

NINA RUGE
**ALLES WIRD GUT,
ABER NICHT
VON ALLEINE!**

70 ERKENNTNISSE
FÜR EIN GESUNDES LEBEN



staYoung®
THE POWER OF PREVENTION

NINA RUGE

**ALLES WIRD GUT,
ABER NICHT
VON ALLEINE**

70 ERKENNTNISSE
FÜR EIN GESUNDES LEBEN

»Und vom Halben zu entwöhnen
Und im Ganzen, Guten, Schönen
Resolut zu leben.«

Johann Wolfgang von Goethe



INHALT

VORWORT	Alles wird gut	10
----------------	----------------	-----------

70 ERKENNTNISSE

1	No Beginning – No End. Und was ist dazwischen?	12
2	Biochemie als Lebenselixier	15
3	Was ist Wissenschaft? ... und was Pseudowissenschaft?	19
4	Bullshit-Filter: die richtige Studie!	22
5	Worüber reden wir eigentlich?	26
6	Der Beginn einer großen Faszination	28
7	»Doch warum das Ganze? Du könntest doch auch Golf spielen!«	31
8	Babys, heute geboren, werden 120?	35
9	Wieso altern wir?	38
10	Zellbiologie – ich falle auf die Knie (ein Wunder!)	40
11	Toll: Altern können wir messen!	42
12	Unser biologisches Alter steuern wir	44
13	Ich drehe meine biologische Uhr zurück	46
14	Kind, iss mehr Gemüse!	49
15	Mein Longevity-Contest – nicht nur die Optik zählt!	51
16	Dos & Don'ts auf meinem Teller	53
17	Proteine – ich krieg die Krise!	55
18	Mit Zucker steh ich auf Kriegsfuß	58
19	... und manche Kohlenhydrate verehere ich!	60
20	Ich liebe Fette – aber nur mit Knicken im Lebenslauf	62
21	i-Tüpfelchen der Longevity-Ernährung	64
22	... und es sind doch die Gene!	66
23	Gentest? Gönn ich mir – einmal im Leben	68
24	Sollbruchstelle DNA – Erbgut hat viele Feinde	70
25	Fasten – oder nicht Fasten?	72

26 Mittelmeerdiet: Original + Fälschung	74
27 Fasten »nachahmen« – auch nicht verkehrt	76
28 Zombies sind unter uns	79
29 Zombiekiller oder Erdbeeren?	80
30 Und was hilft noch?	82
31 Ein weiterer Sündenfall ...	84
32 Glaubenskrieg Hormonersatztherapie	86
33 Noch so ein Glaubenskrieg – Impfen!	88
34 Und Nahrungsergänzung kann es doch: DO-HEALTH	92
35 Meine vier Spielarten des Sports	94
36 Arthrose? War gestern!	96
37 Drei Glücksgefühle für den Rücken	98
38 Ein sehr spezielles Training: Beckenboden!	100
39 VO ₂ max – Orakel der Langlebigkeit	102
40 VO ₂ max steigern? Läuft!	104
41 Blutdruck tracken – Tag und Nacht!	106
42 Stress messen? Geht doch: mit HFV	109
43 Schlaf war Nebensache – früher!	113
44 Mein Bett ist mein Nest	116
45 Meine kleinen Einschlafhelfer	117
46 Pillen für guten Schlaf	120
47 Lerche oder Eule? Was bin ich?	122
48 Altersbedingte Makuladegeneration schleicht sich an	124
49 Mein Mitochondrien-Trainer	126
50 Im Rotlichtdistrikt der gesunden Langlebigkeit	128
51 Auffüllen, was mit der Zeit verloren geht	130
52 Müllabfuhr und Recycling in der Zelle: Spermidin	134
53 Ein ganz besonders scheuer Kandidat: Urolithin A	135
54 Hitze + Kälte? Beides bitte!	137

55	Eisbaden für die Hände	139
56	Stress ist nicht gleich Stress	142
57	Mentale Resilienz – unterschätztes Schutzprogramm	144
58	Den Geist zur Ruhe führen ...	148
59	Was sagt eigentlich dein Hausarzt dazu?	152
60	Alles rastern, was schief laufen kann ...	154
61	... noch mehr Screening, »bildgebend«	157
62	Longevity beginnt im Mund?!	160
63	Nahrungsergänzung – I do it my way	163
64	My way ... auch mittags und abends	166
65	Muss das sein? Der Peptid-Hype	169
66	»Wer heilt, hat recht« – noch mehr Pflanzenstoffe	171
67	Von Sickcare to Healthcare – alternativlos	174
68	Und wo bleiben Geist und Seele?	176
69	The Power of Prevention	180
70	Time is running out	183

DANK	186
-------------	------------

QR-CODES ZU NINAS PODCASTS	188
-----------------------------------	------------

IMPRESSUM	192
------------------	------------

Meinem Mann
ein herzliches DANKE für sein Verständnis
und die Unterstützung meiner Leidenschaft
für das große Thema Prävention

VORWORT

70 ERKENNTNISSE ...



... wieso eigentlich 70?

Weil diese 70 eine Anspielung auf meinen Geburtstag am 24. August dieses Jahres sind. Sehr sympathisch, denn die Idee kam nicht von mir, sondern von Eva Dotterweich aus der Chefetage von *Gräfe und Unzer*. Sie hatte – damals noch – als Lektorin in gemeinsamen Nachtsitzungen mein Werk *Altern wird heilbar* auf die Schiene gebracht, damit es zum richtigen Zeitpunkt erscheinen konnte. Wir waren damit die ersten auf dem deutschsprachigen Markt zum Thema »Longevity« ... Große Frage damals: Wie spricht man das bitte aus?

Vier weitere Bestseller später, mit erfolgreichem Podcast *staYoung* und wunderbarer Reichweite auf Social Media, schaue ich auf einen beruflichen Marathon zurück: Bio-

hacker, Molekularbiologen, Pflanzenheilkundler, Medienkritiker, Genetiker, Plattformentwickler, Unternehmer, Ministerien und Start-ups in einem Feld, das täglich komplexer wird ... Ihre Inhalte möchte ich so durchforsten und aufbereiten, dass es jeder verstehen und für sich nutzen kann.

Da war es eine geniale Idee, die Essenz aus Tausenden Studien, News, Diskussionen, Vorträgen und Produktinformationen auf schnöde 70 runterzubrechen. Einfach, weil Geburtstag ist. Das motivierte und zwang mich, aus meinem heftig angewachsenen Erfahrungsschatz nur das herauszufiltern, was nun wirklich wichtig sein könnte ... für ein längeres gesundes Leben.

Zum Glück wollte diesmal niemand einen populärwissenschaftlichen Ratgeber von mir. Eher ein Feuilleton der Healthy Longevity à la: Trag doch einfach mal zusammen, was du persönlich mitgenommen hast aus dieser Kletterei durch die Gebirgslandschaft der Healthy Longevity!

Also habe ich losgelegt. MY WAY to Healthy Longevity sozusagen. Bei 70 war wie vereinbart Schluss. Da wäre noch so viel mehr an Erkenntnis gewesen!

Aber das ist doch genial. Wir machen einen Deal, werter Verlag, werte Leserinnen und Leser: In 30 Jahren liefere ich 300 Erkenntnisse mehr!

Wir sehen uns!



NINA RUGE

1

NO BEGINNING – NO END. UND WAS IST DAZWISCHEN?

Ich lebe seit 25 Jahren zur Hälfte des Jahres in der Toskana. Mein Lieblingsort hier? Mein Lotussee. Gebaggert vor vielen Jahrzehnten als schnöder Tümpel für die Bewässerung – heute als 1000-Quadratmeter-Sinnbild des »Circle of Life«. Der Kreislauf des Lebens.

Im Frühjahr: spiegelglatt mit Kräuselwellen. Dann erste grün-gerollte Zeichen, Patchwork des Lebens. Sie durchbrechen die Oberfläche. Ab Juni die prachtvolle Entfaltung. Blätter, erst tellergroß, dann wie Wagenräder. Was nährt die Kraft, die tausendfach das Wasser überwölbt, sich dann auch noch kollektiv hebt, bis kein See mehr zu erkennen ist? Sanft schwankt die Formation von Riesenblättern, kunstvoll in Stockwerken übereinander platziert. Wie hingeworfen und zugleich perfekt konstruiert. Stängel, drei Meter lang, mittig die Blättler jonglierend. Alles so mühelos. Bis die fetten Knospen sprießen. Voller Kraft und Verheißung. Irgendwann morgens ist die erste offen. Außen pink, innen kanariengelb. Riesig. Die nächsten folgen – bis sich der grüne Teppich als Bühne hunderter betörender, pinkfarbener Zauberwesen zu erkennen gibt. Libellen komplettieren das Bild überirdischer Leichtigkeit, Frösche sonnen sich, Goldfische schwänzeln dazwischen.



Im September die letzten Blüten. Im Oktober werden die Blätter fahl. Im November: der Verfall. Kraftstrotzende Blattkonstrukte? Vorbei. Erst gelb, dann braun, dann fauliges Siechtum. Irgendwann ist das Verwesen vorbei. Der See ist zurück. Spiegelglatt. – War da was?

Lotus, die heilige Pflanze des Buddhismus. Noch Fragen, wieso sie heilig ist? Hier eine Antwort. Der Lotus kommt aus dem Schlamm und erhebt sich in Schönheit aus allem, was beschwert.

Das kannst auch du. Erkenntnis und Klarheit sind immer möglich, in jeder Situation. Doch du musst bereit sein dafür. Es braucht deine Offenheit und deine Selbstverantwortung. Besonders für deinen weiteren »Circle of Life« ...

Die heilige Pflanze des Buddhismus als Basis meiner Erkenntnis zu gesunder Langlebigkeit? Lotus erdet uns. Lotus holt uns – auch die, die uns schon heute den Floh von Unsterblichkeit ins Ohr setzen wollen – zur Essenz alles Menschlichen zurück. Das heißt: DU wirst dein Schicksal teilen mit allen, die je diesen Planeten bevölkern durften. Du wirst wachsen, blühen und gedeihen. Du wirst den Zenit überschreiten, langsam schwächer werden – bis du Siechtum und Krankheit erliegst. Wie der Lotus verwest auch du.

Zu pathetisch? Vielleicht. Meine persönliche tiefe Erkenntnis nach zehn Jahren.

Leidenschaft für Forschung und Entwicklung auf dem Feld der »Healthy Longevity«, der gesunden Langlebigkeit, lässt sich auch so formulieren: Akzeptiere tief im Inneren, dass du sterben wirst. Freunde dich an mit dem Altern, freunde dich an mit dem Tod. Schließe Frieden mit diesen Tabus. Schüttle alle ab, die dir weismachen wollen, du könntest den Tod überlisten, das Alter gegen null reduzieren. Dem ist nicht so. Und dem wird auch in absehbarer Zeit nicht so sein.

Wenn du aus tiefstem Herzen bereit bist, wenn du dem »Circle of Life« zustimmst – No Beginning, No End, aber DU wirst vergehen –, dann bist du bereit für das dazwischen. Der »Circle of Life« mag zwar dein Schicksal sein – aber du kannst dich dennoch darüber erheben.

Erkenntnisse in Selbstverantwortung können dir eine gewisse Freiheit schenken.

Du kannst das Tempo, die Schwere und den Umfang des Leidens am Ende deines Lebens steuern. Und die Qualität deines Lebens bis dahin erst recht.

Das tut gut, oder? Deshalb brenne ich seit zehn Jahren für die Wissenschaft zu »Healthspan Extension«, die Verlängerung der Gesundheitsspanne: Was kannst du, was kann ich, was kann jeder von uns tun, um lange gesund zu leben, um Siechtum zu vermeiden? Das treibt die Forschung an und diese ist komplex und schwer verständlich.

Hier möchte ich Übersetzerin sein.

2

**BIOCHEMIE
ALS LEBENSELIXIER**

Mein Lotussee hat mir zu weiteren Longevity-Erkenntnissen verholfen.

**ERKENNTNIS NUMMER 1:
»WUNDER GIBT ES IMMER WIEDER«**

Sie hat nicht wirklich zentral mit »Healthy Longevity« zu tun. Die Geschichte dahinter ist aber für mich so emotional, dass ich sie kurz erzählen möchte. Ursprünglich war mein See kein Zauberort, sondern ein Bewässerungstümpel für die Pflanzen. Exakt an meinem fünfzigsten Geburtstag entdeckte ich darin eine »Seerose«, die mir ein bisschen groß geraten erschien.

»Vielen Dank für den fantastischen Geburtstagsgruß!« Das schickte ich gleich mal nach ganz oben, fand die Blüte aber so gigantisch und schön, dass ich in meinen Pflanzenbestimmungsbüchern nach ihrem Namen zu suchen begann. Und siehe da: Nix Seerose – Indischer Lotus! Wow! Natürlich!

Und es gab nur eine Erklärung dafür, wie dieses Zauberwesen in den Tümpel hätte gelangen können: Mit dem Wasser aus dem Pool, das hier eingeleitet wird. Dies allerdings schon fünf Jahre zuvor. Auf unserer Hochzeit ließen wir ein paar Blüten vom Indischen Lotus im Pool schwimmen. Zur Dekoration. Weitere Recherche ergab:

Die Samen können sich ewig halten und bis zu tausend Jahre keimfähig bleiben. Um dann endlich auszutreiben, muss die harte Samenschale aufgeschlitzt werden. Auf jeden Fall war nun die erste Lotuspflanze hier und ihr Anblick bewegte mich zutiefst. Wenige Jahre später war der See voll davon. Wohlgemerkt: Rund 1000 Quadratmeter. Vielen, die den See seither mit mir besuchten, stiegen Tränen in die Augen. Eine magische Welt, enorme Energie. Faszinosum.

Doch die Geschichte geht weiter. Nach dem Tod meines Vaters in 2005 ordnete ich seinen Nachlass. Er war einige Male beruflich in China gewesen und so fand ich eine Karte, die er mir, als ich jünger war, von dort mitgebracht hatte:



STAR GALLERY
TEL: (852) 367 5830
FAX: (852) 796 1279
TEL / FAX (852) 796 2000

2nd CLASS ENTRANCE
EAST ASIAN STAR FERRY PIER,
KOWLOON, HONG KONG

THE CHINESE ART OF FORMAL CALLIGRAPHY

Dear Nina

Your Name is written in Traditional Chinese Calligraphy which is consist of 2 Chinese Characters and the meaning as below.

蓮	lotus
娜	lady

Artist's Name { 蓮娜 } Year { 年十香港 }
Artist's Seal {  } Written in Hong Kong

Vorne erkannte ich die chinesischen Schriftzeichen für »NI NA« wieder. Als ich die Karte umdrehte, wollte ich meinen Augen nicht trauen.

Da war handschriftlich die Bedeutung der Zeichen vermerkt: »The Girl with the Lotus Flower« – das Mädchen mit der Lotusblüte.

MEIN Ort, MEIN See! Spürte ich's doch!

Und jetzt kommen wir zu »Healthy Longevity«. Als ich hier längst tief in die Forschung eingetaucht war, kam mir die Idee, doch auch mal nach den Pflanzeninhaltsstoffen des Lotus, vor allem seinen sekundären Pflanzenstoffen, zu schauen. Und nach deren Bedeutung für die Gesundheit, insbesondere in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Das *Austrian Drug Screening Institute* im Phyto-Valley bei Innsbruck war so freundlich, mir die aktuelle Studienlage zusammenzutragen. Volltreffer!

»Die Nationalblume Indiens und Vietnams wird seit mehr als 1000 Jahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet.«

Das Alkaloid Nuciferin (nach der botanischen Bezeichnung der Lotuspflanze *Nelumbo nucifera*), ein Flavonoid, wurde in etlichen Studien untersucht. Allerdings ist noch keine klinische Wirksamkeit am Menschen nachgewiesen. Erste Hinweise aber sind da: auf eine beruhigende Wirkung, wie auch auf antioxidative, entzündungshemmende, antidiabetische, leberschützende, antivirale, Anti-Adipositas- und Anti-Krebs-Effekte. Im Lotusblatt sind außerdem noch viele weitere Flavonoide enthalten – doch da muss (weiter) geforscht werden!

Große Frage: Wenn das Lotusblatt so vielversprechende Verbindungen enthält und das seit über tausend Jahren bekannt ist – wieso wurde da nicht intensiver geforscht?

ERKENNTNIS NUMMER ZWEI: KLINISCHE STUDIEN SIND TEUER

Na und? Später kann man mit ihnen doch belegen, dass hier nachgewiesene Wirkstoffe tolle Longevity-Effekte haben können! Genau.

Nachteil: Lotusprodukte könnte dann jeder verkaufen. Aber nur *einer* bleibt auf den Abermillionen an Kosten für klassische klinische Studien sitzen. Denn pflanzliche Wirkstoffe sind nicht patentierbar. Und was nicht patentiert ist, kann jeder nutzen.

Also dürfen wir *annehmen*, dass Lotus und seine Flavonoide, insbesondere das Nuciferin, viele gesundheitserhaltende Effekte hat. Sicher sein können wir nicht, denn die großen klinischen Studien gibt es nicht.

Weil Lotustee in Asien schon seit Jahrtausenden als Langlebigkeitsmittel gilt, hatte ich mir in den Kopf gesetzt, aus den Hunderten von riesigen Blättern, die ich jedes Jahr unserem See entnehmen muss, um eine Überdüngung zu vermeiden, Tee zu produzieren!

ERKENNTNIS NUMMER DREI: NIEMALS UNTERSCHÄTZE DIE BÜROKRATIE

Die kleine, feine Nina-Produktion wäre unbezahlbar geworden ...

3

WAS IST WISSEN- SCHAFT? ... UND WAS PSEUDOWISSENSCHAFT?

Diesen Titel habe ich mir selbst gegeben: »BULLSHIT-FILTER«. Weil ich es als unerträglich empfinde, was all den Menschen, die sich um ihre Gesundheit sorgen, die sich checken und tracken, die Orientierung suchen für ihren eigenen Weg zu »Healthy Longevity« ... was ihnen – vor allem in Social Media – an Blödsinn verkauft wird. Nicht nur teuer und sinnlos, sondern zum Teil sogar schädlich.

ERKENNTNIS NUMMER EINS

Alle, die sich auf dem Feld der Präventivmedizin bewegen, sind partiell verunsichert. – Auch ich. Forschung und Produktentwicklung explodieren weltweit. Es fällt unendlich schwer, den Überblick darüber zu behalten, was seriös ist, was vielleicht sogar eine Sensation – oder was nur plumpe Geschäftemacherei unter dem Megahype-Label »Longevity«. Deshalb trage ich diesen selbst gewählten Titel »Bullshit-Filter«, und ich trage schwer daran.

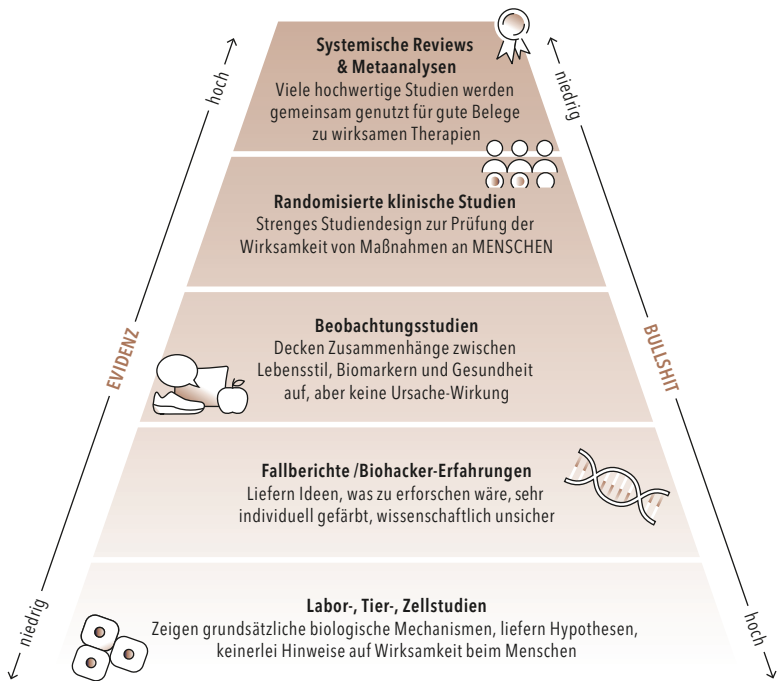
Wo informiere ich mich selbst?

- Bei internationalen Top-Konferenzen, meist bin ich virtuell dabei. Doch: Allein 2025 fanden mehr als 60 solcher Wissenschafts-Events statt. – Wie bitte?
- Über Fachmagazine, Newsletter, Top-Webinare. Ihr ahnt, was da täglich den Markt flutet.
- Im Austausch mit Top-Experten: Mein wöchentlicher Podcast, deep dive in deren Forschungsfelder. Podiumsdiskussionen, auch auf LinkedIn.

So paddle ich weiter in einem Meer von Information und filtere: Valide Information, wild gemixt mit ... - eben: Bullshit.

Jetzt also ans Eingemachte. Mit dem Filter in der richtigen Porengröße! Da müsst ihr jetzt durch: Woran erkennt ihr BULLSHIT = Pseudowissenschaft?

DIE EVIDENZ-PYRAMIDE FÜR LONGEVITY UND PRÄVENTION



Ihr müsst euch nicht in komplizierter Recherche verheddern, die Pyramide gibt euch wichtige Stichworte zur Orientierung:

- Da erzählt jemand, dass im Tierversuch oder in menschlichen Zellen in der Petrischale mit dem tollen Wirkstoff XY alles super war. Also »sicherer Nutzen« für den Menschen. – Bullshit.
- Mit diesem Nahrungsergänzungsmittel ging bei Opa das LDL-Cholesterin runter und der Biohacker baute noch schneller Sixpacks auf: Schönes Beispiel, schöner Effekt, aber keine Evidenz – nicht wissenschaftlich bewiesen!
- »Studien zeigen, dass ...« – Welche bitte? Vielleicht vom Hersteller des Produkts finanziert? Vielleicht mit 30 Personen ohne Vergleichsgruppe? Bitte zeig uns die randomisierte klinische Studie!
- »Experte XYZ erklärt uns ...« – Mag sein. Stell mir bitte den Experten genau vor – mit seiner seriösen Expertise!

ERKENNTNIS NUMMER ZWEI:

Diese ist es also, die uns wirklich gefehlt hat: Was ist eine wissenschaftlich seriöse Studie?

Keine Sorge. Danach kommen leichter verdauliche Erkenntnisse. Doch hier erst mal dein Starterpack!

4

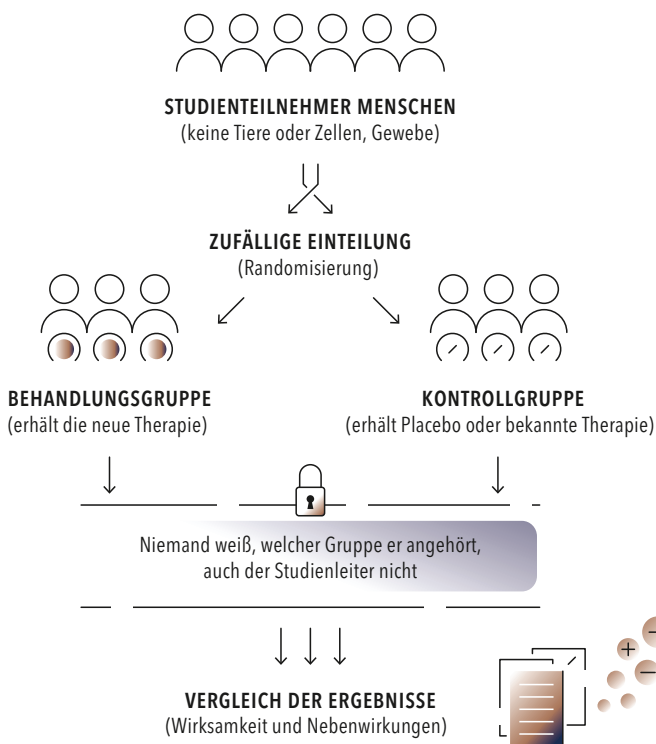
**BULLSHIT-FILTER:
DIE RICHTIGE STUDIE!**

Gerne noch ein bisschen mehr Schwarzbrot fürs Gehirn, bevor es leichter verdaulich wird. Aber: Schwarzbrot ist wichtig! Jede Menge Ballaststoffe – da kaut der Darm lang darauf rum und füttert seine lieben, guten Bakterien. Das Gleiche gilt für unser Verstehen der Wissenschaft der »Healthy Longevity« – der gesunden Langlebigkeit.

Wer sich darüber wundert, dass Wasser mit Apfelsig morgens auf nüchternen Magen »studienbasiert« beim Abnehmen helfen soll, der tut dies zu Recht. Denn valide Untersuchungen dazu gibt es nicht. Erst recht keine randomisierten klinischen Studien. Eine Publikation dazu, die in Social Media für viel Wirbel gesorgt hatte, wurde genau überprüft – und zurückgezogen. Also sollten wir mal klären, was genau das ist.

Die Grafik spricht für sich, oder? Solche Studien sind aufwändig. Die Wissenschaftler müssen enorm viele Regeln beachten. »Gruppen« von acht Personen, noch dazu vielleicht alle Männer und unter 30 – können nichts bringen, um etwas über medizinisch wirksame Substanzen für alle herauszufinden. Um Testergebnisse zu vergleichen, braucht es solide Biomarker, also Blutwerte, Gewebeproben, was auch immer. Dazu die richtigen Bedingungen, unter denen sie entnommen werden (Tageszeit, nach dem Sport oder zuvor, ohne weitere Medikamenteneinnahme und, und, und ...). Eine valide Studie muss immer auch von unabhängigen Experten begutachtet werden, um in renommierten Fachmagazinen erscheinen zu dürfen.

DIE SERIÖSE RANDOMISIERTE KLINISCHE STUDIE



Ich gebe zu: Auf Instagram wird es dir keine Heerscharen an Followern bringen, wenn du von »randomisierter klinischer Studie« und »seriösem Studiendesign« sprichst – und das auch noch aufwändig belegst. Doch diejenigen, die nach echter Orientierung im Informationsdschungel suchen, die horchen hierbei auf.

Sei also extrem auf der Hut, wenn im Netz »spektakuläre« und »fantastische« Erfolge gefeiert werden oder wenn du Sätze hörst wie: »Das Biohacking-Wunder: Tomatenmark und Olivenöl!« Jawohl: Tomatenmark enthält das Lycopin der Tomate und

gutes Olivenöl jede Menge Polyphenole, dazu einfach ungesättigte Fettsäuren, die positive Effekte haben. Aber ein Biohacking-Wunder für ein gesundes, langes Leben? BULLSHIT!

Das meiste, was du in Social-Media-Ads und Video-Clips serviert bekommst ... ist BULLSHIT.

Ja, das tut ein bisschen weh, denn wir müssen uns damit von simplen Langlebigkeitsträumen verabschieden, und zwar radikal.

Altern ist so ein verdammt komplexer Vorgang. Es braucht unzählige seriöse Studien und unendlich viel Geduld, bis sich im Dschungel von Forschung und Marketing-Maschinerien glaubhafte Strategien herauskristallisieren.

Ich verspreche dir: Irgendwann, wenn sich der Durchblick einstellt, beginnst du Spaß zu haben. Ja, es wird geradezu zum inneren Vorbeimarsch, wenn dich eine neue Studie, ein Beitrag, ein Video super fundiert und hochseriös überzeugen kann ...

Weg mit dem Hype! Vergiss die spektakulären Heilsversprechungen, schaue dich gründlich um und suche dir verlässliche Quellen. Mache das Fragezeichen zu deinem besten Freund – und akzeptiere, dass Erkenntnis in der Wissenschaft oft verschlungene Pfade geht, Widersprüche akzeptieren und vermeintlich tolle Ergebnisse auf den Müll werfen muss. ... bis sie sich entspannt zurücklehnen und seufzen kann:

»Mein Gott, jetzt hab ich's!«

DAS JAPANISCHE KONZEPT
FÜR IDEALES ALTERN

ぴんぴんころり

(»PINPINKORORI«)

»Lebe lange und bleibe fit – dann stirb schnell«.