



Well-Aging

Die Kunst des Jungbleibens

© Monkey Business - Fotolia.com

Wenn man Menschen mittleren oder fortgeschrittenen Alters der heutigen Zeit mit vergangenen Generationen vergleicht, fällt auf, dass die Menschen heutzutage wesentlich aktiver sind. Wir erwarten von unseren Körpersystemen, dass sie möglichst lange fehlerfrei funktionieren. Doch wie sieht es mit der Bereitschaft aus, diese Systeme regelmäßig zu warten und zu pflegen? Oft zeigt sich die menschliche Natur für lange Zeit recht robust, doch irgendwann gibt der Körper einen Warnschuss ab, der oft irreparable Folgen haben kann. Zumeist denken die Menschen erst dann über ihre Ernährungs- und Lebensweisen nach, wenn ein Herzinfarkt, eine Diabetes, ein Bandscheibenvorfall oder ein Burnout seine Visitenkarte abgibt.

Drei Säulen für dauerhafte Fitness und Gesundheit Ob wir bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben, hängt von mehreren Faktoren ab. Natürlich spielt die unberechenbare Größe „Schicksal“ auch eine Rolle. Vor einer schlimmen Krankheit oder einem tragischen Unfall ist niemand sicher. Aber es gibt aus meiner Sicht drei Faktoren, die wir aktiv positiv beeinflussen können, um möglichst lange gute Gesundheit und Agilität genießen zu können:

- gute Ernährungsqualität
- regelmäßiges Training für Körper und Geist
- positive innere Einstellung

Es kommt nicht nur darauf an, die Lebenserwartung möglichst nach oben zu schrauben, sondern die gesteigerte Lebenserwartung mit möglichst hoher Lebensqualität zu füllen. Deshalb ist es unsere Pflicht, dass wir diesen drei Säulen rechtzeitig größtmögliche Aufmerksamkeit schenken. Eine frühzeitige Förderung der Salutogenese (Gesundwerdung) ist eben deutlich besser, als eine spätere Bekämpfung der Pathogenese (Krankwerdung).

In meiner täglichen Berufspraxis als ganzheitlicher Ernährungsberater und Personaltrainer habe ich zunehmend auch mit Menschen fortgeschrittenen Alters zu tun, die sich wünschen, ihre körperliche und geistige Fitness, Beweglichkeit, Agilität zu verbessern, um dadurch ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Dabei bringt die ganzheitliche Arbeit an allen drei Säulen die besten Erfolge und es zeigt sich immer wieder, dass es nie zu spät ist, seine Lebensweise nochmal neu zu überdenken.

Gute Ernährungsqualität In Sachen Ernährung für „Well-Ager“ gibt es ein paar Dinge, die man beachten muss. Grundsätzlich sollte eine Ernährungsweise angestrebt werden, die reich an Vitalstoffen ist, ausreichend Proteine enthält sowie ein geeignetes Kohlenhydratmanagement beinhaltet.

In Sachen Kohlenhydratzufuhr ist Folgendes wichtig: Alle Kohlenhydrate bestehen aus Zu-

ckermolekülen und sind für unseren Körper ein bevorzugter Energielieferant. Durch Aufnahme und Verdauung gelangen diese Zuckermoleküle über die Darmwand in unseren Blutstrom und sorgen dort für einen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Dieser Blutzucker wird in den Kraftwerken der Muskelzellen, den Mitochondrien, zu Energie „verbrannt“. Im Prinzip sind Kohlenhydrate somit eine gute Sache, doch besonders der maßlose Verzehr von einfachen Kohlenhydraten, wie beispielsweise raffiniertem Zucker, Weißmehlprodukten, modifizierte Stärke, Feingebäck, Knabberartikel, Fast Food oder Limonaden sollte Schritt für Schritt reduziert werden. Die Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten hat zur Folge, dass Blutzucker- und Insulinspiegel sehr schnell sehr hoch ansteigen. Diese riesige Energiemenge kann unser Körper unmöglich so rasch aufarbeiten, wodurch überschüssiger Blutzucker sofort in langkettige Fettsäuren umgewandelt und in die ungeliebten Fettdepots an Bauch und Hüften verfrachtet wird.

Mittel- und langfristige gesundheitsgefährdende Folgen einer ungezügelter Aufnahme von einfachen Kohlenhydraten wären u. a. Störungen des Fett-, Zucker- und Insulinstoffwechsels (z. B. Diabetes Typ II), Herz-/Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Erkrankungen der Arterienwände oder Bedrohung der inneren Organe durch Einlagerung von viszeralem

Bauchfett. Die deutlich gesündere Alternative sieht vor, komplexe Kohlenhydrate zu verzehren. Diese stecken in Vollkornprodukten aller Art sowie in Obst und Gemüse. Bei komplexen Kohlenhydraten sind die Zuckermoleküle in größeren Gruppen gebunden und müssen, um die Darmwand passieren zu können, erst in kleine Einfachzuckermoleküle aufgespalten werden. Dieser Prozess benötigt Zeit, sodass die abgespaltenen Moleküle ganz langsam in den Blutstrom sickern. Dadurch kommt es nur zu einem langsamen, gleichmäßigen Anstieg von Blutzucker- und Insulinspiegel, der dafür über einen längeren Zeitraum anhält und somit auch über Stunden nützliche, verbrauchbare Energie liefert, ohne dass ein speicherfähiger Überschuss entsteht. Unverzichtbar ist außerdem ein vernünftiges Zeitmanagement. Da uns Kohlenhydrate als Energielieferanten dienen, sollten sie daher nur dann aufgenommen werden, wenn wir Energie benötigen. Nämlich vor allem morgens sowie in eher kleinen Dosen über den Tag verteilt, aber nur bis in den späteren Nachmittag hinein. Gegen Abend, wenn unsere Aktivitäten nachlassen und das vegetative Nervensystem langsam auf „Ruhe“ umstellt, sollten nur noch sehr wenige, bei Abnehmwunsch am besten gar keine Kohlenhydrate mehr gegessen werden.

Ein weiterer wichtiger Ernährungsbestandteil sind die Proteine, umgangssprachlich auch Eiweiß genannt. Auch Proteine bestehen aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren. Diese fungieren als Baumaterial für alle unsere Körperzellen, egal ob es sich um Muskel-, Haut-, Organ- oder Haarzellen handelt. Das bedeutet, dass immer, wenn im Körper irgendwelche Zellen gebildet, regeneriert oder umgebaut werden müssen, Aminosäuren ein unverzichtbarer Bestandteil dieser Aufgabe sind. Hieraus resultiert auch die Wichtigkeit ausreichender Proteinzufuhr über die Ernährung. Es gibt im menschlichen Körper kein Speichermedium für Protein. Da aber durch den permanent statt-

findenden Zellstoffwechsel ständiger Aminosäurebedarf herrscht, holt sich der Körper bei Proteinmangel die dringend benötigten Aminosäuren aus der Muskulatur. Proteinmangel kostet also immer Muskelsubstanz, was der gewünschten körperlichen Leistungsfähigkeit der heutigen „Well-Ager“ nicht zuträglich ist. Hochwertiges Nahrungsprotein sollte in jeder Mahlzeit des Tages enthalten sein. Besonders am Abend sollte proteinreich gegessen werden, um für die nächtliche Zellregeneration gut versorgt zu sein. Besonders Senioren sollten ihrer Proteinversorgung große Beachtung schenken, da das langsame Nachlassen der allgemeinen Zellregenerationsfähigkeit im Alter nicht noch durch einen Mangel an Zellbaustoffen beschleunigt werden sollte. Sehr gute Proteinquellen sind Fisch und mageres Fleisch von Rind, Geflügel oder Lamm. Diese Lebensmittel enthalten viele essentielle (lebenswichtige) Aminosäuren, die unser Körper optimal verwerten kann. Wichtig für Vegetarier: Es muss nicht immer Fleisch sein. Auch fettarme Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Getreideflocken liefern viele essentielle Baustoffe. Für Veganer und Menschen, die mit den genannten Lebensmitteln nichts anfangen können, sehe ich allerdings langfristige Versorgungsprobleme in Sachen Zellstoffwechsel und Muskelsubstanz. Bei Bedarf empfehle ich eine regelmäßige Nahrungsergänzung mit einem hochwertigen, möglichst ungesüßten Mehrkomponentenproteinpulver, welches eine gute Aminosäurebilanz besitzen sollte.

Unter dem Sammelbegriff Vitalstoffe verstehe ich alle Nahrungsbestandteile, die nicht direkt an Energiegewinnung und Aufbau beteiligt sind, jedoch durch verschiedene Synergieeffekte und Reaktionen im Körper den Erhalt von Funktionalität und Vitalität garantieren. Also Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe (Phytonährstoffe und Antioxidantien), Ballaststoffe, Enzyme, gute Fette und

Wasser. Ein Mangel an Vitalstoffen ist auch in unseren Breiten keine Seltenheit. Bis zu 80 % aller degenerativen Erkrankungen entstehen durch mangelhafte Vitalstoffernährung. Der weit verbreitete Mangel an Antioxidantien hat schwerste Folgen für die Widerstandsfähigkeit unserer Körperzellen. Zum besseren Verständnis: Mangelernährung hat nichts mit zu wenig essen zu tun. Sehr viele Menschen, auch solche, die reichlich und scheinbar gesund essen, erhalten mit ihrer Ernährungsform zu wenige lebenswichtige Vitalstoffe und sind somit mangelernährt. Dies begünstigt im Alter die Entstehung von degenerativen Prozessen, also geistigen und körperlichen Abbau. Da die regenerativen Funktionen im Laufe der Zeit langsamer ablaufen als in jungen Jahren, kommt es zu einem schleichenden Substanzabbau in allen Bereichen. Das ist völlig normal, und man nennt es schlicht und ergreifend Altern. Wenn dann allerdings ein Mikronährstoffmangel hinzukommt, schreitet der körperliche und geistige Verfall deutlich schneller voran, als er eigentlich müsste. Andersherum betrachtet: Eine qualitativ hochwertige, vitalstoffreiche Anti-Aging-Ernährung hält länger jung!

Mit gezielten Nahrungsergänzungen können auch hier Defizite ausgeglichen werden. Leider sind viele der zahlreich auf dem Markt vertretenen Produkte Nonsense, weil die enthaltenen „Vitalstoffe“ synthetischer Natur sind und deshalb nur kaum dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Der einzig entscheidende Faktor, ob ein Nahrungsergänzungsprodukt gut ist oder nicht, ist die Bioverfügbarkeit. Wie viele der enthaltenen Vitalstoffe kommen tatsächlich in meinen Körperzellen an? Ein Beratungsgespräch mit einem Ernährungsfachmann bringt hier sicherlich Licht ins Dunkel.

Fazit Ernährung Eine natürliche, ausgewogene Anti-Aging-Ernährungsform ist anzustreben. Reichlich Obst, Salate und Gemüse (roh oder gegart), 2 bis 3 x wöchentlich Fisch, täglich Vollkornprodukte, kaltgepresste Öle (z. B.

Oliven-, Raps- oder Distelöl), fettarme Milchprodukte, gelegentlich Nüsse oder Samenkerne sowie Eier und mageres Fleisch in Maßen und ausreichend natürliches Wasser (ca. 0,75 l je 20 kg Körpergewicht je Tag) garantieren eine hervorragende Rundumversorgung mit allen lebenswichtigen Stoffen für ein langes, aktives und gesundes Leben. Biolebensmittel von geprüften Erzeugern sind vitalstoffreicher und giftärmer als Massenproduktionen und sollten daher bevorzugt werden. Gelegentliche Genuss-Sünden sollten als Ausnahme immer wieder mal erlaubt sein. Sie sorgen für Freude am Leben, den Spaß am Genießen und erhalten die Motivation, den ansonsten gesunden Ernährungsstandard dauerhaft zu etablieren.

Regelmäßiges Training für Körper und Geist

Wenn man mit reiferen Menschen über das Thema Fitnesstraining spricht, hört man oft Sätze wie: „In meinem Alter brauche ich das nicht mehr“, „Mir tut ja eh’ schon alles weh“, „Das ist doch nur was für junge Leute“, „Meine Garten- bzw. Hausarbeit ist Fitness genug“ oder „Ich glaube nicht, dass ich mich in einem Fitnessstudio wohl fühle“. Alle diese Argumente lassen sich jedoch wirkungsvoll entkräften. Grundsätzlich jeder Mensch, egal welchem Geschlecht und welcher Altersgruppe er auch angehören mag, profitiert von einem gesundheitsorientierten Training, welches aus einer individuell zusammengestellten Mischung aus Herz-/Kreislauftraining und Kraft-/Gerätetraining bestehen sollte. Ergänzend kommen Übungen für Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit hinzu. Bei vielen Seniorinnen und Senioren ist es schon eine ganze Weile her, dass man sich um diese Dinge gekümmert hat und wichtige Gesundheitsfaktoren wie Skelettmuskulatur, Bänder, Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule, Knochen und verschiedene Funktionssysteme wie Stoffwechsel, Herz-, Kreislauf- und Atemsystem wurden vernachlässigt. Vernachlässigung bedeutet Abschwächung und zieht entsprechende körperliche Folgen, Schmerzen und Krankheiten nach sich. Alle diese geschwächten Körperregionen lassen sich auch noch im fortgeschrittenen Alter durch regelmäßiges Training sehr positiv verbessern. Bereits mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche von je 1 bis 1,5 Stunden Dauer lassen sich spürbare Effekte für das allgemeine Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit erzielen. Das sind gerade mal zwei bis vier Wochenstunden, die der Mensch in das Wichtigste investiert, was er besitzt, seine Gesundheit!

Durch sanftes Kraft-/Gerätetraining stabilisiert sich die gesamte Skelett- und Stütz-muskulatur, was mehr Körperkraft und -stabilität sowie eine stark verbesserte Stützfunktion für alle

Gelenke, Knochen und besonders für die Wirbelsäule bedeutet. Außerdem verbessern sich die körpereigene Hormonproduktion, der Zellstoffwechsel und auch der Fettstoffwechsel. Da auch die knochenbildenden Zellen durch Belastung angeregt werden, kann mit regelmäßigem Krafttraining eine Verdichtung der Knochensubstanz (Stichwort Osteoporose) gefördert werden.

Durch moderates Ausdauertraining (z. B. Nordic Walking), welches sich an Alter, Fitnesszustand und Herzfrequenz orientiert, kommt es zu einer Leistungssteigerung des Herz-/Kreislaufsystems, Verbesserung von Atemfluss, verstärkter Durchblutung, Kräftigung des Immunsystems, Optimierung des (Fett-)Stoffwechsels und Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit.

Die Schulung von Koordination des Gleichgewichtssinnes und der Erhalt bzw. die Zurückgewinnung der Beweglichkeit – besonders wertvolle Aspekte der Sturzprävention, gerade auch bei älteren Menschen – sowie die Förderung eines gesunden Tiefschlafs sind weitere äußerst positive Effekte eines durchdachten Trainingsprogramms. Nicht zuletzt kann durch regelmäßiges Training, besonders in Verbindung mit einer Veränderung der Essgewohnheiten, Übergewicht nachhaltig reduziert werden, was wiederum positive Auswirkungen für Körper und Psyche zur Folge hat.

Fazit Training Der Fitnesssportler, gleich welchen Alters, bemerkt schon nach relativ kurzer Zeit ein verbessertes Körpergefühl. Er fühlt sich deutlich kräftiger, leistungsfähiger, fitter und vor allen Dingen gesünder! Gerade der zukünftige Well-Ager profitiert in vielerlei Hinsicht und kann aus dem „Jungbrunnen“ Sport neue Kraft schöpfen und somit seiner Lebensqualität einen kräftigen Schub geben. Gut geführte Fitnessstudios, in denen sich auch ältere Menschen wohl fühlen und eine qualitativ hochwertige, kompetente Betreuung genießen können, gibt es mittlerweile flächendeckend. Man muss nur den ersten Schritt machen und sich ein paar Studios von innen anschauen. Dort findet man dann sehr schnell heraus, wo man hingehört und wo eher nicht.

Positive innere Einstellung Auch die dritte Säule ist ein extrem wichtiger Faktor für ein langes Leben. Jeder negative Gedanke, jede negative Emotion oder Handlung sorgt für die Ausschüttung von Di-Stresshormonen. Diese sorgen für beschleunigte Zellalterung in allen Körperregionen und kosten am Ende Lebenszeit und -qualität. Ein positives inneres Gleichgewicht hingegen oder die Fähigkeit, die schönen Dinge im Leben zu erkennen, erzeugt die Ausschüttung von Glückshormonen

(Eu-Stress), die am Ende die Garanten für ein langes, glückliches Leben sein können. Gerade die vielen kleinen Positiverlebnisse sind Gold wert. Dinge, die jedem von uns jeden Tag begegnen, die aber viele Menschen leider zu erkennen verlernt haben, weil sie viel zu sehr mit sich selbst und ihren Problemen beschäftigt sind. Ein geschenktes Lächeln einer vorübergehenden Person, eine herrliche Landschaftsperspektive, das großartige Körpergefühl nach einer absolvierten Trainingseinheit, ein tolles Essen und, und, und ... Die Fähigkeit, diese Dinge wieder bewusst als „positiv“ zu registrieren, kann man üben. Dazu muss man nur seine eigene Betriebshektik etwas „entschleunigen“, die Augen offen halten und selbst öfter mal ein Lächeln verschenken. Der Lohn dafür ist echt empfundene, tiefe Freude am Dasein und schenkt kostenlose Lebenspower. Auch wichtig für die Kunst des Jungbleibens ist die Schulung der kognitiven Fähigkeiten. Darunter fallen Dinge wie logisches Denken, sprachliche Ausdrucksfähigkeit oder Merkfähigkeit. Auch das hierfür verantwortliche Zusammenspiel von Gehirnzellen, Nerven, Impulsleitbahnen und Synapsen in Gehirn und Körper kann trainiert werden. Das Lösen verschiedener Rätsel, Verfolgen von Ratesendungen im Fernsehen, offen bleiben für Neues und die interessierte Teilnahme am aktuellen Zeitgeschehen (Nachrichten, Zeitung), aber auch o. g. Faktoren wie koordinatives Körpertraining und vitalstoffreiche Ernährung sind maßgeblich für den dauerhaften Erhalt der geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter verantwortlich.

Fazit Einstellung Schicksal hin oder her! Das, was man tun kann, sollte man auch tun, wenn man in den Genuss des Jungbleibens kommen will. Nur wer bereit ist, das Seine in sich, seinen Geist und seinen Körper zu investieren, wird langfristig in der Lage sein, die Früchte zu ernten. Aber das schlagartige Umkrepeln des Lebens wird selten funktionieren, weil dabei zu viele liebgegewonnene Gewohnheiten und Genüsse von heute auf morgen auf der Strecke bleiben. Besser ist es, sich kleine Etappenziele zur Veränderung zu setzen, seinen neuen Well-Aging-Lifestyle Schritt für Schritt einzuführen und dabei auch ganz langsam, Tag für Tag, ein neues verbessertes Lebensgefühl kennenzulernen. Mit anderen Worten: Die Kunst des Jungbleibens aktiv zu praktizieren.



Jürgen Scharnagl
Ganzheitlicher Ernährungsberater und
Personaltrainer

info@eatright-feelgood.de