



1991 Der britische Fotograf Zed Nelson lädt ein befreundetes Paar mit dessen Baby in sein Londoner Studio ein. Der Pädagoge Frank und die Künstlerin Sue sind damals 36 Jahre alt. Nelson startet sein Projekt „The Family“. Jedes Jahr um die gleiche Zeit wird er die drei erneut fotografieren



Die Lehre vom guten Altern

Dass wir älter werden, ist biologisch unausweichlich. Darauf aber, wie wir älter werden, hat unser Lebensstil mehr Einfluss als unsere Gene. Starten Sie jetzt Ihr fröhliches Programm, um **länger jung** zu bleiben. Folgen Sie einer Strategie für viele fitte Jahre

TEXT VON **Yael Adler** FOTOS VON **Zed Nelson**





1996 Frank und Sue sind nun 41, ihr Sohn Eddie ist 5. Der Fotograf verfolgt einen „fast wissenschaftlichen Ansatz“ – stets die gleiche Anordnung, identischer Hintergrund, dieselbe Beleuchtung



2003 Frank und Sue sind 48, Eddie ist 12. „Nichts lenkt ab“, sagt Nelson. „Man sieht nur das Wunder des Wachstums, das Vergehen der Zeit und den Prozess des Alterns“



2007 Der 16-jährige Eddie wächst seinen 52-jährigen Eltern über den Kopf. „Die Teenagerzeit rast extrem“, sagt Sue, „auf einmal ist der Junge ein Mann“

2014 Mit 23 kleidet sich Eddie ähnlich bieder wie sein etwas schmaler gewordener Vater, 59. Sue sagt: „Die Fotos zeigen mein Leben im Zeitraffer. Dabei habe ich innerlich gar nicht das Gefühl, alt zu werden“





2021 Frank und Sue, 66, sind Großeltern. Eddie, 30, hat eine Partnerin und hält sein Baby auf dem Arm. „Nun kann alles von vorne beginnen“, sagt Frank



Vor Kurzem war ich auf einem runden Geburtstag eingeladen. Einer der Gäste hielt eine Rede auf das Geburtstagskind. Darin ging es unter anderem darum, dass Leute, die schon ein paar Jahrzehnte auf dem Buckel haben, gerne verkünden, dass sie sich eigentlich fühlen würden wie dreißig, manche wie zwanzig, andere wähnen sich sogar inmitten einer offenbar ewig währenden Pubertät.

Sich jünger zu machen, als man laut Geburtsurkunde ist, liegt im Trend: Frisch getrennte Middle-Ager suchen sich deutlich jüngere Partner oder Partnerinnen. Die Kosmetikindustrie und Schönheitschirurgen verdienen prächtig an jenen, die hoffen, sie könnten das Altern zumindest optisch aufhalten. Und die Broschüren der Krankenkassen werben mit bestens erhaltenen Senioren. Gewandert in sportliche Funktionskleidung schreiten sie mit Nordic-Walking-Stöcken kraftvoll aus. Lachende Silberlocken kriegen sich vor Freude gar nicht wieder ein, schließlich machen sie gerade eine Radtour. Man sieht aufgekratzte Endsiebziger, die die Kraft von mindestens vier Herzen haben und den jugendlichen Leiter ihres Computerkurses in Erstaußen versetzen.

Leider wird für solche Fotos gern auf Mittfünfziger zurückgegriffen, deren Schläfen man mit Photoshop grau nachbearbeitet hat für die Wunschbilder, die unsere Gesellschaft sich vom Altern macht.

Viele meiner Patientinnen und Patienten blicken dieser Lebensphase weit weniger fröhlich entgegen. Alt werden sei schrecklich, klagen sie in meiner Sprechstunde. Das Altern mit all seinen Gebrechen und dem Verlust an Vitalität, Fruchtbarkeit und Gesundheit ist noch immer von Scham und Angst besetzt.

Oft genug sehen wir das Älterwerden als feindliche Kraft, die wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln und Mittelchen zu bekämpfen versuchen. Wir verdrängen die Realität, selbst wenn sich die ersten schwereren Defekte in unserem Körper einstellen. Er wird plötzlich so etwas wie ein Gegner, dabei konnten wir auch mit Dankbarkeit und Demut auf ihn blicken. Dafür, dass er und damit wir noch da sind, obwohl wir beileibe nicht immer nett zu ihm waren. Wir haben unseren Körper oft schutzlos dem Sturm ausgesetzt, den man Leben nennt und dessen Heftigkeit zu großen Teilen wir selbst zu verantworten haben. Wir nehmen es häufig einfach zu selbstverständlich, dass unser Körper funktioniert und nebenbei auch noch die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft erfüllt.

Die Mechanismen des Alterns verstehen

Der Fachbegriff für den menschlichen Alterungsprozess heißt uncharmant Seneszenz – Vergreisung. Er beschreibt ein biologisches Phänomen. Zellen stellen nach einer bestimmten Anzahl von Teilungen die weitere Vermehrung einfach ein. Deshalb und weil die Stamm-

zellen den Organen nicht mehr ausreichend Nachschub für ihre Regeneration liefern, gehen nach und nach Funktionen verloren.

Inzwischen haben Wissenschaftler eine Reihe überzeugender Ansätze, um die biologischen Ursachen dieser Prozesse zu erklären. Es lohnt sich, die Mechanismen des Alterns zu verstehen, denn es hilft uns, ihm besser zu begegnen und ein wenig länger jung zu bleiben.

Mediziner nennen das Altern ein multifaktorielles Geschehen. Das ist ein Fingerzeig, dass Versuche scheitern müssen, einzelne Faktoren wie zum Beispiel die Hautalterung verlangsamen zu wollen. Und es erklärt, dass es das eine Wundermittel, das man einnimmt oder aufträgt, auf dass es wie ein Jungbrunnen wirken möge, gar nicht geben kann.

Zahlreiche Alterszeichen kann ein Arzt beim ersten Blick auf den Patienten diagnostizieren und noch viel mehr auf den zweiten, etwa durch einen Blutcheck. Hinweise geben verschiedene Entzündungsmarker, Herzschwäche- oder Diabetesmarker und Nierenparameter. Auch Anzeichen von oxidativem Stress oder einer Schwäche der Mitochondrien, der

Zellfabriken, können heute unkompliziert mittels Bluttests bestimmt werden.

Eine Vielzahl innerer Vorgänge steht in Wechselwirkung zueinander. Altersschwerhörigkeit geht jedoch nicht unbedingt mit dem Ergrauen einher. Falten um die Augen müssen nichts mit der allmählichen Gelenkdegeneration zu tun haben. Und während körperlich Gebrechliche im Kopf noch topfit sein können, erfreuen sich Patienten, deren geistige Fähigkeiten dramatisch nachlassen, nicht selten einer höchst stabilen physischen Verfassung.

Erwiesen ist, dass sich unser genetisches Potenzial auf unser biologisches Alter auswirkt, wenngleich nicht in dem Ausmaß, wie man das denken könnte. Der Einfluss der Gene auf Gesundheit und Langlebigkeit liegt je nach Studie nur zwischen zehn und dreißig Prozent! Den größten Teil machen also Ernährung, Lebensstil, Umwelteinflüsse und überwundene oder aktuell anhaltende Krankheiten aus. Sie sind entscheidende Faktoren, die wir meist selbst steuern können. Wir können sogar unsere Gene, also unser vermeintliches Schicksal, bis zu einem gewissen Grad aktiv beeinflussen, zum Guten oder zum Schlechten. Wenn wir ihnen von außen dazwischenpfuschen, etwa mit Giften, Tabak, Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Stress, fördern wir ungünstige strukturelle Veränderungen. Sogenannte Methylierungen unserer Gene können Folgen haben für unser biologisches Alter, die körperliche Gesundheit und sogar die Psyche. Das Fachgebiet, das diesen Prozess untersucht, heißt Epigenetik.

So tickt die Uhr des Lebens

Wichtige Biomarker sind DNA und RNA, die Schlüsselmoleküle des menschlichen Lebens. Während bei den meisten Lebewesen die DNA eine Art schützende Dauerfestplatte für die Speicherung genetischer Informationen ist, spielt die RNA eher die Rolle eines Arbeitsmittels. Sie überträgt als Messenger genetische Informationen und reguliert Ables- und Umschreibeprozesse.

Die Gesamtheit aller gerade aktiven Gene, die in RNA umgeschrieben werden, um Proteine für die Zellen herzustellen, bildet das Transkriptom. In ihm tickt eine Lebensuhr. Deutsche Forscher haben sie mithilfe des Fadenwurms *C. elegans* zu lesen gelernt. Rund 18 Tage währt die Existenz dieses sogenannten niederen Lebewesens normalerweise.

Tausend Fadenwurm-Transkriptome und die dazugehörige Lebensspanne waren den Forschern bekannt. Sie beobachteten: Auf Diät gesetzte Fadenwürmer blieben länger jung als unkontrolliert fressende. Das Diabetes- und neuerdings als Anti-Aging-Medikament gehypte Metformin verlängerte das Fadenwurmleben um ein Drittel, um sechs Tage. Von Hitze oder Bakterien gestresste Modellorganismen hingegen altern massiv.

Ein weiterer Biomarker sind die Telomere. Das sind die Schutzkappen auf un-

seren Chromosomen. Im Laufe unseres Lebens werden sie durch Zellteilung und Verbrauch immer kürzer. Auch sie sind damit ein Indikator dafür, wie weit der kleine Zeiger auf unserer Lebensuhr schon vorgerückt ist.

Die Zellalterung wird unter anderem durch das Eiweißmolekül TXNIP (thioredoxin interacting protein) angeheizt. Alte Menschen und alte Fruchtfliegen haben davon mehr als junge. Fruchtfliegen mit viel TXNIP sterben früher. Offenbar schädigen mehr reaktive Sauerstoffmoleküle das Erbgut. Einige Untersuchungen legen nahe, dass Nährstoffmangel aus diesem Grund lebensverlängernd wirkt. Werden wenig Kalorien aufgenommen, sind die Zellen nicht permanent mit der Herstellung von Proteinen beschäftigt, sondern haben Zeit, auch mal in Ruhe aufzuräumen.

„Forever Young“ werden wir trotz der großen Fortschritte der Altersforschung nicht bleiben. Statt ewiger Jugend sollten wir uns daher realistischere Ziele setzen. Ziele, die mit dem Wissen, über das wir verfügen, auch umgesetzt werden können: „Slow Aging“ oder „Healthy Aging“ könnten sie lauten. Wir können langsamer und gesünder altern.

Die Angst vor dem Altern verlieren

Für den Erhalt der körperlichen und seelischen Gesundheit, der Lebensqualität, Lebensfreude und Vitalität können wir in jeder Phase unseres Lebens etwas tun. Auf den folgenden Seiten habe ich für Sie einige meiner wichtigsten Ratschläge dafür zusammengestellt. Handeln Sie jetzt. Es ist nie zu spät, um gegenzusteuern: Prävention gelingt oft auch noch mit achtzig. Eine Voraussetzung ist, dass wir uns eine positive und aktive Einstellung zum Leben bewahren, dass wir unseren Körper kennen und den Spaß am Fine-tuning nicht verlieren.

Dann gelingt es vielleicht wenigstens ein Stück weit, die Angst vor dem Altern zu verlieren. Auch wenn die Haut nicht mehr einem Pfirsich gleicht, Herz und Blutdruck gelegentlich mucken oder die Prostata drückt, gilt die olympische Devise „Dabei sein ist alles“. Wenn wir alt werden, sind wir immerhin noch da!

Blicken Sie versöhnlich auf Ihren Körper. Wir können den Lauf der Biologie nicht stoppen, aber wir können ihn beeinflussen. Haderen sollten wir nur mit dem, was wir selbst in der Hand haben. Und das ist eine ganze Menge! ■ ►



„Es ist nie zu spät, um gegenzusteuern. Prävention gelingt oft auch noch mit achtzig“

Dr. med. Yael Adler

ist Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkundlerin, Ernährungsmedizinerin und Anti-Aging-Spezialistin mit einer Praxis in Berlin-Grunewald. Sie schreibt alle zwei Wochen eine Kolumne im FOCUS und hat mehrere Bestseller veröffentlicht. Ihr neues Buch heißt „Genial vital!“

So bleiben Sie lange gesund

Haut und Hirn, Kreislauf und Immunsystem: Ärztin Yael Adler nennt **75 Tipps und Vital-Hacks**, die Krankheitsrisiken senken und die späten Jahre angenehmer machen

Gesunde und schöne Haut

Unsere Hülle macht den Prozess des Alterns für alle sichtbar. Wer sie beizeiten pfleglich behandelt, lässt sie länger strahlen

Hitze und Kälte (etwa durch Saunen, kaltes Duschen, Eisbaden und Kneippen) trainieren die Gefäße, stärken auch die Immunabwehr der Haut und fördern den Stoffwechsel.

Nur mit Wasser waschen:

Die großen Flächen Ihres Körpers (Gesicht, Arme, Beine, Rumpf) brauchen keine Seife und Tenside. Nach vier Wochen „ohne“ findet die Haut zurück zur natürlichen Balance.

Tragen Sie Salben oder Cremes nur auf Areale auf, die trocken sind oder spannen. Die restliche Haut schafft es allein. Bei Beschwerden den Arzt fragen.

Schönheit kommt von innen:

Obst und Gemüse liefern Ballaststoffe, sie nähren die Haut mit Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.

Achten Sie auf ausreichend Proteine!

Die Haut benötigt Eiweiß zum Aufbau der Zellen, des Kollagens, ihrer Botenstoffe und für den Stoffwechsel.

Fasten verjüngt den gesamten Körper, verbrennt Fett, aktiviert die Zellreinigung, senkt die Zahl der freien Radikale und ist natürliches Anti-Aging.

Sport besitzt enorme Heilkraft und ist antioxidativ. Die Haut profitiert auch dank starker Durchblutung und wegen des reinigenden Schwitzens, das stärkt den Säureschutzmantel.

Hautkontakt baut das Stresshormon Cortisol ab, das Akne und Haarausfall verstärkt, und setzt stattdessen glücklich machende Hormone frei. Die Entzündungsaktivität der Haut sinkt. Sex mindert ebenfalls das Stresslevel. Orgasmen verbessern den Teint und verleihen der Haut „Glow“.

Lösliche Ballaststoffe und probiotische Nahrungsmittel stärken Ihr Mikrobiom, das wiederum zur Hautgesundheit beiträgt. Einige Darmbakterien besiedeln und schützen die Haut.

Schlaf macht schön.

Nachts läuft die Zellreparatur, das Dunkelheitshormon Melatonin wirkt als Antioxidans, die Haut regeneriert sich.

Die Gifte von Zigaretten lassen die Haut welk und faltig werden, verringern Zellteilung, Wundheilung und Durchblutung.

Sonne und Solarien beschleunigen die Hautalterung.

Das Zellgift Alkohol trocknet die Haut aus, raubt uns wichtige Vitamine, weitet die Blutgefäße, fördert die Talgproduktion und lässt dadurch Pickel sprießen.

Industriell gehärtete Transfette fördern Entzündungen der Haut. Zu viel Zucker und Weißmehl verkleben ihre Eiweiße und tragen ebenfalls zur vor-schnellen Alterung bei. Ein Übermaß an Kuhmilch macht die Haut fettig und kann Akne verursachen.

Meiden Sie Feinstaub. Die winzigen Partikel lassen die Zahl der Altersflecken steigen.

Muntere Muskeln, knusprige Knochen und knuffige Knorpel

Das A und O des gesunden Lebens: Bewegung, Bewegung, Bewegung! Aber auch die richtige Ernährung hilft, Ihr Gestell in Form zu halten

Muskulatur arbeitet wie ein Verbrennungsmotor für Körperfett. Bremsen Sie ihren Abbau. Trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Rhythmik. Auch Dehnen, Massagen und physikalische Reize wie Wärme und Kälte stärken die Muskeln. In jedem Alter kann man mit dem Training

beginnen! Fordern und belasten Sie Ihren Körper, aber überfordern und überlasten Sie ihn nicht. Schwimmen ist ideal, um die Muskeln zu kräftigen, ohne die Gelenke zu strapazieren.

Neben dem Bewegungsmangel ist falsche Ernährung ein Hauptfaktor für den Muskelschwund im Alter. Essen Sie stets genügend Proteine!

Vitamin-D3-Mangel schwächt die Muskeln. Achten Sie am besten schon in jungen Jahren auf Ihre Blutwerte (Ziel: 30 bis 50 ng/ml) und ergänzen Sie eventuell 1000 bis 3000 IE Vitamin D3 nach ärztlicher Rücksprache.

Die fetten Fische Hering, Lachs, Makrele, Sardinen, aber auch Hühnerrei, Pfifferlinge, Champignons, Rinder- und Kalbsleber, Gouda und Butter liefern Vitamin D über die Nahrung. Sonnenlicht hilft der Haut, Vitamin D zu bilden.

Schließen Sie Frieden mit ein paar Gramm Unterhautfettgewebe und achten Sie darauf,

dass Ihr Body-Mass-Index 20 (kg/m²) nicht unterschreitet.

Für starke Knochen ist eine Kalziumzufuhr von 1000 Milligramm pro Tag wichtig. Reich an diesem Mineral sind zum Beispiel Mineralwasser, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Feldsalat, Mandeln und Milchprodukte (nach Möglichkeit fermentiert; mehr als 200 Milliliter reine Kuhmilch am Tag sollten Sie nicht zu sich nehmen).

Vitamin K2 ist als Co-Faktor am Einbau des Kalziums in den Knochen beteiligt. Gebildet wird es von den Bakterien der Darmflora. In geringer Menge findet es sich in tierischen Produkten wie Fleisch, Eiern, Milch oder Butter, aber auch in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut.

Achten Sie auf verborgene Kalziumräuber in industrieller Kost; Phosphate in Limonaden, Wurstwaren, Fast Food oder Schmelzkäse führen dazu, dass Kalzium weniger aus dem Darm aufgenommen und verstärkt aus den Knochen abgebaut wird.

Auch dem Knorpel hilft ein Abbau von Übergewicht: Eine Gewichtsreduktion um fünf Kilogramm verringert das Risiko für die Entstehung einer Arthrose in den kommenden zehn Jahren um 50 Prozent.

Methylsulfonylmethan (MSM) liefert organischen Schwefel. Es kann entzündlich gedehnte Gelenkkapseln abschwellen lassen und so Schmerzen lindern. Enthalten ist MSM etwa in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Kohlgemüse, Zwiebeln und frischer Kuhmilch. Durch Erhitzen wird es zerstört.

Eine Hyaluronsäurespritze vom Arzt kann unterstützend wirken, da sie die Gleitfähigkeit im Gelenk erhöht und regenerative Eigenschaften hat.

9

Jahre verliert,
wer jeden Tag mehr
als 10 Zigaretten
raucht

4-5

Jahre verkürzt
hoher Alkoholkonsum
das Leben

Robustes Herz, stabiler Kreislauf

Herzerkrankungen sind noch immer Todesursache Nummer eins. Entscheiden Sie sich für die Prävention und vermeiden Sie so eine mögliche Operation

Werfen Sie einen Blick in die

Ahnengalerie: Bei familiärer Vorbelastung frühzeitig mit regelmäßigen Checks der Pumpe, des Blutdrucks und der Gefäße beginnen.

Bei Herzrhythmusstörungen, Kreislaufproblemen und Kurzatmigkeit, besonders wenn man nach verschleppten Erkältungen nicht mehr recht auf die Beine kommt, sicherheitshalber mal beim Kardiologen vorbeischaun.

Eine mediterrane Ernährung mit Olivenöl

oder anderen kalt gepressten Ölen, mit Linsen, Kichererbsen, Obst, Gemüse und Nüssen, kann Entzündungen und damit auch das Aufkommen von Herz-Kreislauf-Ereignissen um bis zu 30 Prozent reduzieren.

Verzichten Sie auf Fast Food mit gehärteten Fetten und auf zu viel tierische Fette, insbesondere Wurst.

Essen Sie weniger Salz.

In Deutschland konsumieren rund 70 Prozent der Frauen und 80 Prozent der Männer mehr als die empfohlene Tagesmenge von fünf Gramm oder einem Teelöffel. Natriumchlorid (NaCl), der Hauptbestandteil von Speisesalz, steckt in vielen verarbeiteten Lebensmitteln. Oft ist der Natriumgehalt auf den Packungen angegeben: Sobald Sie diesen Wert mit 2,54 multiplizieren, erhalten Sie den Speisesalzgehalt. Wenn Sie es schaffen, Ihren Salzkonsum zu beschränken, können Sie beide Blutdruckwerte senken.

Unterstützen Sie Ihr Herz mit Kalium. Es findet sich besonders in Bananen, Aprikosen, Trockenobst, Karotten, Kartoffeln, Tomaten und Tomatenmark, Rosen-

kohl, Champignons, Paprika, Erdnüssen, Mandeln und Vollkornprodukten. (Für wenige Menschen ist kaliumreiche Kost ungeeignet, bitte den Hausarzt fragen.)

Omega-3-Fettsäuren werden direkt in die Zellmembranen eingebaut, insbesondere in den Arterien und im Herzmuskel. Sie schützen Herz und Gefäße vor einem Infarkt. Lieferanten sind Lebensmittel wie Fisch, Öle oder Nüsse oder auch Nahrungsergänzungsmittel. Doch Achtung – bei sehr hoher Dosierung könnten letztere Vorhofflimmern begünstigen.

Eine entscheidende Herzensangelegenheit ist unser Körpergewicht. Lange wurde hier nur

auf den BMI geschaut, der inzwischen nur noch als grober Richtwert gilt. Bedeutsamer ist unser Körperbau. Messen Sie unbedingt Ihren Taillenumfang zwischen Beckenkamm und unterem

Rippenbogen (anzustreben bei Frauen unter 80 cm, bei Männern unter 94 cm).

Sport und Bewegung sind das denkbar beste Herzmedikament.

Nächtliche Atemaussetzer untersuchen und behandeln lassen.

Ihre Blutfettwerte halten

Sie im Zaum, wenn Sie Zucker, Stärke und Fruktose meiden und mindestens 30 Gramm Ballaststoffe am Tag verzehren, Hafer oder Flohsamenschalen etwa.

Bloß kein Ruhestand fürs Gehirn!

Wer gesund lebt, kann sein Demenzrisiko um rund 30 Prozent senken. Unser Oberstübchen braucht aber auch ständig neues geistiges Futter

Unbedingt den Blutdruck kontrollieren und einstellen durch Stressreduktion, Ernährung, Bewegung und gegebenenfalls Medikamente. ▶

2
Monate Lebenszeit
raubt uns jedes Kilo
Übergewicht

KLOSTERFRAU
Wo Wirksamkeit wächst.

Erkältet?

Klosterfrau Melissengeist hilft mit der Wirkkraft der Natur.



Bei
Erkältungs-
beschwerden

Bei
Einschlaf-
störungen

Bei
Magen-Darm-
Beschwerden

Bei
Muskel-
beschwerden

Bei
innerer
Unruhe

Klosterfrau Melissengeist. Bewährt seit 1826.

Klosterfrau Melissengeist. Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel angewendet: Innerlich: Zur Besserung des Allgemeinbefindens (bzw. zur Stärkung oder Kräftigung) bei Belastung von Nerven und Herz-Kreislauf mit innerer Unruhe und Nervosität. Zur Förderung der Schlafbereitschaft. Bei Wetterfühligkeit. Zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein, zur Förderung der Funktion von Magen und Darm, insbesondere bei Neigung zu Völlegefühl und Blähungen. Zur Besserung des Befindens bei unkomplizierten Erkältungen und zur Stärkung. Äußerlich: Zur Unterstützung der Hautdurchblutung, z. B. bei Muskelkater und Muskelverspannungen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Warnhinweise: Enthält 79 Vol.-% Alkohol. Enthält Zimt (Zimtaldehyd). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Eiweiß und Aminosäuren wie Tryptophan, Tyrosin, Phenylalanin und Glycin sind die Basis zur Bildung von Gehirnbotenstoffen. Dafür braucht der Körper die Vitamine B6, B12, C und Folsäure sowie die Mineralstoffe Zink, Magnesium, Kupfer und Eisen. Mit Mikronährstoffen für die Nerven versorgen uns Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, dunkelgrünes Gemüse, Bananen, Beeren, Fisch, Meeresfrüchte, Fleisch und Innereien.

Sparen Sie Salz!

Im Mäuseversuch fördert es Demenz. Die Hirndurchblutung der Tiere verschlechterte sich, Entzündungsbotenstoffe wurden ausgeschüttet.

Da einige ihrer Inhaltsstoffe die Blut-Hirnschranke passieren,

tun Gewürze und Kräuter oft gut: Bockshornklee etwa (meist im Curry), Chili, Gewürznelken, Ingwer, Knoblauch, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma mit Pfeffer, Safran (am besten als Faden), Senfkörner, Zimt sowie Oregano, Rosmarin, Thymian.

Ein Nachlassen der Sinne kann den geistigen Abbau beschleunigen. Entscheiden Sie sich rechtzeitig für passende Seh- und Hörhilfen.

Fordern und trainieren Sie Ihr Gehirn, nicht nur mit Apps, Kreuzworträtseln oder Sudoku. Lesen Sie Bücher, schreiben Sie Texte, spielen Sie Bridge oder Schach, gehen Sie ins Theater, diskutieren Sie mit Freunden. Lernen Sie tanzen, ein Instrument zu spielen oder Italienisch! Brechen Sie aus Routinen aus, bleiben Sie neugierig und erkunden Sie Ihnen unbekannte Welten.

Fitness fürs Immunsystem

Helfen Sie dem Körper, sich selbst zu helfen, und unterstützen Sie die Arsenal seiner Abwehr

Sport und Bewegung, gern an der frischen Luft, balancieren

den Vorrat an T-Zellen und reduzieren Entzündungswerte, bauen Stress ab und senken den Cortisolspiegel. Das Hormon unterdrückt das Immunsystem.

Sehr intensive andauernde Anstrengungen können die Immunabwehr vorübergehend schwächen. Deshalb sollte man sich bei einem Infekt schonen.

Gute Sozialkontakte stärken die Abwehr.

Der Austausch von Bakterien beim Küssen gleicht einer aktiven Immunisierung und wirkt ähnlich wie eine Impfung.

Impfungen entlasten das Immunsystem.

Die Ständige Impfkommission beim Robert Koch-Institut empfiehlt ab sechzig Jahren eine Spritze gegen Gürtelrose, Pneumokokken, Grippe, Covid-19.

Die natürlichen Antioxidantien Vitamin C, E und Betacarotin

schützen die DNA, Proteine und Lipide vor Radikalen. Vitamin C findet sich etwa in Brokkoli, Zitrusfrüchten, Tomaten, Kartoffeln, Äpfeln oder Sanddorn. Vitamin E in Getreide, Nüssen, Samen, Rotbarsch und Hering, in Spinat und Grünkohl. Die letzten beiden liefern auch Beta-Carotin, so auch Möhren, Kürbis oder Aprikosen.

Kneipen, kalte Duschen, Eisbaden, Kältekammer und auch Sauna kurbeln das Immunsystem an.

Hühnersuppe („Jüdisches Penicillin“) gilt seit dem 12. Jahrhundert als Heilmittel, besonders bei Atemwegserkrankungen. Empfohlen hat sie der Arzt und Gelehrte Maimonides. Die moderne Wissenschaft bestätigt dies teilweise: Die Aktivität der weißen Blutkörperchen wird beeinflusst, und der Inhaltsstoff Carnosin scheint antiviral zu wirken. Ingwer, Petersilie und Gemüse in der Suppe liefern Antioxidantien. Und oft hat sie jemand mit Liebe gekocht. Da kann man schnell gesund werden!

2,5

Jahre kostet uns körperliche Inaktivität

Gesunder Schlaf fördert die Zellregeneration. Vor allem während des Tiefschlafs in der ersten Schlafhälfte schüttet die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) das Wachstumshormon Somatotropin aus. Es stimuliert das Immunsystem.

Anhaltende Freude am Sex

Liebe zu machen wirkt auch im Alter wie ein Jungbrunnen. So bleibt der Penis ein Performer und die Scheide im Glück

Wenn Sie Ihre Manneskraft erhalten wollen, sollten Sie größere Mengen Alkohol und Zigaretten meiden, auf Ihr Gewicht achten und Sport treiben.

Lassen Sie hin und wieder Ihr Blut checken, auch mal die Aminosäure Homocystein. Sie schädigt die Blutgefäße und kann ein Warnzeichen sein für Bluthochdruck oder für ein erhöhtes Herzinfarkt-, Thrombose- und Schlaganfallrisiko. Aber auch für erektile Dysfunktion. Der Spiegel des Homocysteins lässt sich gut mit ausreichend Folsäure, Vitamin B6 und B12 senken. Und wohl auch durch sexuelle Aktivität!

Gefäßschäden verursacht auch Lipoprotein(a), ein Fett-Transporter, der genetisch bedingt erhöht sein und Blutgefäße verkalken lassen kann. Der Wert lässt sich ebenfalls im Blut bestimmen.

Weil mangelndes Stehvermögen des Penis stark mit Versagensängsten zusammenhängen kann, haben einfühlsame Partnerinnen und Partner eine erektionsfördernde Wirkung.

Viagra und dergleichen können eine Erektion verstärken und verlängern. Diese Mittel hemmen ein Enzym, das den Abbau von Erregungsstoffen fördert. Bevor Sie Pillen oder auch hoch dosiert die stickstoffreiche Aminosäure L-Arginin schlucken, sollten Sie sich ärztlichen Rat einholen.

Eine Hormongabe bei Männern mit stark nachlassendem Testosteronspiegel kann mit dem Facharzt abgewogen werden. Hier sollten eine genaue Messung der Blutwerte und eine Risiko-Nutzen-Prüfung am Anfang stehen.

Zwiebel und Knoblauch können im Organismus eine Art Natur-Viagra freisetzen: Schwefelwasserstoff. Er senkt den Blutdruck und erweitert die Penisgefäße.

Es gilt: „Use it or lose it!“

Regelmäßige Nutzung bringt sauerstoffreiches Blut als Frischekick in den Penis. Den Bizeps trainiert man schließlich auch.

Häufige Ejakulation senkt vermutlich das Prostatarisiko (auch Handbetrieb zählt).

Viele Frauen nutzen Gleitmittel: Unkompliziert und stets vorhanden ist Speichel, am besten liebevoll appliziert. Trockene Schleimhaut kann man auch mit frei verkäuflichen Hyaluronsäure-Gelen oder (für die Ökos unter uns) glitschigem Überstand ausgekochter Leinsamen pflegen.

Hormone können lokal als Creme oder Zäpfchen angewandt werden. Den ganzen Körper erreicht eine Hormontherapie, die aber nicht immer erwünscht oder notwendig ist.

Die Schleimhaut von Vulva und Vagina kann mit Hitzeimpulsen eines fraktionierten CO₂-Lasers behandelt werden. Der Vorgang regeneriert ausgedörrtes Gewebe. Eine mehrere Hundert Euro teure Leistung für Selbstzahler.

Die Vaginalflora lässt sich durch eine gesunde Darmflora pimpen. Weitgehender Verzicht auf Zucker hält Hefepilze gering, außerdem kann Frau eine Trinkkur mit Milchsäurebakterien machen oder welche einführen. Die wandern dann beim nächsten Stuhlgang ein Tor weiter. Der Scheiden-pH-Wert wird so wieder schön sauer und schützt vor der Einschleppung von Keimen.

Bitte den Schleimhautbereich der Vulva nur mit Wasser

waschen, damit das empfindliche Bakterien-Bollwerk nicht mit Waschsubstanzen gestört und getötet wird. Intimwaschlotionen sind unnötig, Vaginalspülungen sowieso tabu. Sie erhöhen das Risiko für Unterleibskrebs.

Die Sirtuine stimulieren

Die vielseitigen Enzyme sind die körpereigenen Agenten gegen das Altern. Sie räumen Zellmüll auf und bremsen oxidativen Stress

Der sekundäre Pflanzenstoff Resveratrol heizt die Sirtuine an. Er steckt in den Schalen der Weintrauben und mithin auch im Rotwein. Die Reben schützt er gegen UV-Strahlung, Gifte, Bakterien, Pilz- und Virusinfektionen. Uns Menschen leistet er womöglich ähnliche Dienste. Aber, Gruß von Ihrer Leber: Rotwein allenfalls in (geringen) Maßen.

Resveratrol gibt es noch in anderer Darreichungsform: in Erdnüssen, Himbeeren oder Pflaumen. Wirksam ist die Substanz offenbar in Zusammenarbeit mit den übrigen Pflanzenbestandteilen.

Auch die Inhaltsstoffe vieler weiterer Lebensmittel aktivieren: Knoblauch, Cashewkerne, Chilischoten, dunkle Schokolade, Kurkuma mit Pfeffer, grüner Tee, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Erdnüsse, Äpfel, Trauben, Oliven, Sojabohnen.

Ein höchst effektiver Sirtuin-Turbo für Mensch und Tier ist die Kalorienreduktion! Hunger macht uns zwar keine Freude, aber jünger! Vor allem intermittierendes Fasten kommt bei den Sirtuinen gut an. Bei Mäusen lässt diese Methode die Lebenserwartung um bis zu sagenhafte 40 Prozent steigen! Optimal für eine zusätzliche Wachstums-hormonausschüttung ist Verzicht aufs Abendessen.

Würze des Lebens

Verfeinern und optimieren Sie Ihr Rezept für ein längeres Leben gezielt mit Kräutern und Gewürzen. Sie wirken wie Arzneien für Geist und Körper

Ein Soforteffekt von Gewürzen ist ihr Duft, der positive Emotionen auslösen kann.

Viele Gewürze erleichtern die Aufnahme von Mikronährstoffen und peppen die Flora des Darms. Besonders zu empfehlen: Chili, Gewürznelke, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer, Safran und Zimt. Als gesunde Geschmacksverstärker können aromatische Kräuter und Gewürze Salz ersetzen.

Oregano, eine wichtige Zutat der mediterranen Küche, enthält die ätherischen Öle Carvacrol, Thymol, Eugenol und Rosmarinsäure. Sie wirken antioxidativ, entzündungshemmend, antidiabetisch und krebshemmend.

Im Thymian stecken die Öle p-Cymol, Linalool, Carvacrol und Thymol. Er steigert die Durchblutung und gibt einen angenehmen Atem.

Rosmarin enthält phenolische Diterpene. Sie können den Tod von Nervenzellen hemmen und so unsere kognitiven Leistungen verbessern. Rosmarin hat auch einen antidepressiven Effekt.

Beim Einkauf von Gewürzen und Kräutern auf Bioqualität achten. Sie sollten auf Schwermetalle geprüft sein und ohne Titandioxid auskommen (als krebserregend eingestuft).



Hunderte weitere Ratschläge

Seit 1. März im Handel: „Genial vital!“ von Yael Adler (Droemer, 400 S., 20 Euro)

2

Jahre früher stirbt, wer weniger als einmal pro Tag Obst oder Gemüse isst

EXPRESS¹ MAGNESIUM

SCHNELL | STARK
EFFEKTIV

FÜR MUSKELN OHNE KRÄMPFE*. UND TAGE VOLLER LEBEN.

*als Zeichen eines Magnesiummangels.



DAS ORIGINAL
IN DER APOTHEKE

Reines
Citrat

24 h



Organisch Langzeiteffekt Schnell

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

¹ Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 30 Minuten, im Urin nach 2-4 Stunden.

Magnesium-Diasporal® 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Enthält Sucrose (Zucker) und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning