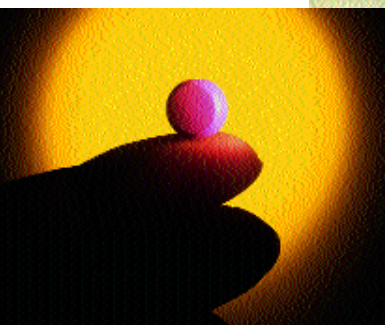


Happy Aging



Auf Segeltörns werden Spaß und Sport ideal miteinander kombiniert.

Finger weg von hormonellen Anti-Aging-Mitteln: Sie können mehr schaden als nützen.



Auch das Denken will trainiert sein. Schach hält geistig fit – bis ins hohe Alter.

Anti-Aging ist zur Zeit groß en vogue, und unter seinem Deckmäntelchen werden so manche Anwendungen und Mittel gegen Alterserscheinungen angeboten, die bestenfalls nur teuer aber ansonsten wirkungslos sind. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, als gesunde, aktive Senioren glücklich und zufrieden die „goldene Lebenszeit“ zu gestalten – ohne dass die DRF zum Einsatz kommen muss.

Der Fehler steckt schon im Begriff selbst, denn ein Anti-Aging, eine Anti-Alterung ist naturgegebenermaßen nicht möglich. Die Philosophie des Happy Aging hingegen schließt den natürlichen Alterungsprozess bewusst nicht aus. Schließlich geht es nicht darum, dass wir so alt wie möglich sterben, sondern dass wir so jung wie möglich alt werden. Nicht die Lebensjahre zählen, sondern das, was wir daraus machen. Oder um es mit Seneca auszudrücken: „Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ Doch um die Zeit sinnvoll und erfüllt nutzen zu können, darf sie nicht von Ärzten und Krankenhäusern diktiert und eingeschränkt werden. Es geht also um ein Umdenken: Wir dürfen nicht immer nur davon reden, wie die Altersspanne, sondern vor allem, wie unsere Gesundheitsspanne verlängert werden kann.

Wie dies für jedermann, egal in welchem Alter man damit beginnt, bewerkstelligt werden kann, darüber sind sich die Experten heute weitgehend einig. Einer der bekanntesten ist Dr. Michael Spitzbart. Nach dem Medizinstudium in den USA, Belgien und Deutschland spezialisierte er sich auf Präventivmedizin und hält heute weltweit Vorträge über biologische Leistungsmaximierung: „Die moderne Medizin will das Leben verlängern und macht das gar nicht mal so schlecht. Der Mann rechnet heute mit 72, die Frau mit 78 Jahren. Im Jahr 2010 werden bereits 100 Jahre anvisiert.“ Doch an der Gesundheitsspanne ändere das leider nichts, kritisiert Spitzbart: „Im Klartext heißt das, sind Sie erst einmal krank, verfügt die Medizin heute über exquisite Methoden, Sie länger am Leben zu erhalten.“ Doch das kann nicht das Ziel sein. So lange wir leben, wollen wir fit sein, jeden Tag „pflücken“ oder – wie es Luis Trenker ausdrücken würde – mit 97 Jahren noch die Schnürsenkel selber zubinden können. Der frohsinnige Berg-

steiger ist ein Paradebeispiel für Happy Aging. Seine intuitive, natürliche Methode enthält die gleichen Komponenten wie die von Spitzbart & Co.: Bewegung – Ernährung – Denken. „Das ist doch ein alter Hut“, sagen viele. Doch – um Goethe zu bemühen: „Wissen allein genügt nicht, man muss auch tun.“ Und man muss das Richtige richtig und vollständig tun, lautet das Credo der Happy Aging-Strategen. Soll heißen, alle drei Komponenten wollen beachtet sein: Fehlt auch nur eine, wackelt das gesamte Konzept. Wer sich also weitgehend an diese drei Bausteine hält, kann sehr alt werden. Und zwar kerngesund und putzmunter.

BEWEGUNG

Man kann es täglich in der Zeitung lesen: Die Deutschen sind durchschnittlich zu dick und zu träge, weil sie sich zu wenig bewegen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) bei vielen Menschen heute schon im zarten Alter von 16 Jahren einsetzt. Dabei werden wir von unserer Geburt an mit allem ausgestattet, was für ein gesundes und glückliches Leben benötigt wird: 100 Prozent Organfunktion und geistige Leistungsfähigkeit. Von diesem Pfund leben die meisten von uns frohgemut herunter: „Herr Doktor, das kann ja nicht so schlimm sein, ich spüre ja nichts!“ „Genau“, entgegnet Dr. Spitzbart, „denn die Krankheit pirscht sich lautlos an, erst bei bedrohlichen 30 Prozent Organfunktion setzt die Natur unmissverständlich und ohne weitere Vorwarnung ihre Zeichen. Das Ergebnis: Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Demenz. Und jetzt zieht die Medizin alle Register: Operation, Bypass, Rehabilitation.“ Doch das muss nicht sein, Bewegung heißt das Zauberwort. „Mäßiges, aber regelmäßiges körperliches Training zwei bis viermal die Woche, mindestens 20, besser 30 Minuten“ empfiehlt die



Spannen Sie für Ihr Sportprogramm den Partner mit ein, dann sind Sie leichter motiviert.

Expertin für Gesundheitsvorsorge der NRW-Verbraucherzentrale Ulrike Pilz-Kusch: „Das stärkt den Kreislauf, das Herz, die Atmung und den gesamten Bewegungs- und Stützapparat.“ Warum Bewegung so wichtig ist, bringt Dr. Spitzbart auf den Punkt: „Der Feind heißt Fett. Fett macht dick, krank und klebrige Gedanken. Es ist der Wegbereiter für Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Arteriosklerose. Doch auch unsere intellektuelle Leistungsfähigkeit, unsere geistige Spritzigkeit wird durch Fettablagerungen gebremst.“

Hans Joachim Polte schreibt in seinem Buch „Kampf dem Herzinfarkt: „Unser Organismus ist auf Bewegung ausgerichtet. Wer regelmäßig läuft, wird mit weniger essen schneller satt und hat keine Gewichtsprobleme.“ Außerdem zieht Polte US-Studien zu Rate, die belegen, dass ausdauernde Bewegung das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen erheblich reduziert. Und auch Dr. Wolfgang Heinz, Oberarzt am Stuttgarter Karl-Olga-Krankenhaus und DRF-Arzt, lobt den koronaren Effekt bei regelmäßigen Ausdauersportarten: „Der Anteil des gut-

en Cholesterins (HDL-Cholesterin) wird erhöht, der Anteil schlechter Blutfette wie LDL-Cholesterin und Triglyceride abgebaut“. So sieht es auch Dr. Spitzbart: „Im gesamten Tierreich ist die Arteriosklerose unbekannt. Oder haben Sie schon einmal von einem Gnu mit Herzinfarkt, einer Antilope mit Schlaganfall oder einem verblödeten Elefanten gehört?“

ERNÄHRUNG

Professor Gerd Glaeske, Arzneimittelexperte an der Uni Bremen, lässt keine Zweifel aufkommen: „Es gibt keine empfehlenswerten Geriatrika und Stärkungsmittel gegen das Altern, weder zur Vorbeugung noch zur Behandlung. Wertvolle Verpackungen, hohe Preise und phantasievolle Namen suggerieren vielfach eine Wirksamkeit, die keinem der angepriesenen Mittel zukommt.“ Und manches ist sogar schädlich. So warnt Dr. Heinz vor hormonellen „Anti-Aging“-Mitteln wie Melatonin oder dem Hormon DHEA, das in Deutschland offiziell gar nicht verkauft werden darf. Besonders bei letzterem sei Vorsicht geboten. Denn der Stoff aus dem der Körper Testosteron und Östrogen bildet, kann unter Umständen bei Frauen zu Akne und verstärkter Körperbehaarung führen, Männer drohen Herzerkrankungen und Prostata-Beschwerden. Dagegen sind mögliche Nebenwirkungen der „pflanzlichen Altersbremsen“ ebenso harmlos wie die erwartete Wirkung: Knoblauch, Weißdorn, Rosmarin, Ginseng und Mistel – gegen das Altern ist eben kein Kraut gewachsen. Eine zusätzliche Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen oder Proteinen durch geeignete

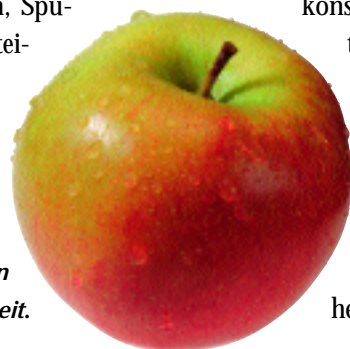
Fit Forever Seminar in Ostfildern

Dr. Michael Spitzbart zählt zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Europas und ist ein international gefragter Referent. Seine sofort anwendbaren Strategien heißen: „Laufen Sie dem Stress davon!“, Essen Sie sich kreativ!“ und „Entspannen Sie für neue Kraft!“. Seinen nächsten Vortrag zum Themenkomplex „Bewegung – Ernährung – Denken“ hält Dr. Spitzbart am 16. Oktober 2002 in Ostfildern-Nellingen. Beginn 18:00 Uhr (bis ca. 22:00 Uhr). Kosten für das Halbtages-Seminar: 25 Euro. Weitere Infos und Anmeldung bei Sport Ostfildern, Tel: (0711) 340 15 31-10.



Dr. Michael Spitzbart: „Energie beruht auf den Säulen Denken, Ernährung, Bewegung.“

Präparate kann hingegen durchaus empfehlenswert sein, beispielsweise bei Menschen, die viel Sport treiben, einen Nährstoffmangel haben oder ihre Blutwerte „tunen“ wollen. So bietet Dr. Spitzbart den Teilnehmern seiner Ganztagesseminare eine genaue Blutuntersuchung an, damit die wichtigsten Werte bestimmt werden können. Natürlich können die wichtigen Happy-Aging-Nährstoffe aber auch durch eine ausgeklügelte Ernährung aufgenommen werden. „Denn“, so konstatiert Mediziner und Mentaltrainer Spitzbart, „Glückshormone sind essbar. Wir können Ihnen sagen, was Sie essen sollten, um sich glücklicher zu fühlen, um leistungsfähiger zu werden und ein strahlendes Aussehen zu erhalten.“



„An apple a day keeps the doctor away“ – frisches Obst ist ein Garant für Gesundheit.

Dabei gelten für die Ernährung die Regeln, die schon unsere Vorfahren kannten: Viel Obst, viel Gemüse, also viele Vitamine, weniger Fleisch, ausreichend Fisch, sehr wenig Fett, wenig Zucker und Weißmehl, viel Vollkornprodukte, also mehr Ballaststoffe, usw. Fast jeder kennt diesen Nahrungskanon, nur wenige halten sich daran.

DENKEN

Gesundheitsexpertin Ulrike Pilz-Kusch geht mit dem alten römischen Motto *mens sana in corpore sano* (ein gesunder Geist in einem gesundem Körper) einig: „Wenn Sie etwas für Ihren Körper tun, wirkt sich das auch auf Ihren Geist und Ihre Seele aus und umgekehrt. Regelmäßige Meditation beruhigt und entspannt, kann aber auch zu größerem Selbstvertrauen, einer bewussteren Tagesgestaltung, erhöhtem Bewegungsdrang und veränderten Ernährungsbedürfnissen führen.“ Auch für Dr. Michael Spitzbart ist Meditation – „jeder von uns kann dies mit etwas Übung erlernen“ – neben der richtigen Bewegung und Ernährung, ein wichtiger Schlüssel zum Lebensglück: „Die Kraft der Gedanken, des Unterbewusstseins kann uns krank oder gesund machen.“

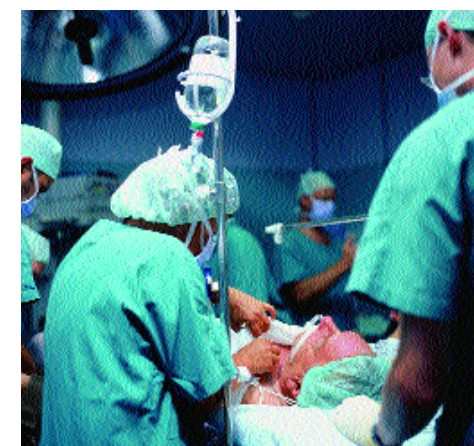
Zum Happy Aging gehört deshalb auch ein stimmiges Umfeld, das jeder für sich so früh wie möglich, spätestens jedoch ab den „golden fifties“ ordnen sollte. Ulrike Pilz-Kusch: „Der erste und wichtigste Schritt kann sein, Belastungen zu reduzieren und das Leben von überflüssigem Ballast zu entrümpeln. Befreien Sie sich von unnötigen oder nicht so wichtigen Aufgaben, Terminen oder Sammelleidenschaften. Senken Sie zu hohe Ansprüche, vereinfachen Sie Abläufe und Aktivitäten. Lernen Sie 'Nein' zu sagen. Delegieren Sie Aufgaben und holen Sie sich Unterstützung. So schaffen Sie Raum und Zeit für die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben.“

Einen der wichtigsten Helfer für ein Happy Aging kennen ebenfalls schon unsere Großeltern. So kommt die Redensart „Lachen ist gesund“ nicht von ungefähr. Der französische Arzt Dr. Henry Rubinstein von der Neurologischen Klinik hat festgestellt, dass Lachen Muskeltraining ist, das Herz und den Kreislauf aktiviert. Beim Lachen wird im Gehirn das Hormon Katecholamin gebildet, das den Organismus gegen Aggressionen, aber auch gegen Entzündungen schützt. Und Dr. Karen M. Allen von der New York State University hat herausgefunden, dass viele gute Freunde, Geselligkeit und ein Haustier ebenfalls gut für das Herz sind. So schön kann Happy Aging sein.

Chris Krüger



Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen sowie der Buchhandel bieten zahlreiche Ratgeber zum Thema „Fit ins Alter“ an.



Erst Kernspin, dann OP: So weit muss es nicht kommen, wenn Sie für sich und Ihren Körper etwas tun.

Gesunde Ernährung – spielend einfach

Zu den wichtigsten Nährstoffen, die der Mensch mit der Nahrung aufnimmt zählen die drei Hauptgruppen Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß (Protein). Eine wissenschaftlich anerkannte Tatsache besagt, dass jede über- oder unmäßige Zufuhr dieser Hauptnährstoffe auf die Dauer ein großes Gesundheitsrisiko darstellt. Die heutigen Hauptnährungsfehler sind schnell ausgemacht:

- Zuviel Fett, tierisches Eiweiß und Einfachzucker (Glucose) vor allem in Süßigkeiten
- Zuwenig Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelementen, pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe
- übermäßiger Genuss von Genussgiften wie Alkohol und Nikotin

Wer diese Ernährungsfehler erkennt und behebt, ist bereits auf einem sehr guten Weg. Wer darüber hinaus noch durch die gezielte Aufnahme von „Turbo-Nahrungsmitteln“ seine Blutwerte aufpeppt, kann seine Kreativität und Leistungsfähigkeit innerhalb weniger Wochen um ein Vielfaches steigern. Wie viele Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe in welchen Nahrungsmitteln versteckt sind, findet man in der einschlägigen Fachliteratur sowie im Bücherregal unter Vitamin- und Vollwertküche.

Bewegung

Das beste Mittel, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen sind Ausdauer-Sportarten – und sie machen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit. Dabei ist es zunächst relativ egal, ob man sich für Walken, zügiges Wandern, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen entscheidet.

Am effektivsten allerdings sind Jogging und Skilanglauf, weil hier die meisten und größten Muskelgruppen beansprucht werden.

Für alle Bewegungsarten gilt die Faustregel: 220 minus Lebensalter und davon 80 Prozent – diese Höchstgrenze der Herzfrequenz sollte nicht überschritten werden, sonst geht der Effekt der Fettverbrennung (Cholesterinabbau) verloren. Deshalb empfiehlt es sich immer, einen Pulsmesser dabei zu haben: Weniger ist mehr! Anfänger gehen, Trainierte laufen. Wenn Ihr Nachbar über Ihr Tempo lacht, bewegen Sie sich richtig – denn Sie wissen es besser!



Sich regen bringt Segen: Langlauf und Gymnastik stärken das Herz-Kreislauf-System.