



Wie wollen wir alt werden?

Mit gesunder Ernährung & Work-Life-Balance souverän durch die zweite Lebenshälfte

Früher galten die Menschen mit 50 Jahren als alt. Heute gründen manche in der zweiten Lebenshälfte noch ein Unternehmen. Das Lebensgefühl ist ein anderes geworden. Entsprechend können sich die meisten nicht vorstellen, ihre Aktivitäten wesentlich zu reduzieren, nur weil sie das Renteneintrittsalter erreicht haben. Doch die Frage ist: Wie stellen wir sicher, dass wir bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben?

Unsere Lebenszeit hat sich seit dem Ende des 19. Jahrhunderts verdoppelt. Laut dem Statistischen Bundesamt wird ein neugeborener Junge durchschnittlich 86 Jahre alt und ein neugeborenes Mädchen 90 Jahre. Pro Jahrzehnt kommen nach Meinung von Experten 2,5 Jahre Lebenserwartung hinzu. Man kann also davon ausgehen, dass jede Generation 7,5 Jahre länger lebt als die vorherige.

Die Lebenserwartung von Neugeborenen steigt sogar täglich um sechs Stunden. Das führt Forscher wie James W. Vaupel vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock zu der Annahme, dass jedes zweite Kind, das heute geboren wird, seinen 103. Geburtstag erreicht.

Ursachen für längeres Leben

Dass wir immer älter werden und auch langsamer altern, hängt nicht nur damit zusammen, dass die meisten von uns körperlich nicht mehr so schwer arbeiten müssen. Durch unser Gesundheitssystem sind wir besser umsorgt. Übrigens im Gegensatz zu den US-Bürgern, die aufgrund ihrer mangelnden Gesundheitsfürsorge eine sinkende Lebenserwartung haben.

Ein weiterer Faktor ist die gesunde Ernährung, der Trend Arbeit und Privatleben ins Gleichgewicht zu bringen (Work-Life-Balance) und einen Sinn im eigenen Leben zu sehen. Das Gefühl, eine Aufgabe – privat oder beruflich – zu haben, die einen begeistert und durch die man dazu lernt, macht glücklich und hält jung.

In Anbetracht der höheren Lebenserwartung und der Möglichkeit, dass das Renteneintrittsalter vielleicht sogar angehoben wird und wir länger arbeiten müssen, geben Coaches gezielte Empfehlungen: So sollte sich jeder überlegen, mit welcher sinnvollen beruflichen Aufgabe die zweite Lebenshälfte aktiv gestaltet werden kann.

Doch nicht nur das ist wichtig: Die Frage ist, wie wir unsere körperliche und mentale Leistungsfähigkeit nicht nur für die aktive berufliche Zeit erhalten, sondern auch für unseren Lebensnachmittag. Eine bewusste Ernährungs- und Lebensweise wird dafür unerlässlich sein.

Flüssigkeitsbedarf decken

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Alle Zellen und Körperflüssigkeiten benötigen es, um lebenswichtige Funktionen aufrecht zu erhalten. Unser Flüssigkeitsbedarf beträgt durchschnittlich 30 ml pro kg Körpergewicht. Bei 70 kg Gewicht müsste eine Person also mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken. Das tun die meisten leider nicht. Stattdessen zählen sie Milch, Obstsaft und Limonaden dazu. Diese Lebens- und Genussmittel sind jedoch nicht geeignet, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt nicht nur kognitive Leistungen sowie die Entschlackung und Entgiftung. Wasser hält gesund und munter und sorgt für ein frisches Aussehen und einen angenehmen Körpergeruch.

Ideal ist stilles Quellwasser, da es noch als „lebendig“ gilt. Unser Leitungswasser halten viele Experten für unzureichend. Einer der Gründe ist, dass selbst modernste Kläranlagen nicht in der Lage sind, Medikamentenrückstände herauszufiltern. Die Qualität des Wassers aus dem Hahn lässt sich allerdings mit Wasserfiltern wesentlich verbessern.

Enzym- und Ferment-Getränke

Fermentierte Getränke haben eine lange Tradition bei Völkern, die sich auf Gesunderhaltung bis ins hohe Alter verstanden. Brottrunk und Kefirgetränke zählen heute zu den bekanntesten fermentierten Getränken. Wesentlich enzymreicher ist der Wellness-Trank von St. Heliä.

Protein-Drinks

Eine Mahlzeit lässt sich gut mit einem Protein-Drink ersetzen, der nach Möglichkeit alle essentiellen und die nicht-essentiellen Aminosäuren enthält. Natürlich sollte das Protein-Pulver keinen Zucker enthalten. Neutrales Pulver kann nach Belieben pikant oder fruchtig zubereitet werden. Zum Mischen sind pflanzliche Flüssigkeiten wie Dinkel-, Hafer- oder Reismilch ideal. Wobei Reismilch eine leichte, angenehme Süße mitbringt. Kombiniert werden kann die Mischung mit zahlreichen Gesundheitshelfern wie Gersten- oder Weizengras, Bioaktivstoff-Elixiere (die reich an Vitaminen sind) und vielem mehr. Ein Protein-Drink macht satt und schenkt dem Körper viel Power, daher ist er bei Stress und in Erschöpfungszuständen sehr hilfreich.

Kräuter-Tees

Die Kraft der Kräuter wird heutzutage von den meisten unterschätzt. Besonders Frauen profitieren von zahlreichen Heilkräutern, die sich zum Beispiel zu Beginn der Wechseljahre, während der Menstruation, bei Wassereinlagerungen und weiteren Beschwerden anbieten. Ideal – sowohl für den Mann als auch für die Frau – sind folgende „Allrounder“: Grüner Haferte (gegen Wassereinlagerungen und zur Reduktion des Harnsäurespiegels), Cystus Incanus-Tee (zur Stärkung der Abwehrkraft), Flor Essence Kräuter-Tee (zur Entgiftung des Körpers) und Heidelberger 7 Kräuter (zur Anregung der Verdauungssäfte).

Vitalstoffreich essen

Mit zunehmendem Alter werden weniger Kalorien benötigt, um den Grundstoffwechsel und die Körpertemperatur aufrecht zu er-



Besonders im Alter sollte die Ernährung vitalstoffreich und kalorienarm sein.

© Visions-AD – Fotolia

halten. Wer seine Kalorienzufuhr nicht daran anpasst, sondern die gleichen Mengen isst wie zuvor, nimmt unweigerlich zu.

Dass sich mehr Körperfett ansammelt als in den Jahren zuvor, liegt allerdings auch daran, dass sich die Körperzusammensetzung verändert: Muskeln schwinden, der Fettanteil steigt. Das kann nur durch Bewegung und kalorienbewusste Ernährung ausgeglichen werden. Im anderen Fall steigt das Risiko für das Metabolische Syndrom mit allen Folgeerkrankungen wie Diabetes, koronare Herzerkrankungen und zu hohe Cholesterinwerte.

Die sogenannte mediterrane Ernährung mit einem hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse, pflanzlichen Ölen und wenig Fleisch und Fisch bildet recht gut den Ernährungsstil ab, der im Alter empfehlenswert ist.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind wichtig, um die Verdauungssäfte anzuregen und das Fett abzubauen. Leider haben nur noch wenige Gemüsesorten (wie Chicoree- oder Radicchio-Salat) einen natürlichen Gehalt an Bitterstoffen. In Kräutern und einigen Tees (z. B. Cystus Incanus) sind sie noch enthalten. Weiterhin bieten sich Bittertrunk-Elixiere an. Die meisten enthalten allerdings Alkohol. Eine Alternative wäre der Tee „Heidelberger 7 Kräuter“.

Probiotika

Eine gesunde Darmflora ist Voraussetzung für die optimale Aufnahme von Nährstoffen.



Ausdauersport hält jung.

© Bernd Leitner – Fotolia

ren, um die Darmflora aufzubauen. Mittels einem „Joghurtmacher“, probiotischen Kulturen und Milch kann man sich einen probiotischen Joghurt jedoch selbst herstellen. Eine Alternative sind Probiotika in Kapseln.

Ballaststoffe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mehr Ballaststoffe zu verzehren. 30 g pro Tag würden die Darmgesundheit stärken und das Risiko, chronisch zu erkranken (Adipositas, Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen), reduzieren. Viele Menschen vertragen es jedoch nicht, von heute auf morgen ein ungewohntes Maß an Ballaststoffen zu verzehren. Insofern ist es sinnvoll, den Darm wieder langsam an den natürlichen Hausputz zu gewöhnen. Ballaststoffpulver (u. a. mit gemahlenden Flohsamenschalen) gibt es zahlreich am Markt. Eine einfachere Variante sind Haferflocken oder Vollkornbrot, was allerdings mit mehr Kalorien verbunden sein kann.

Omega-3-Öle

Für die Vitalerhaltung von Körper und Geist sind auch Omega-3-Öle wichtig, allen voran die Docosahexaensäure (DHA). Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt sogar positive Eigenschaften auf die Gehirngesundheit und die Sehkraft. Zur Unterstützung der Herzgesundheit bietet sich zusätzlich die Eicosapentaensäure (EPA) aus Krill – am besten in Kapseln – an.

Verjüngende Vitalstoffe

Mit zunehmendem Alter ist der Kalorienbedarf zwar geringer, der Bedarf an Vitalstoffen

jedoch nicht. Umso wichtiger ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung, damit die Zufuhr an wichtigen Vitamin- und Mineralstoffen gewährleistet ist. Wer das nicht sicherstellen kann, der sollte auf ein schonend hergestelltes Bioaktivstoff-Elixier aus erntefrischen Obst- und Gemüseprodukten zurückgreifen – zum Beispiel Life Security. Das Konzentrat wird mit Wasser gemischt, so dass man ein fruchtiges, leckeres Getränk erhält.

CoEnzym, Melatonin & Co.

Bei einigen Vitalstoffen lässt die körpereigene Produktion im Laufe der Jahre nach, was sich an schlechterem Schlaf, weniger Energie und schlafferer Haut abzeichnen kann. In diesen Fällen macht es Sinn, eine entsprechende Nahrungsergänzung zuzuführen, zum Beispiel mit:

- CoEnzym Q10 bzw. Ubiquinol: Wichtig für die Herzgesundheit und die körperliche Energie.
- Melatonin: Das Schlafhormon ist entscheidend für das Ein- und Durchschlafen.
- Kollagen: Stabilisiert nicht nur die Hautfasern, sondern reduziert Heißhunger.

Gleichzeitig handelt es sich um Vitalstoffe, die in der Lage sind, Anti-Aging-Prozesse zu unterstützen und für ein vitaleres Aussehen zu sorgen.

Antioxidantien

Durch Stress und Umwelteinflüsse (sowie ungesunde Ernährung und Genussmittel) haben wir mit einem Mehr an freien Radikalen zu tun, die den körperlichen und mentalen Abbau wesentlich beschleunigen. Antio-

xidantien können ausgleichend wirken und sind besonders in der zweiten Lebenshälfte wichtig. Zu den stärksten Antioxidantien zählen:

- Astaxanthin
- Alpha-Liponsäure
- Glutation
- Kurkuma
- MSM
- OPC
- Spirulina

Sie machen nicht nur stress-resistenter, sondern schenken Energie und verlangsamen Alterungsprozesse.

Augen-Vitalstoffe

Die Sehfähigkeit ist im Berufs- und Privatleben eine wichtige Voraussetzung. Durch mangelnde Bewegung, zu viel Computerarbeit und falscher Ernährung können mehr Augenprobleme auftreten, als es altersgerecht ist. Folgende Vitalstoffe wirken vorzeitigen Beschwerden entgegen:

- DHA-Omega-3-Speiseöl
- Vitamin A
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Zink
- Augen-Vitalstoffe wie: Lutein, Zeaxanthin, Lycopin
- Mariendistel (über die Entgiftung der Leber)

Entgiftung und Säure-Basen-Balance

Regelmäßig zu entgiften und zu entschlacken bedeutet, etwas für die Konzentration und das Wohlbefinden zu tun. Eine schlankere Figur und schönere Haut sind willkommene Nebeneffekte.

Die natürlichste Form der Entgiftung findet bereits durch das ausreichende Trinken von Quellwasser und ungesüßten Kräutertees statt. Daneben kann mit basischer Ernährung für ein besseres Säure-Basen-Gleichgewicht gesorgt werden. Wem die Umstellung auf basische Küche noch zu aufwändig erscheint, ist gut beraten einmal täglich eine ausgepresste Bio-Zitrone auf erhitztes Quellwasser (süßen nur mit Naturhonig, z. B. Manuka) zu trinken – am besten auf nüchternen Magen. Das hilft, die Fettleber abzubauen (von der mehr Menschen betroffen sind, als sie selbst ahnen), stärkt das Immunsystem und wirkt basenbildend. Frische Kräuter im Salat wirken ebenfalls basenbildend.

Schlafqualität verbessern

Guter Schlaf erhält nicht nur das vitale Aussehen, sondern entscheidet über unsere Power, die Konzentration und Stimmung am nächsten Tag. Neben den allgemeinen Hinweisen, wie die richtige Ernährung zur geeigneten Zeit, Zimmertemperatur und passende Matratze, ist es wichtig, sich bis spätestens eine Stunde vor dem Zubettgehen keinen Bildschirmstrahlen mehr auszusetzen, da uns diese wach halten. Da auch die körpereigene Produktion von Melatonin im Alter abnimmt (siehe Artikel in Naturheilkunde Journal 2/2017), kann es sinnvoll sein, ein Naturprodukt mit natürlichem Melatoningehalt zu nehmen (z. B. CherryPlus von Cellavent Healthcare). Das Einschlafen und Durchschlafen kann dadurch verbessert werden.

Gelassenheit

Naturgemäß nimmt die Gelassenheit im Alter zu. Bei Menschen, die Mineralstoffmangel haben, allerdings nicht. Daher ist eine gute Mineralstoffversorgung – vor allem mit Magnesium – sehr wichtig. Magnesium gibt es als flüssige Nahrungsergänzung (z. B. von Salus) und in Kapseln. Es sollte aus natürlicher Quelle stammen. Das oft angepriesene Magnesium-Öl mit der angeblichen transdermalen Wirkung konnte durch Studien nicht bewiesen werden. Darüber hinaus lässt sich innere Ruhe fördern durch Achtsamkeit im Alltag, die sehr gut mit der sogenannten Mindfull-Based-Stress-Reduction (MBSR) nach Jon-Kabat Zinn erzielt werden kann.

Sport hält jung

Eine bislang unveröffentlichte, doch von der Deutschen Herzstiftung ausgezeichneten Studie der Universität des Saarlandes („Differenzielle Effekte von Ausdauer-, Intervall- und Krafttraining auf die zelluläre Seneszenz“) beschäftigte sich mit der Wirkung von Sport zur Reduktion zellulärer Alterungsvorgänge auf das kardiovaskuläre System. Die Wissenschaftler konnten untermauern, dass regelmäßiger Sport nicht nur die allgemeine Gesundheit unterstützt, sondern nachweislich dazu beitragen kann, die Zellalterung zu verlangsamen.

Das Team um Dr. Christian Werner führte mit 266 gesunden Probanden zwischen 30 und 60 Jahren einen sechswöchigen Test durch. Alle Teilnehmer waren Nichtraucher

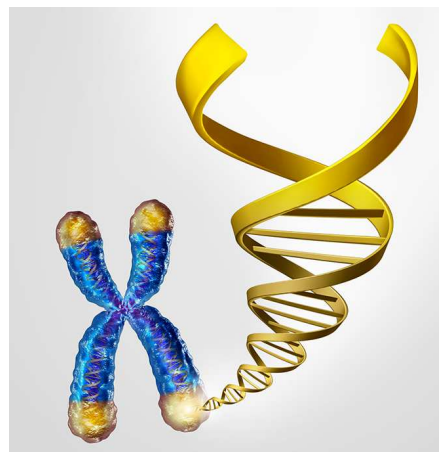
und hatten vor der Studie nicht regelmäßig Sport betrieben. Zu Beginn und Ende der Studie wurden den Probanden Blut abgenommen, um die Leukozyten zu isolieren und einzufrieren. Grund: Die Alterungsprozesse in den weißen Blutkörperchen stehen stellvertretend für die Veränderungen in Blutgefäßen und Herz. Allerdings gelang es den Wissenschaftlern auch in den Zellkern der weißen Blutkörperchen vorzudringen, wo sich die länglichen, nur einige tausendstel Millimeter großen Chromosomen mit dem Erbgut befinden. Diese werden durch die sogenannten Telomere stabilisiert. Man könne sich diese vorstellen „wie die kleinen Kunststoffkappen am Ende von Schnürsenkeln“, meint Dr. Werner. Ihre Länge bestimmt die Teilungsfähigkeit der Zelle. Solange sich Zellen teilen, wird neues Gewebe gebildet, was den Körper jung erhält. Da die Telomere mit jeder Zellteilung jedoch etwas kürzer werden, sind sie irgendwann so kurz, dass eine Teilung nicht mehr möglich ist und die Alterung des Körpers voran schreitet.

Durch die Studie von Dr. Werner und Team ist nun jedoch belegt, dass regelmäßiges Ausdauertraining eine Verkürzung der Telomere hinauszögert. Durch den Sport wird ein Gen aktiviert, das den Bauplan für den Eiweißstoff Telomerase enthält. Diese wiederum kann den Abbau der Telomere wesentlich verlangsamen.

Darüber hinaus stellten die Wissenschaftler fest, dass Ausdauertraining besser für das Anti-Aging ist als reines Krafttraining. Der Grund liegt darin, dass die Telomerase beim Krafttraining nicht aktiviert wird, allerdings werden weitere Proteine gebildet, die sich schützend auf die Telomere und die Zelle auswirken. Anders ist es beim Ausdauertraining. Hier wird sowohl die Telomerase aktiviert als auch die Bildung der schützenden Proteine gefördert.

Da es an der Medizinischen Hochschule Hannover Forschungen gab, die darauf hindeuteten, dass die Lebensdauer der Telomere nicht nur hinausgezögert, sondern das Absterben sogar rückgängig gemacht werden könnte (!), hat Dr. Werner auch dies in einem sehr aufwändigen Verfahren überprüft und stellte fest: „Unseren vorläufigen Ergebnissen zufolge hatten bestimmte Probanden nach der Studie tatsächlich längere Telomere, insbesondere nach Ausdauertraining.“

Die bisher unveröffentlichte Studie wurde im August 2016 von der Deutschen Herzstif-



Die sogenannten Telomere sitzen wie Kappen an den Enden der Chromosomen. Ihre Länge nimmt mit jeder Zellteilung und damit mit dem Alter ab. Sie gelten daher als ein Indikator für das biologische Alter einer Zelle. Durch Ausdauertraining lässt sich dieser Prozess offenbar rückgängig machen.
© freshidea – Fotolia

tung mit dem Wilhelm P. Winterstein-Preis ausgezeichnet.

Andere Untersuchungen kamen zu dem Schluss, dass durch ein moderates Ausdauertraining auch die körperliche und psychische Belastbarkeit sowie kognitive Fähigkeiten verbessert werden.

Lebensfreude im Alter

Viele freuen sich auf den Lebensnachmittag, um ihr Leben zu genießen: Reisen, ein neues Hobby oder sogar noch eine Sprache lernen, sind keine ungewöhnlichen Ziele. Damit das auch klappt, ist es wichtig, seinen Alltag ab der zweiten Lebenshälfte bewusst zu gestalten, um körperlich und mental fit zu bleiben. Wer das schafft, hat die besten Chancen auf den Hochgenuss im Alter.

Dagmar Heib
www.dagmarheib.net



Die Autorin:

Dagmar Heib schreibt seit 20 Jahren über Naturheilverfahren, Komplementärmedizin, Psychologie und Pädagogik. Seit fünf Jahren ist sie besonders mit gesunder Ernährung und der Wirkung von Vital- und Nahrungstoffen befasst.