAVE YOUR LIFE."

—DR. IZABELLA WENTZ, *New York Times* bestselling author of *Hashimoto's Thyroiditis*

A 30-DAY DIET for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain

NO GRAIN, NO PAIN

AS SEEN ON PUBLIC TV®

DR. PETER OSBORNE

DR. DAVID PERLMUTTER

MIT KRISTIN LOBERG

SPIEGEL Bestseller

Jetzt als Taschenbuch



Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört

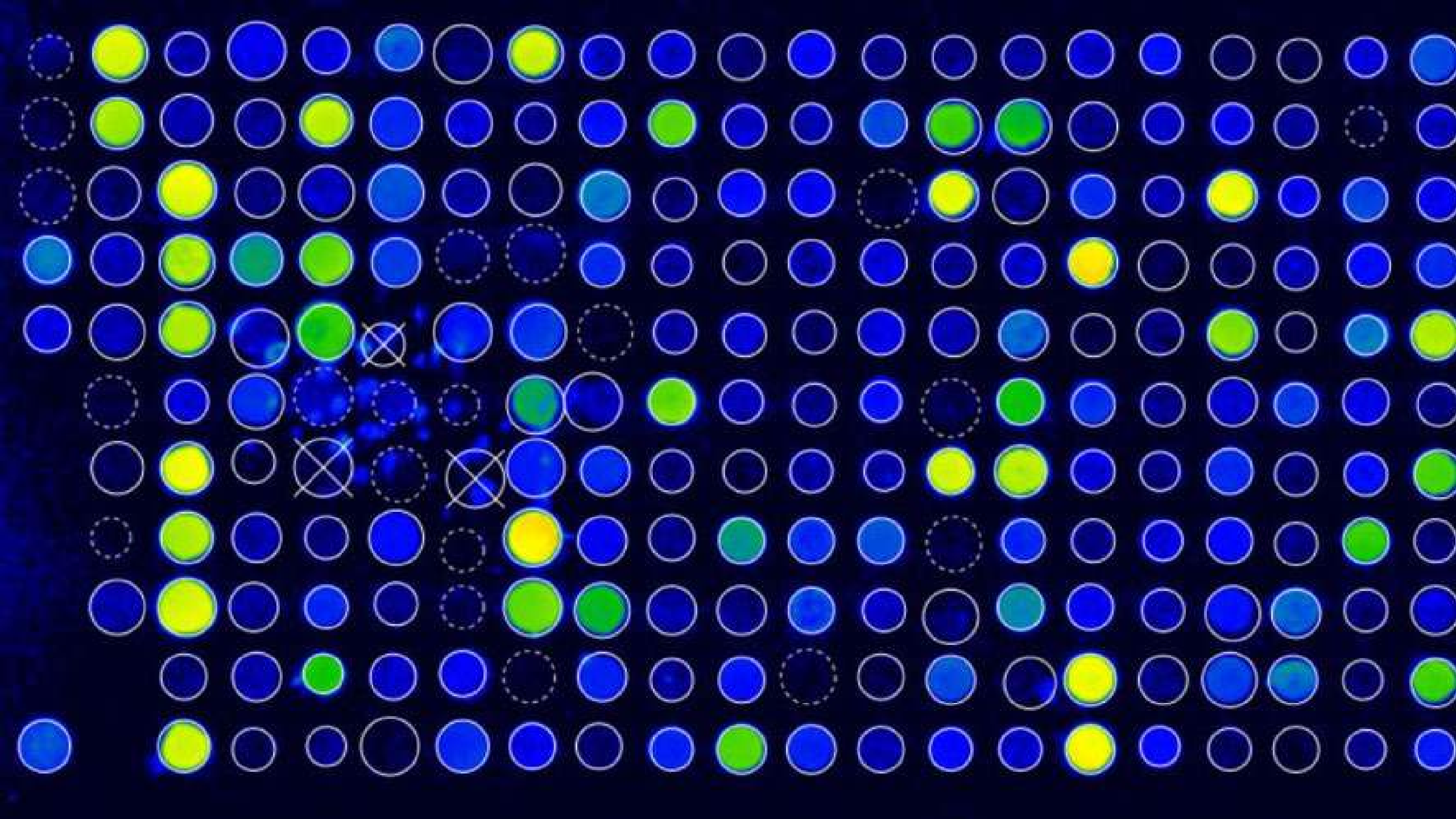
GOLDMANN

Dubiose Spurensuche im Blut

TA
2014

Ärzte warnen vor Diagnosetests, die Patienten weismachen, dass sie zahlreiche Lebensmittel nicht essen sollten. Denn die Weglassungsdiäten schaden häufig mehr, als dass sie helfen.

Van Limburg Stirum lässt sich von der Kritik von Allergologen wie Brunello Wüthrich nicht beeindrucken. «Wir haben extrem gute Erfahrungen gemacht mit dem Test – nicht auf Basis wissenschaftlicher Daten, jedoch auf Patientenebene», sagt



Laborbericht: Übersicht des IgG-Profils

	MILCH & EI		
	FLEISCH		
	FISCH & MEERESFRÜCHTE		
	GETREIDE & SAMEN		
	NÜSSE		
	HÜLSENFRÜCHTE		
	FRÜCHTE		

	GEMÜSE		
	GEWÜRZE		
	SPEISEPILZE		
	NEUARTIGE LEBENSMITTEL		
	KAFFEE & TEE		
	SONSTIGE		

Lebensmittel-Sensibilisierung

- 16 jähriges Mädchen
- Ekzem seit vielen Jahren
- Bisher Kortison usw.
  ➔ Keine Langzeiteffekte
- IgG positiv: Weizen, Milch
- ➔ Ernährungumstellung
- Vollständige Ausheilung



Besserung durch Ernährungsumstellung

- Ekzeme
- Kopfschmerzen
- Verhaltensstörungen v.a. bei Kindern
- Gelenkschmerzen / -entzündungen
- Verdauungsstörungen, Reflux
- Durchfall
- Energie
- Konzentration
- Periodenschmerzen
- Bessere Noten in der Schule
- Schrei-Baby

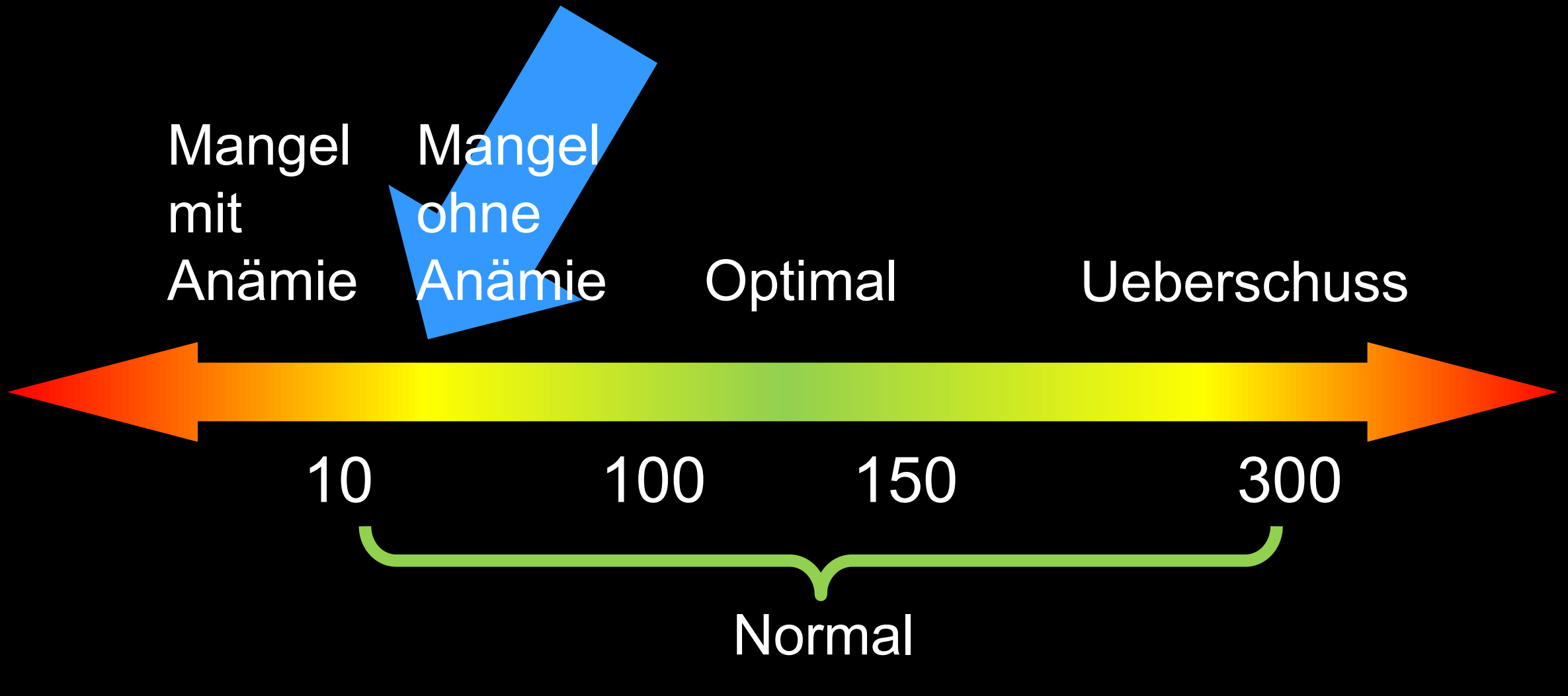
«Mein Leben verändert»


Fe




MITOCHONDRIEN

Ferritin


Mangel mit Anämie
Mangel ohne Anämie
Optimal
Ueberschuss
10
100
150
300
Normal

EISENMANGEL ohne Anämie

- Erschöpfungszustände
- Konzentrationsstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Nackenverspannungen, Kopfschmerzen
- Restless Legs
- Haarausfall, Nagelbrüchigkeit, Ausschläge

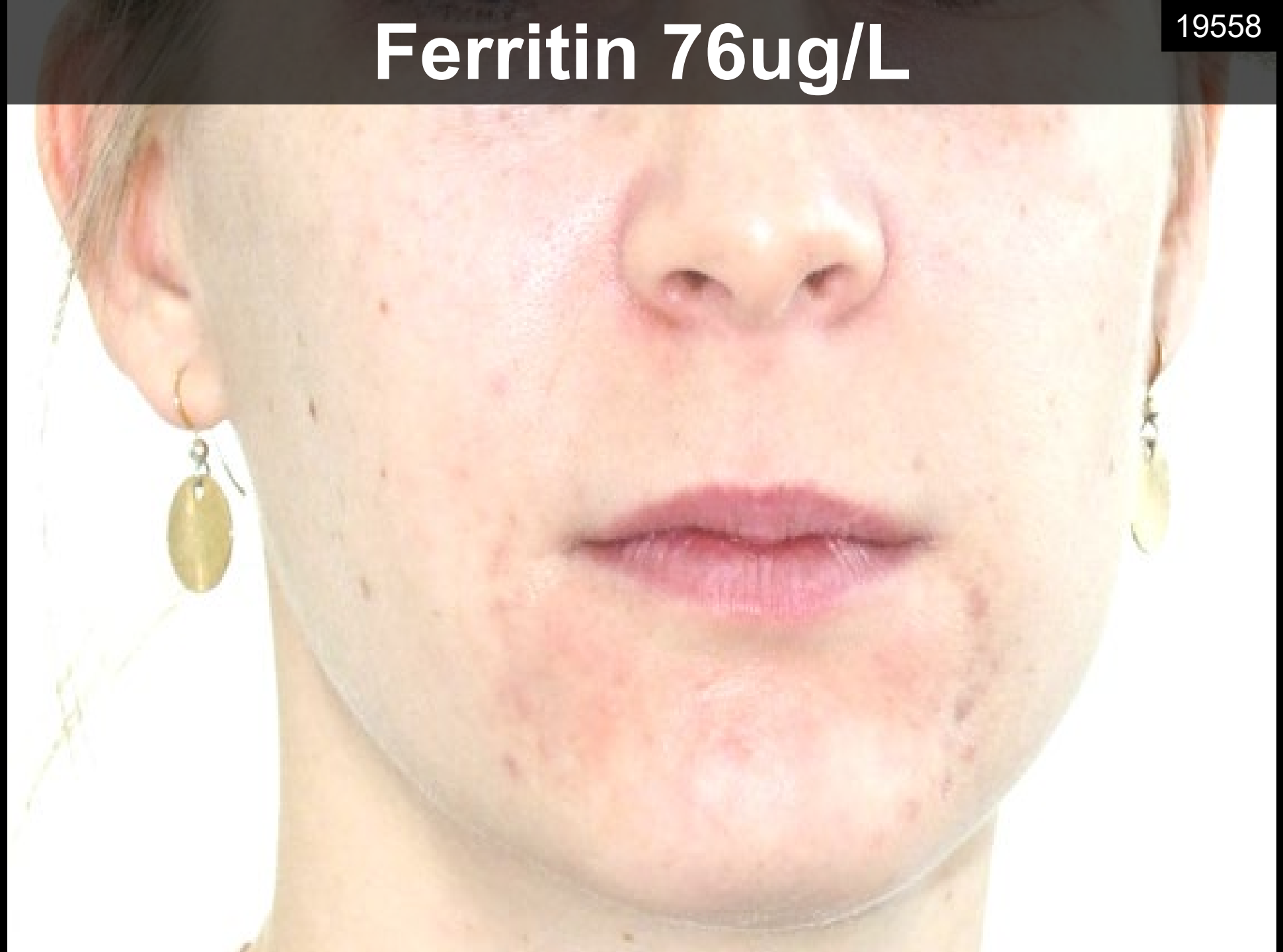
Ferritin 23ug/L

19558



Ferritin 76ug/L

19558



Medikament	Morgen	Mittag	Abend	Nacht	Bemerkung
DAFALGAN Brausetabl 500 mg	1	1	1	0 Stk	Schmerzen
SPIRICORT Filmtabl 5 mg (Cortison!)	1* (1/4 Tabl)	0*	0*	0* Stk	„Rheuma": Montag, Mittwoch, Freitag
VESICARE Filmtabl 5 mg	1	0	0	1 Stk	Reizblase
VI-DE 3 Tropfen 4500 IE/ml	12	0	0	0 gtt	Vitamin D
OPTAVA Unit Dose Gtt Opht 5 mg/ml	1	0	1	0 Stk	Trockene Augen
AZOPT Susp Opht	1	0	1	0 gtt	beide Augen; erhöhter Augendruck
BILOL Filmtabl 2.5 mg (Bisoprolol)	0	¼	0	0 Stk	Puls
CO-LATANOPROST Pfizer Gtt Opht	1	0	0	0 gtt	beide Augen; erhöhter Augendruck
LIXIANA Filmtabl 30 mg	1	0	0	0 Stk	Blutverdünnung
LOSARTAN Mepha Lactab 50 mg	½	0	½	0 Stk	Blutdruck
~~LAXOBERON Abführtropfen~~	4	0	0	0 gtt	Verstopfung
COLPERMIN Kaps	1	1	1	0 Stk	vor dem Essen Reizdarm
ESOMEP MUPS Tabl 20 mg	0	0	1	0 Stk	nüchtern; Magen
ZOLPIDEM Zentiva Filmtabl 10 mg	0	0	0	1 Stk	Schlaf
TEMESTA Expidet Schmelztabl 1 mg	0	0	0	½ Stk	Schlaf
Uro Vaxom	(Pause)				
Tebokan (gynk+) (120)	(Pause)	0	0	0	
Mirtazapin 30 mg	0	0	0	½	Depressionen
Symfona 120 mg (gynko)	0	1	0	0	
Condrosulf 800	0	0	0	1	Antiartrose
Hänsalan D-Mannose	1	0	0	0	Blase


Spürbar stark
für Ihre Patienten mit akuten Schmerzen
2001 Herzkreislaufsicherheit wissenschaftlich bestätigt!
VIOXX
Bei chronischen Schmerzen
VIOXX

Merck Sharp & Dohme-Chibret AG

Schaffhauserstrasse 136
Postfach
CH-8152 Glattbrugg, Switzerland
Tel. 01/828 71 11
Fax 01/828 72 10

MSD

Herr
Dr. med. [redacted]
[redacted]
Seestrasse 155
8802 Kilchberg ZH

Glattbrugg, 27. September 2001

VIOXX® – kardiovaskuläres Sicherheitsprofil bestätigt

Sehr geehrter Herr Doktor [redacted]

Sie oder Ihre Patienten haben vielleicht kürzlich Berichte in den Medien über das kardiovaskuläre Sicherheitsprofil der COX-2 Hemmer verfolgt, die Sie verunsichert haben könnten. Diese Berichte beruhen auf einem Artikel über VIOXX® (Rofecoxib, MSD) und Celecoxib (Hersteller: Pharmacia), der im *Journal of the American Medical Association (JAMA)* in der Woche vom 22. August veröffentlicht wurde[1].

Merck Sharp & Dohme (MSD) möchte zunächst festhalten, dass VIOXX ein sehr gut untersuchtes und hochwirksames Medikament zur Behandlung von symptomatischen Schmerzen und Entzündungen bei Arthrose sowie bei akuten Schmerzen ist, das sehr gut vertragen wird und ein gutes Sicherheitsprofil aufweist, hinter welchem MSD weiterhin voll steht.

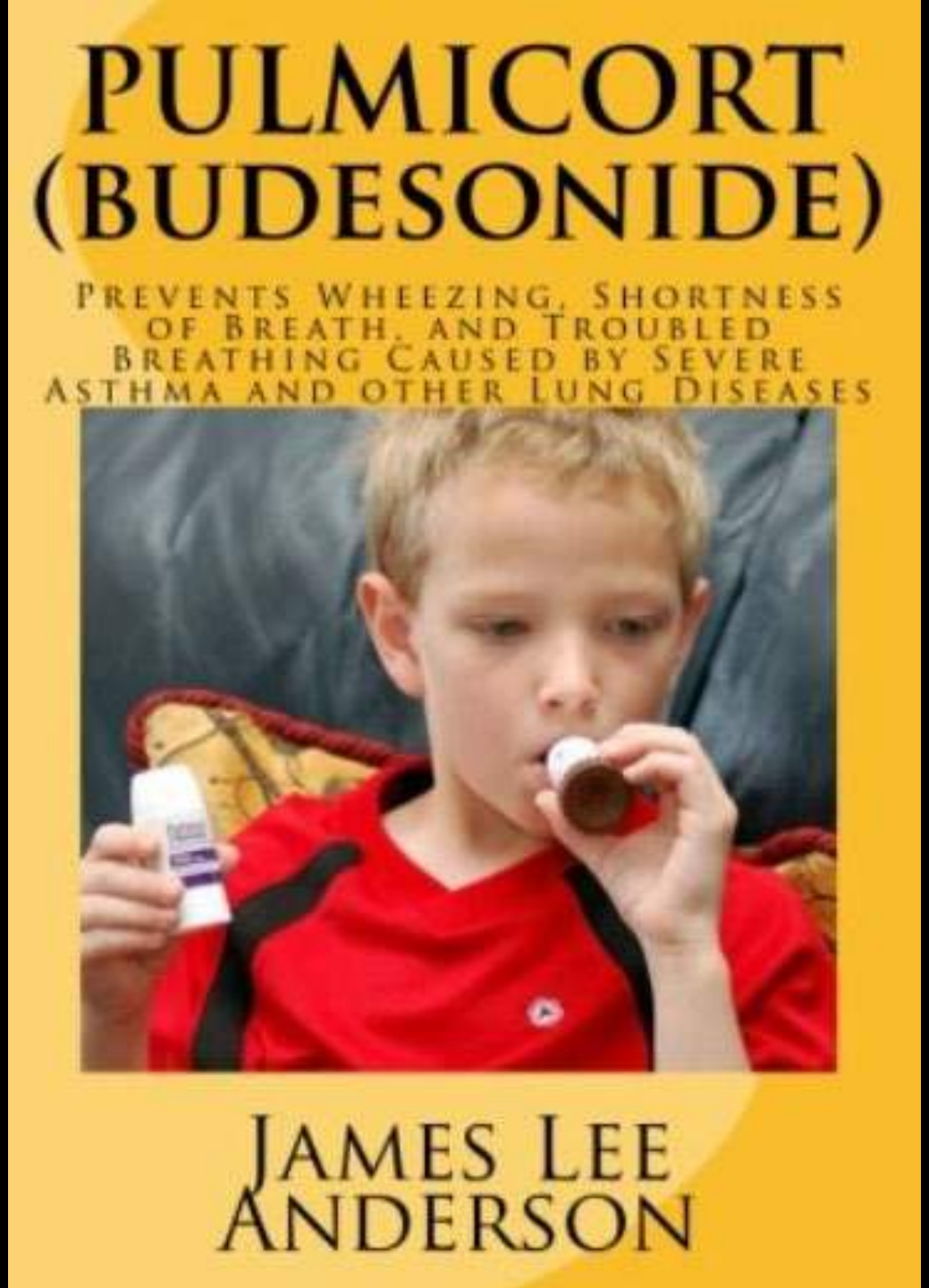
Der JAMA-Artikel basiert nicht etwa auf Daten einer neuen klinischen Studie, sondern auf selektiv ausgewählten Daten zu VIOXX, die bereits seit 18 Monaten der medizinischen und wissenschaftlichen Fachwelt bekannt sind.

3 Jahre später...



...durch Herzinfarkt...!

Pulstipp von Dezember 2004

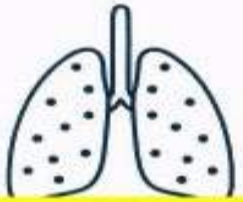


„Der oral aufgenommen Cortison ist zu vernachlässigen.“

... BEFREIEN SIE DIESE PATIENTEN VON DER LAST DES INHALATIVEN KORTISONS[8–19]



OSTEOPOROSE



PNEUMONIEN



ORALE CANDIDIASIS



HÄMATOM



KATARAKT



HEISERKEIT


MabThera®
Rituximabum
500 mg/50 ml i.v.
Onkologikum / Immunmodulans
Konzentrat zur Herstellung
einer Infusionslösung
10 mg/ml


Atorvastatin HEXAL
40 mg
100 Filmtabletten N3
Atorvastatin STADA
40 mg
Filmtabletten
Wirkstoff: Atorvastatin
50 Filmtabletten
STADA
Atorvastatin Hennig® 10 mg
Filmtabletten
Dosierung
30 Filmtabletten
HENNIG ARZNEIMITTEL
Sortis 10 mg
CRESTOR 5 mg

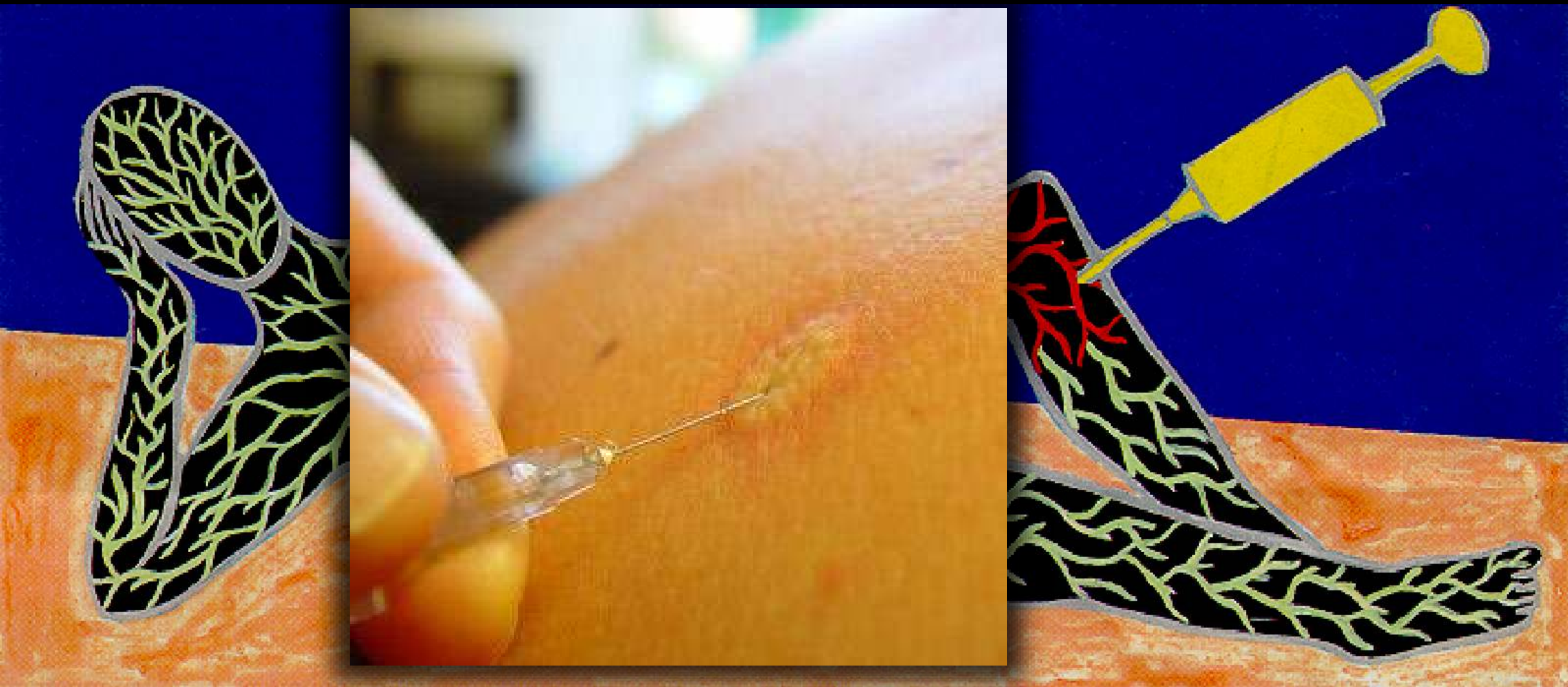

Pantip 40 mg
30 Tabletten
Protonenpumpenhemmer
laktosefrei
Pantoprazol Actavis 40 mg
magensaftresistente Tabletten
14 Tabletten
laktosefrei
Esomeprazol
pharma
40 mg magensaftresistente Tabletten
Omep Hexal 20 mg Kapseln
28 Kapseln


Calcimagon
Calcium 500 mg
Cholecalciferol
(Vit. D3) 800 I.E.
Zitronengeschmack/
Goût de citron

„Die Alterung medizinischen Wissens erfolgt gegenwärtig mit einer Halbwertszeit von

Ramsey PG, Carline JD, Inui TS et al (1991) Changes over time in the knowledge base of practicing internists. J Am Med Ass 266:1103-1107

STÖRFELD- NEURALTHERAPIE





Parasympathetic

Pupil
Constriction

Heart
Slow heartbeat

Airways
Constriction

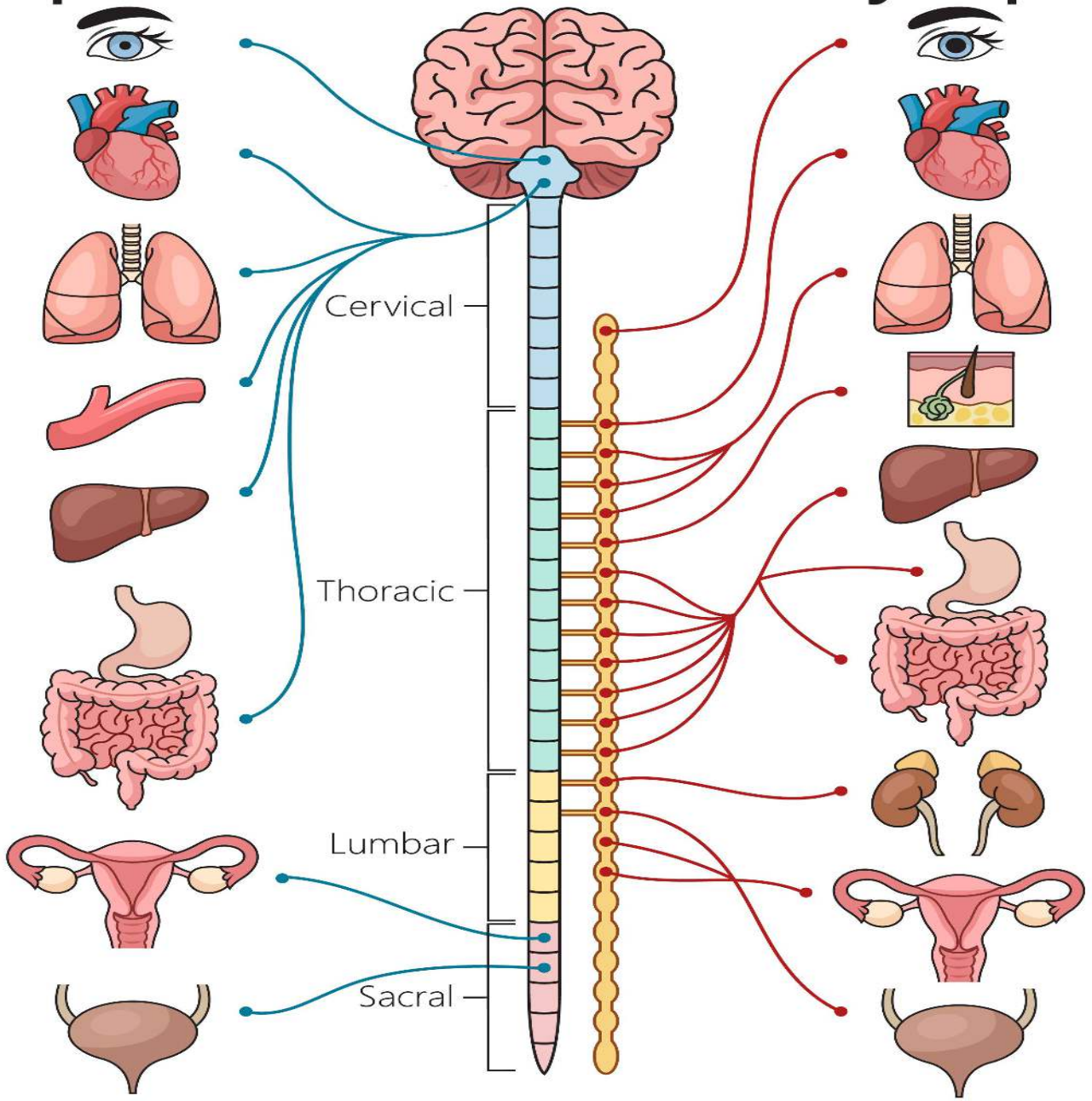
Blood vessels
Constriction

Liver
Stimulates bile release

Digestive system
Stimulates activity of stomach and intestine

Uterus
Relaxation

Urinary system
Increases urinary output



Sympathetic

Pupil
Dilation

Heart
Increases heartbeat

Airways
Dilation

Sweat glands
Stimulates secretion

Liver
Stimulates release of glucose

Digestive system
Decreases activity

Adrenal glands
Stimulates the production of adrenaline

Uterus
Vaginal contraction

Urinary system
Relaxation

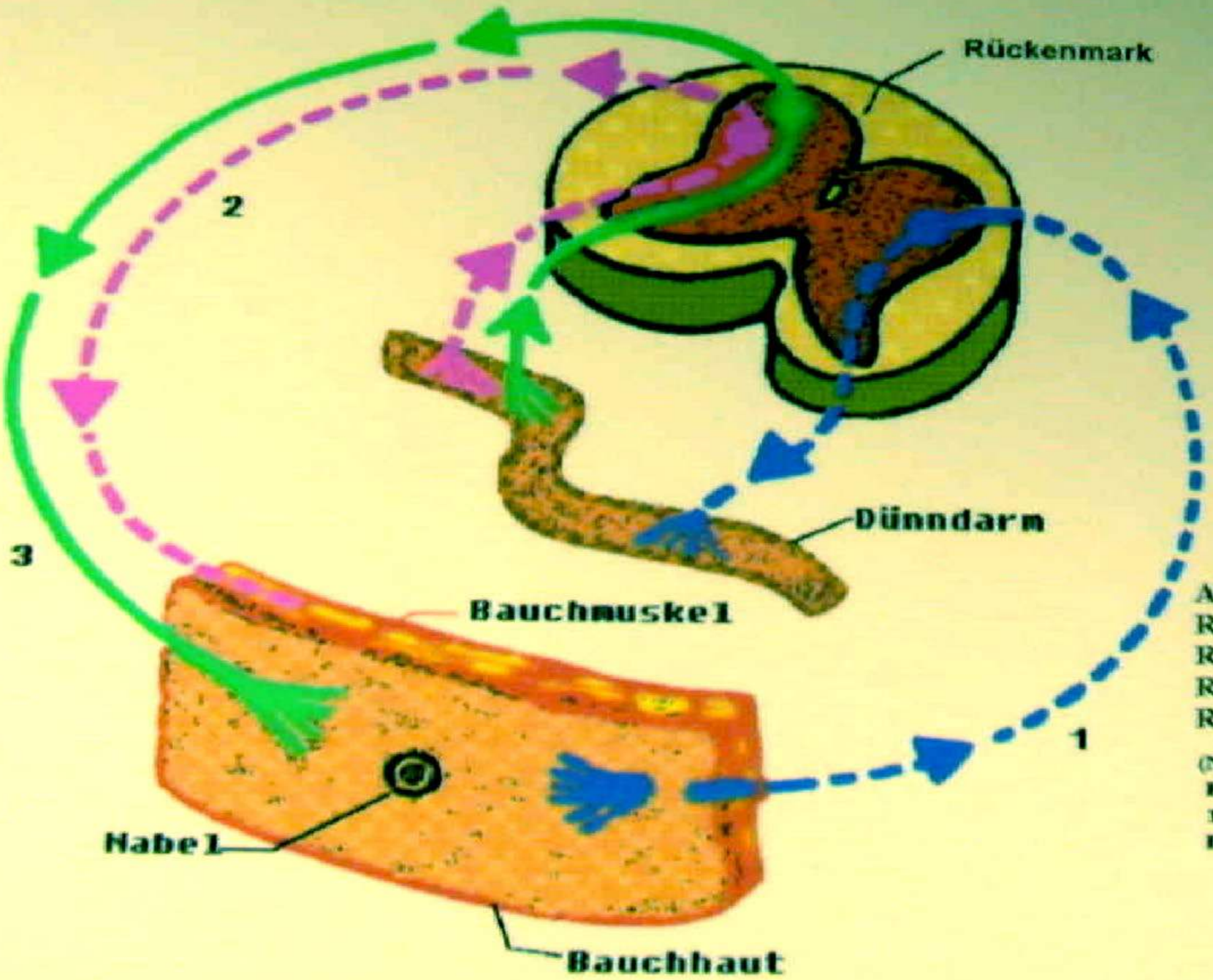


Abb. 5: Spezielle segmentale Reflexe sind kuti-viszeraler Reflex (1), viszero-motorischer Reflex (2) und viszero-kutaner Reflex (3)

(Nach: Jänig, W. in Rein, H.Schaefer, (Hrsg.): Einführung in die Physiologie des Menschen, 18. Auflage. Springer, Berlin, Heidelberg, New York 1978).


13452


13452

UniversitätsSpital
Zürich

Dept. für Innere Medizin
Medizinische Klinik A

Prof. Dr. Ferenc Follath
Klinikdirektor

Zürich, 28.02.1997

Anamnese

Familienanamnese
Bland.

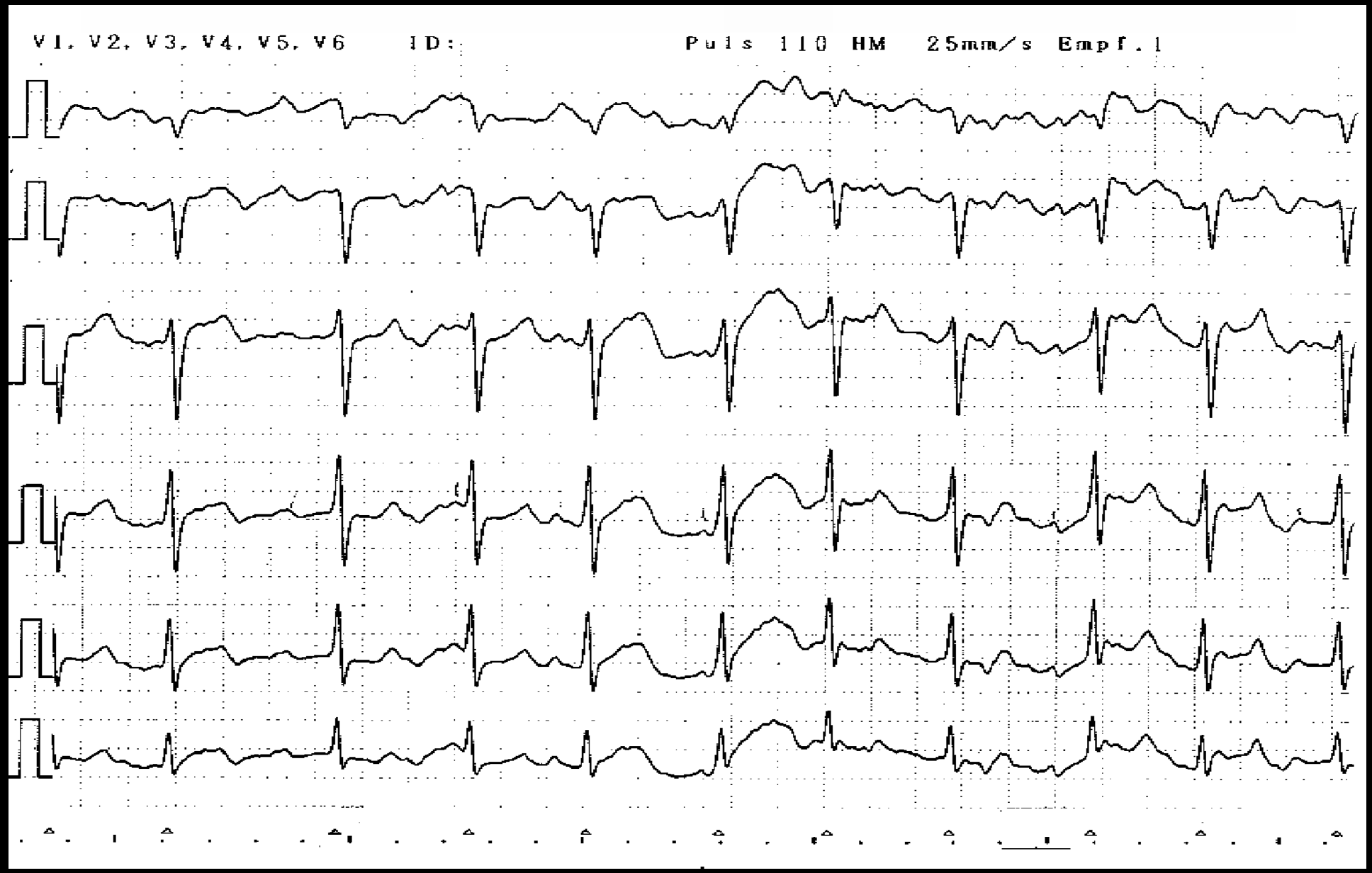
Persönliche Anamnese
Als 10jähriger Unterschenkelfraktur rechts. 1987 Urolithiasis, sonst immer gesund. 1991 Fibula-Fraktur.

Jetziges Leiden
Seit ca. 6 Jahren rez. Tachyarrhythmien, primär 1x pro Monat, in letzter Zeit mehrmals pro Woche, teilweise 10 Std. anhaltend, mit leichter Dyspnoe und ohne retrosternale Schmerzen. Therapie-Versuche mit Isoptin/Beloc/Sotalex und aktuell Rhytmonorm. In cardiale ambulante Behandlung seit 2.96. Dokumentation eines Vorhofflatterns/-flimmerns bzw. AV-Reentry-Tachykardie am 4.1.97, am 21.1. und 27.1.97.

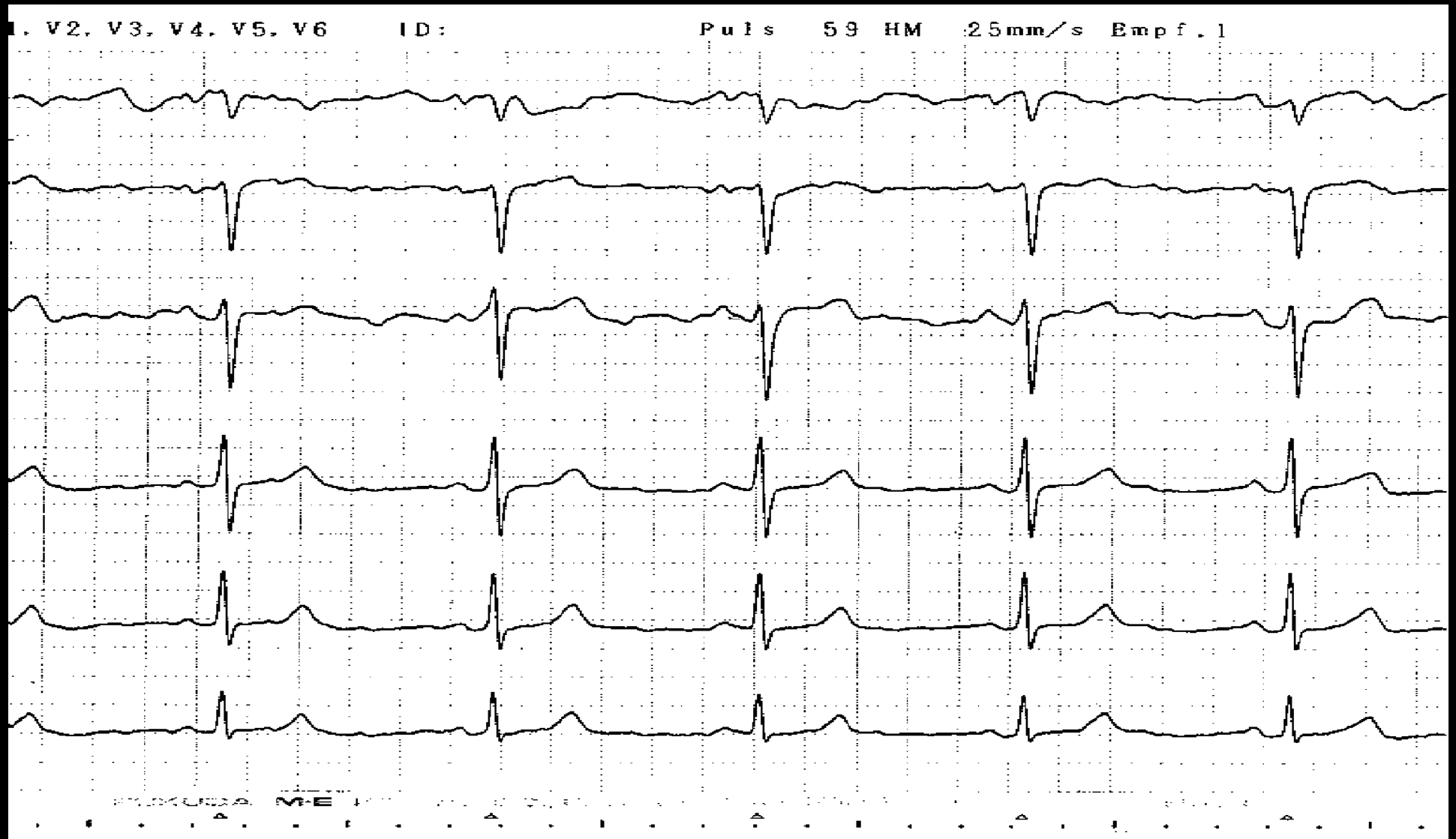
Medikamente bei Eintritt
Rhytmonorm 150 mg 1-2x in Reserve. Beloc Zok 50 mg 1-0-0

Status bei Eintritt
41jähriger Patient in gutem AEZ. 82 kg/180 cm. BD 110/75 mmHg bds. P: 56/min. regelmässig. Unauffälliges Integument/Lymphknotenstationen. Reine leise HT, keine path. Geräusche. HSS orthotop. HV neg, HJR neg. Periphere Pulse palpabel. Abdomen weich, indolent, keine Organomegalien. Vesikuläratmen, Nierenlogen frei. Skelett und Neurologie kursorisch o.B.

Vor NTH Narbe / Fibulafraktur



Nach NTH Narbe / Fibulafraktur





Tote Zähne

Herzinfarkt	1.5 - 4.0x
Lungenkrankheit	1.5x
Diabetes mellitus	6x
Rheuma, chronische Entzündungen	Häufig
Frühgeburten, untergewichtige Neugeborene	7x
Prostatitis	?

Dentale Gesundheits-Belastung

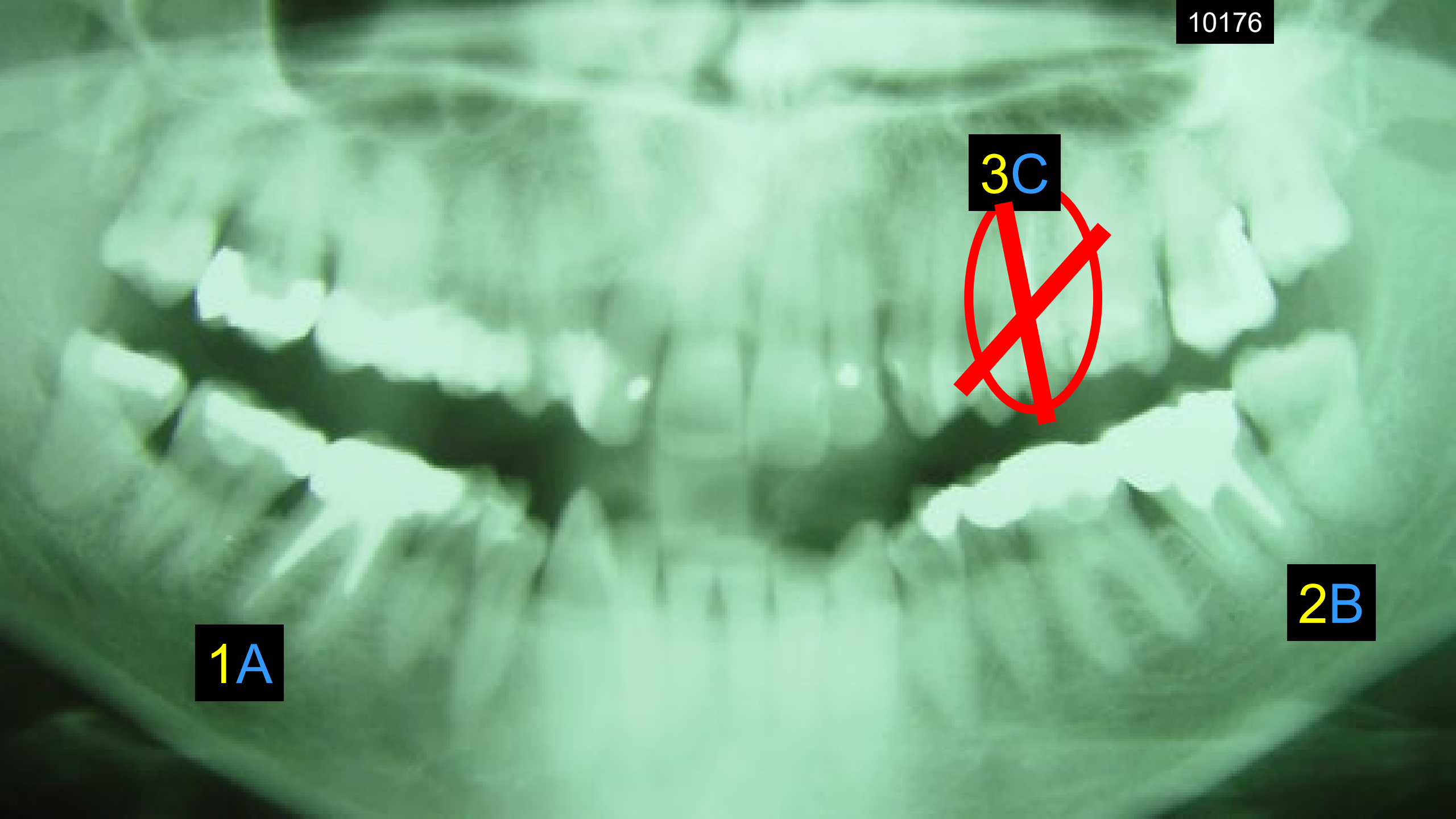


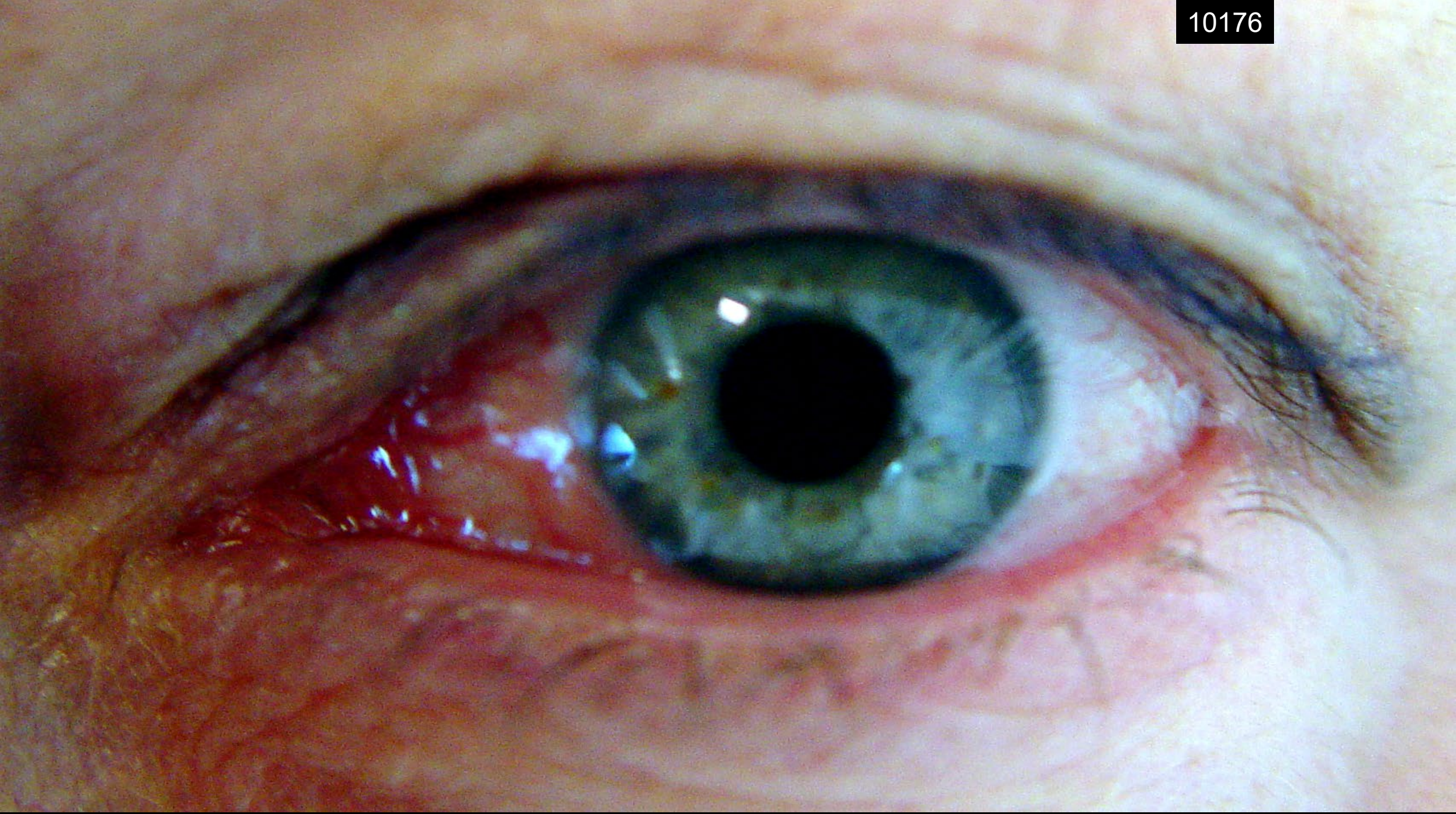





10176
F, 56-jährig
Chronische
Konjunctivitis


10176


10176
3C
2B
1A

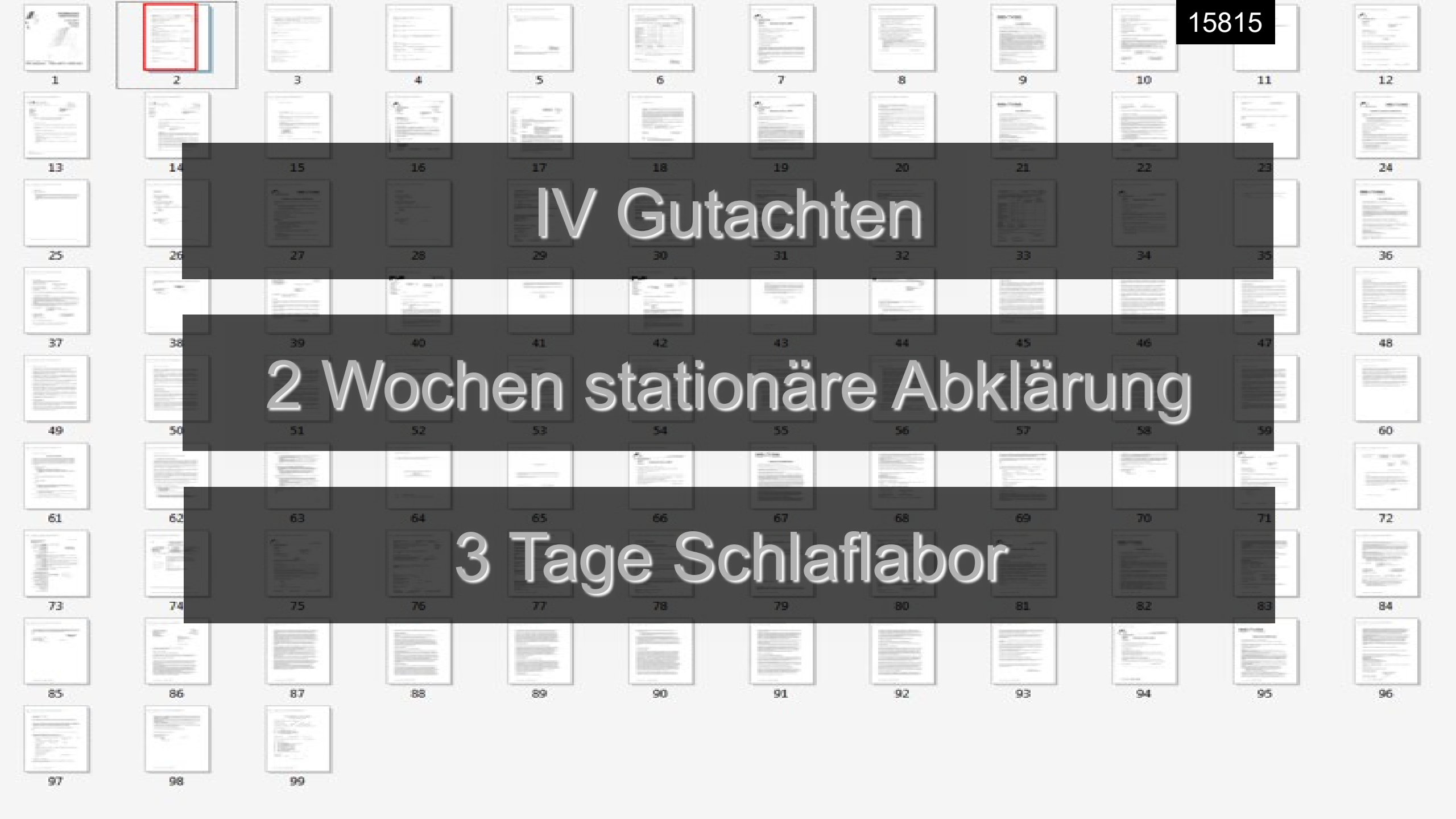

10176


10176

M, 60-jährig

- Chronische Erschöpfung
- Schlaflosigkeit
- Sekundenschlaf beim Autofahren
- Chronische Darmkrämpfe
- Rheuma
- Unfähig zu Arbeiten

«Je vais mourir»


15815
IV Gutachten
2 Wochen stationäre Abklärung
3 Tage Schlaflabor


15815


15815

«C’est incroyable»

- Müdigkeit verschwunden
- Energie «ohne Ende»
- Schlaf wieder einwandfrei
- Normale, schmerzlose Darmtätigkeit
- Rheuma völlig verschwunden.
- Arbeitsfähigkeit >100%

☒ ist	☐ war	am	seit 2.8.12	
☐ voraussichtlich		für Tage	Wochen	
☒ arbeitsfähig zu 100%		bis inkl.	☐ bis auf weiteres	
☐ nicht in der Lage, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen.				
☐ wegen Krankheit	☐ wegen Unfall	arbeitsunfähig	☐ ganz	
☐	☐ dispensiert	☐ bzgl. Arbeitsleistung ☐ bzgl. Arbeitsdauer ☐ zwecks Therapie ☐ zwecks Abklärung	☐ zu %	
☐ ist	☒ war seit 2.5.12	bis inkl. 1.8.12	☐ bis auf weiteres	
☒ wegen Krankheit	☐ wegen Unfall	arbeitsunfähig	☐ ganz	
☐	☐ dispensiert	☐ bzgl. Arbeitsleistung ☐ bzgl. Arbeitsdauer ☐ zwecks Therapie	☒ zu 50 %	

Bemerkungen: IV zu 100% bis Ende April 2012

Kilchberg, den 12.8.12

Dr. med. John van Limburg Stirum
Allgemeine Medizin FMH
Seestrasse 155 A • CH-8802 Kilchberg
Tel.: 01 716 48 48 • Fax: 01 716 48 47

Der Arzt ist nach Art. 321 des

[redacted]

«Die Idee, dass der Körper entgiftet werden muss, ist Schwachsinn»

[redacted]

Felix Straumann

Gegen den Leiter des Biomed Center Sonnenberg in Schwellbrunn AR und eine dort angestellte Ärztin wird gegenwärtig wegen fahrlässiger Tötung ermittelt. Gemäss einem Bericht in der «NZZ am Sonntag» ist es offenbar in der alternativmedizinischen Klinik zu tödlichen Nebenwirkungen bei dem Medikament Alpha-Liponsäure gekommen. Es wurde dort zur sogenannten Entgiftung eingesetzt und soll Schwermetalle und andere unerwünschte Stoffe binden, die dann über Stuhl oder Urin ausgeschieden werden.

Herr Kupferschmidt, Sie haben seit Jahren fast täglich mit Vergiftungen zu tun. Wann ist es aus Ihrer Sicht

Einsatz kam dabei Alpha-Liponsäure. Die Substanz ist in der Alternativmedizin verbreitet, insbesondere um Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.
Im Bereich Giftstoffe gibt es heute aus schulmedizinischer Sicht keine Anwendung für diese Substanz. Sie wurde ja auch nie dafür zugelassen, was damit zusammenhängen dürfte, dass keine Studien dazu existieren.

Was wäre denn aus Ihrer Sicht eine zulässige Indikation, um Giftstoffe auszuleiten?
Eine Behandlung ist zum Beispiel bei einer schweren Blei- oder Quecksilbervergiftung angezeigt, typischerweise wenn klare Symptome vorhanden sind. In solchen Fällen kommt die sogenannte Chelator-Therapie zum Einsatz. Chelatoren sind Substanzen, die

Alle Menschen haben geringe Mengen Blei und Quecksilber im Körper. Das ist eine Kontamination, der wir uns nicht entziehen können.»

Hugo Kupferschmidt



lich mithilfe von Leber, Niere und der Ausscheidung selbst entgiften. Ausnahme sind Vergiftungen, die so schwer sind, dass er das nicht hinkriegt. In der Alternativmedizin wird die Ausleitung aber meist bei Menschen angewandt, die nichts haben.

Halten Sie es für ausgeschlossen, dass verhältnismässig tiefe Konzentrationen von Schwermetallen oder anderen Giftstoffen zu unspezifischen Beschwerden führen?
Das ist zwar möglich, aber es gibt keine Belege dafür, dass eine Ausleitungstherapie in solchen tiefen Konzentrationen irgendeine Wirkung hat. Es fehlt der wissenschaftliche Nachweis, dass es den Menschen durch die Behandlung besser geht.

das Risiko der Behandlung – und das kann beträchtlich sein, wie sich jetzt in Appenzell mutmasslich gezeigt hat.

In der Alternativmedizin geht es beim Ausleiten oft nicht nur um Schwermetalle, sondern auch um Schimmelgifte, Mikroplastik, Weichmacher und vieles mehr. Lassen sich diese Stoffe überhaupt ausleiten?
Diese Stoffe werden normalerweise vom Körper selbst wieder eliminiert. Das passiert übrigens auch bei Schwermetallen, die mit Urin und Stuhl wieder ausgeschieden werden. Wenn ein Stoff nur einmalig und nicht über längere Zeit aufgenommen wird, nimmt die Konzentration im Blut wieder ab. Gewisse Substanzen werden auch im Körper eingelagert. Zum Beispiel Blei wird in

LONGEVITY

Dr. med. John van Limburg Stirum

LONGEVITY:

THE SECOND OPINION

BY SIMON REICHEL MD | FOUNDER HIF



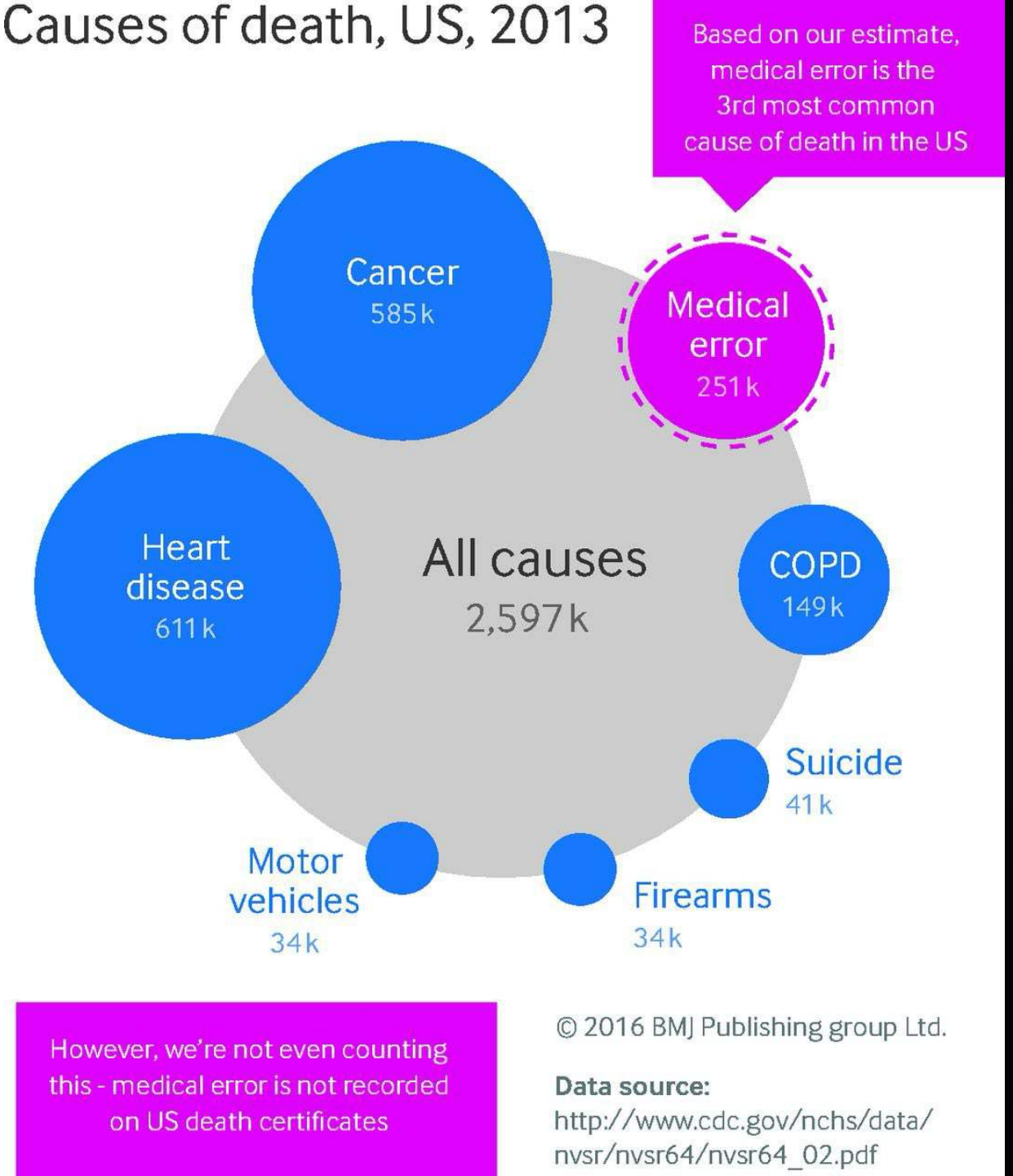


GUTE BEZIEHUNGEN SIND EIN ECHTER LONGEVITY-FAKTOR

Grosse Studien[1] zeigen deutlich längeres Überleben bei starken sozialen Bindungen


SPITAL & LONGEVITY CENTER


VITAMIN



3 häufigste Todesursache (USA, 2013): „Medizinische Fehler"?

Neuere, alarmierende Analysen aus 2023 deuten darauf hin, dass die Zahl durch Fehldiagnosen sogar bis zu 795.000 Todesfälle und schwere Schäden verursachen könnte.

EMPFEHLUNG VS. OUTCOME



The Trouble with Treating the Future: Elevated Lipids, Low Risk, and the Making of Patients

Dr Piessens is a GP in Belgium who argues against using a 30-year timeline for heart disease risk



VEERLE PIESSENS

FEB 14, 2026

127 47 4 Share

I particularly love this persuasive argument against using a 30-year risk time frame for heart disease prevention. What makes this piece so good is the mixture of data and philosophy. JMM

Is a 10-year time frame too short to decide whether to start lipid-lowering medication, or should such decisions instead be based on a person's projected 30-year risk?

In younger individuals, the 10-year risk will always be relatively low, even in the presence of markedly elevated LDL cholesterol levels. The argument, however, goes that atherosclerosis is a chronic process, and the longer people are exposed to elevated LDL-C, the higher their lifetime risk of ischaemic events. Hence, the call to start lowering LDL levels at younger ages, to prevent plaque formation and reduce risk later in life.

In practice, lipid-lowering medication is often started without a comprehensive assessment of overall cardiovascular risk. When total risk is considered, advocates argue that a 30-year horizon provides a more realistic risk assessment than a 10-year

Profile	BP	Smoking	Total cholesterol	HDL-C	10-year risk	30-year risk
1	120	No	160 (10th %)	62 (50th %)	1.0%	7.7%
2	120	No	**240** (90th %)	62	1.2%	9.6%
3	120	**Yes**	240	62	2.4%	15.1%
4	**150**	No	240	62	2.5%	16.4%
5	**150**	**Yes**	240	62	4,3%	24,3%

With low lipid levels and no other risk factors, 7,7% of women will nevertheless have experienced a cardiovascular event by the age of 75. There is no zero risk. The absolute risk difference between women in the highest 10% of natural lipid levels and those in the lowest 10% is approximately 2% over 30 years. Only for these 2% of women might early lipid-lowering medication theoretically make a difference.

Even if we were to believe that medication-induced lipid-lowering could reduce their risk to that of people with naturally low lipid levels, this would still mean that 98% of women with high lipid levels would undergo decades of treatment without any chance of benefit. Moreover, we do not have a single study demonstrating that such a benefit exists in this age group, at such low baseline risk, let alone over a 30-year horizon.

For statins, the JUPITER-trial is the primary prevention trial with the lowest baseline risk. Yet, the mean age of participants was 66 years, and the baseline risk of MI, stroke or CV death was 0,85% per year, equivalent, when liberally extrapolated, to at least an 8,5% 10-year risk. This is many times higher than the risks simulated here. For ezetimibe, there are no robust primary prevention trials at all. The population enrolled in the recent VESALIUS-trial with evolocumab likewise had a mean age of 66 years, and a 4-year baseline risk of 8%, despite background statin and ezetimibe treatment. Hardly representative of a young, healthy 45-year-old woman.

Only the accumulation of several risk factors (profiles 3 to 5) results in a markedly elevated projected 30-year risk. In these cases, lipid-lowering may be a reasonable strategy to mitigate future risk. However, the evidence remains lacking, and smoking

reasoning and observational research is troubling. Despite their sophisticated label, Mendelian randomisation studies remain observational and cannot provide evidence that pharmacologically lowering lipid levels will reduce future risks. Have we learned nothing from the long history of medical reversals? Each reversal was once a seemingly logical and well-argued established practice, largely grounded in observational data.

Exposing healthy people to thirty years or more of medical treatment demands strong evidence. This is not about encouraging people to eat healthily, exercise adequately, or quit smoking. Practices that should be promoted universally, irrespective of LDL levels. The issue here is medicalising healthy people and treating their laboratory results as a disease. This draws people 15 years earlier into the *Kingdom of the Sick*[1], and shapes them to fit in the machinery of surveillance medicine.

People experience no symptoms from elevated LDL levels. The only way to motivate them to approach this medically is by urging them to live their present lives under the shadow of future health threats. Apart from the questionable ethics, this is also difficult to achieve, as most people prefer to live in the here and now. To overcome this inconvenient 'lack of urgency', risk factors have been elevated to the status of diseases, with measurements replacing symptoms and numbers treated as if they were illnesses.

This disconnects people from their own lived experience of health and sickness, and transfers the authority to decide on who is healthy to the technico-medical complex. Meanwhile, healthcare professionals spend countless hours monitoring and adjusting treatments for risk factors, consuming time that could be devoted to cure and care[1]. Healthcare expenditures continue to rise, and we quietly allow the pharmaceutical and food industries to scratch each other's backs and distort what healthy living is supposed to mean.

While we await solid evidence to support lipid-lowering treatment in young, healthy people, let us focus on those who are already ill or genuinely at high risk, for whom benefit is not hypothetical but proven.

them to approach this medically is by urging them to live their present lives under the shadow of future health threats. Apart from the questionable ethics, this is also difficult to achieve, as most people prefer to live in the here and now. To overcome this inconvenient 'lack of urgency', risk factors have been elevated to the status of diseases, with measurements replacing symptoms and numbers treated as if they were illnesses.

This disconnects people from their own lived experience of health and sickness, and transfers the authority to decide on who is healthy to the technico-medical complex. Meanwhile, healthcare professionals spend countless hours monitoring and adjusting treatments for risk factors, consuming time that could be devoted to cure and care[1]. Healthcare expenditures continue to rise, and we quietly allow the pharmaceutical and food industries to scratch each other's backs and distort what healthy living is supposed to mean.

While we await solid evidence to support lipid-lowering treatment in young, healthy people, let us focus on those who are already ill or genuinely at high risk, for whom benefit is not hypothetical but proven.

Footnote:

* In her essay 'Illness as Metaphor', Susan Sontag describes becoming ill as a migration from the Kingdom of the Well to the Kingdom of the Sick.

Veerle Piessens works as a GP in a community health centre, and as a teaching assistant at the Faculty of Medicine and Health Sciences of Ghent University, Belgium.

This Substack is reader-supported. To receive new posts and support my work, consider becoming a free or paid subscriber.

Type your email... Subscribe

Wer die Messung
kontrolliert,
kontrolliert die Bedeutung
von Gesundheit.

Wer die Messun
kontrolliert,
kontrolliert die
von Gesundheit



EMPFEHLUNG VS. OUTCOME



BRYAN JOHNSON

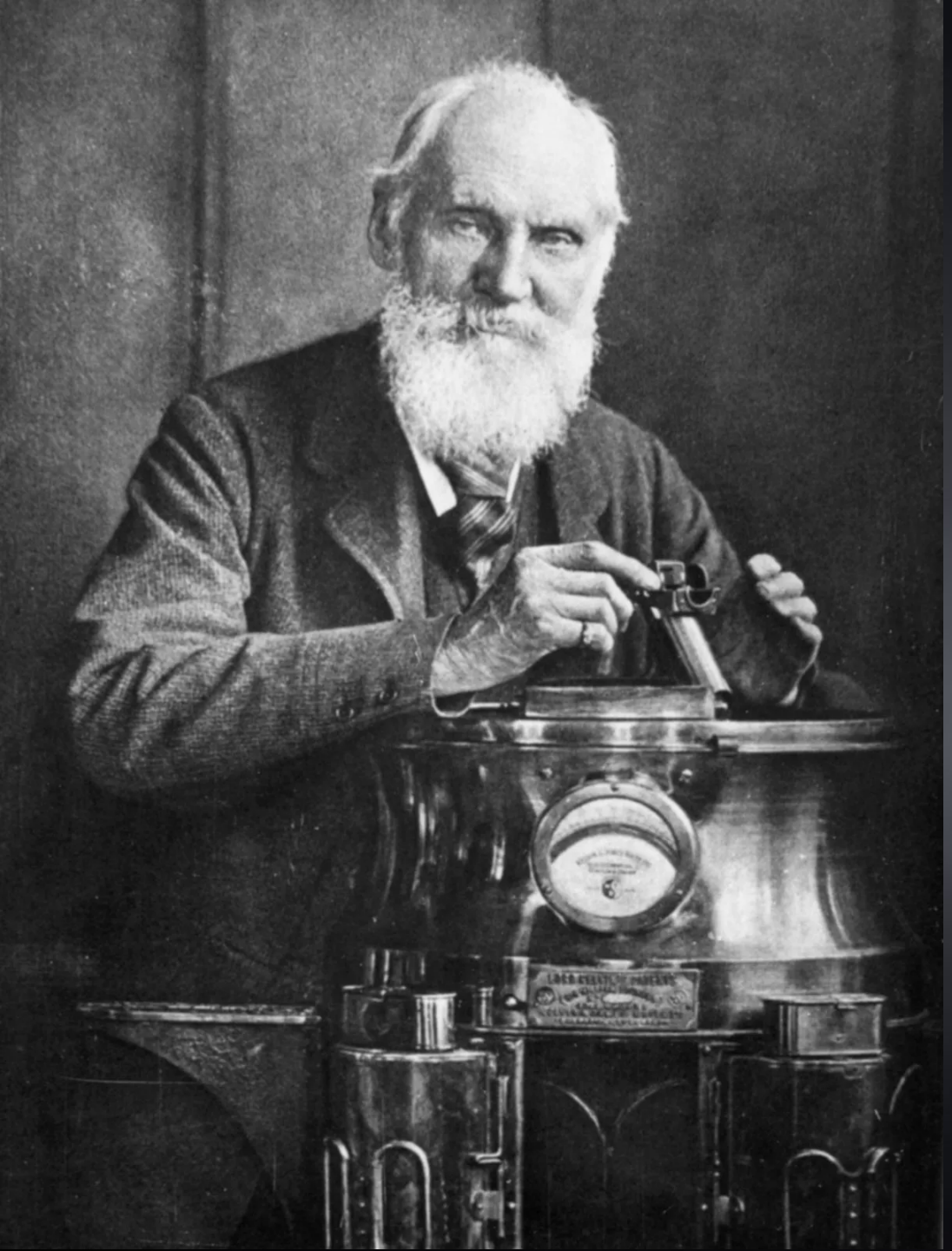
„THE WORLD'S MOST MEASURED HUMAN"




2010
2020

DER KLASSISCHE LONGEVITY-HYBRID





WILLIAM THOMSON

„heavier-than-air flying machines are impossible"

ALSO WIE?




Metformin
500 mg
TABLETS
TAKE 1 TABLET BY BY
MOUTH DAILY.


Healthy Living
THE LONGEVITY DIET
ANTI-AGING

LONGEVITY
BLINDSPOT
EXPOSOME




BPA








Longevity

HIF – HUMAN INTEGRATION FRAMEWORK

BY SIMON REICHEL MD



HIF

EIN EINFACHES, MEDIZINISCH ENTWICKELTES, INTERDISZIPLINÄRES FRAMEWORK, DAS DARAN GLAUBT, DASS WOHLBEFINDEN, GESUNDHEIT, SINN UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT DURCH INTEGRATION ENTSTEHEN – IN UNS SELBST UND ZWISCHENMENSCHLICH.

DIE MEISTEN SYSTEME ZWINGEN MENSCHEN, SICH IN EINZELTEILE AUFZUSPALTEN.

HIF MACHT DAS GEGENTEIL.

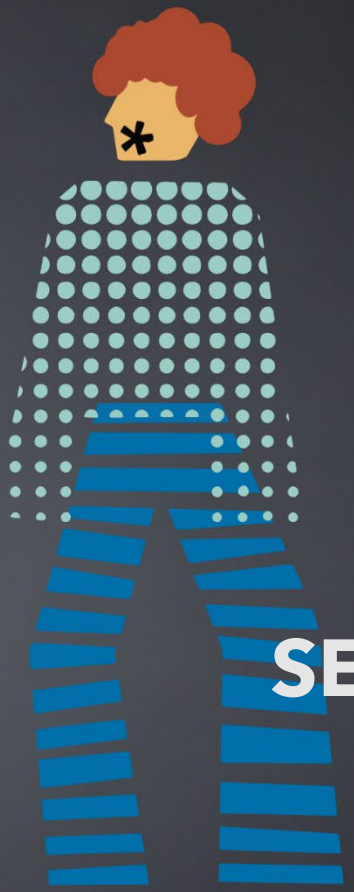
FRAMEWORK METAPHER:
DIE INNERE WG



SELBST



KÖRPER

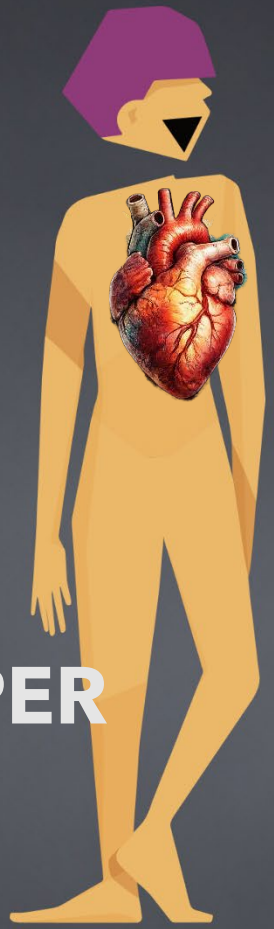


SEELE

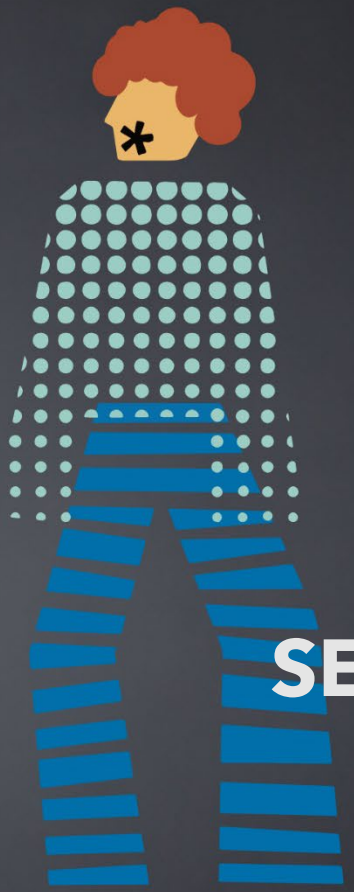
FRAMEWORK METAPHER:
DIE INNERE WG



SELBST



KÖRPER

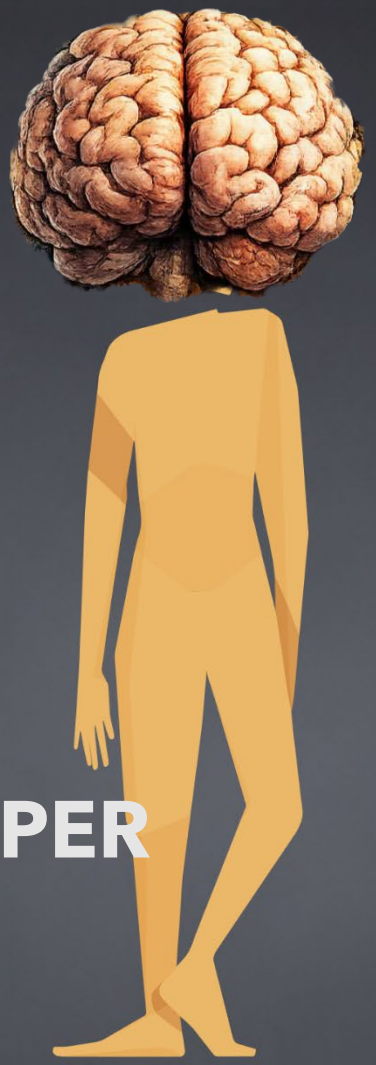


SEELE

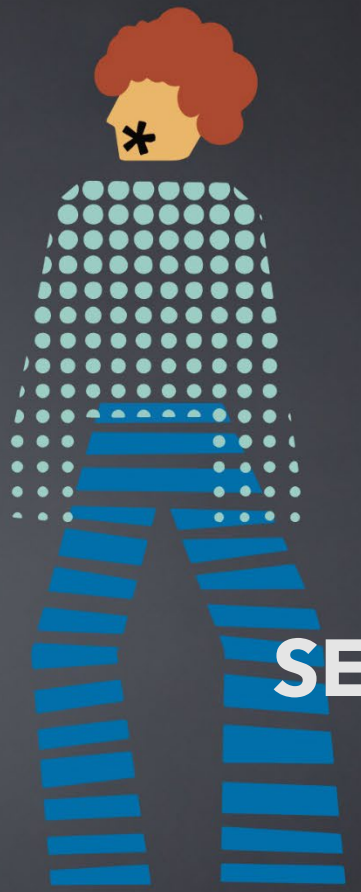
FRAMEWORK METAPHER:
DIE INNERE WG



SELBST



KÖRPER



SEELE

STAY IN GOOD COMMUNITY, DENN

GUTE BEZIEHUNGEN SENKEN DIE STERBLICHKEIT[1]

EINSAMKEIT UND ISOLATION ERHÖHEN DIE MORTALITÄT[2]

HERZINFARKT- & SCHLAGANFALL-RISIKO HÄNGT ZUSAMMEN MIT EINSAMKEIT / ISOLATION[3,4,5]



STAY IN GOOD COMMUNITY, DENN

DEMENZRISIKO HÄNGT MIT SOZIALER ISOLATION ZUSAMMEN[6]

SOZIALE ISOLATION: ERHÖHTE PROINFLAMMATORISCHE BIOMARKER[7]

FRÜHE RELATIONALE BELASTUNGEN PRÄGEN DIE ZUKÜNFTIGE KRANKHEITSLAST & STERBLICHKEIT[8]



STAY IN TOUCH

JOIN THE WELLBECOMING COLLECTIVE

Wellbecoming Collective

MERCI VILMAL

QUELLEN

1) Holt-Lunstad et al., 2010, PLOS Medicine (Meta-Analyse; soziale Beziehungen & Mortalität)https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.10003162) Holt-Lunstad et al., 2015, Perspectives on Psychological Science (Meta-Analyse; Einsamkeit/Isolation/allein leben & Mortalität)https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25910392/3) U.S. Surgeon General Advisory, 2023 (soziale Verbindung, Mechanismen, Public-Health-Einordnung)https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf4) Valtorta et al., 2016, Heart (systematische Übersichtsarbeit/Meta-Analyse; soziale Beziehungen & koronare Herzkrankheit/Schlaganfall)https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27091846/5) Health and Retirement Study Analyse (chronische Einsamkeit & Schlaganfallrisiko; 50+)https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11472377/6) Kuiper et al., 2024/2025, Nature Mental Health (Meta-Analyse; Einsamkeit & Demenzrisiko; >600’000)https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39802418/7) UK Biobank Proteomik (42’062; Einsamkeit/Isolation & Proteinsignaturen zu Entzündung/Immunantwort)https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39753750/8) Umbrella-Review zu Kindheitsadversität und späteren Gesundheitsoutcomes/Mortalität (sehr grosse Synthese)https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9059254/