

15 Jahre länger leben

Das kann Anti-Aging-Medizin

Für immer jung – das wird wohl leider ein Traum der Menschheit bleiben. Aber gesund altern und dabei fit bleiben, das können wir. Allerdings haben wir das hauptsächlich selbst in der Hand. Und das ist gar nicht so schwer



Ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hält die Zellen und die Muskeln fit

Für gesunde Gefäße

Verkalkte Adern können zu einem Herzinfarkt führen. Denn bei der Arteriosklerose lagert sich Plaque an den Gefäßwänden ab, so dass das Blut nicht mehr richtig fließen kann. Jedes Jahr sterben bei uns 350.000 Menschen an Herz-Kreislauferkrankungen, das ist jeder zweite Todesfall. Eine Untersuchung beim Arzt kann zeigen, ob Sie gefährdet sind.

→ **Wie vorbeugen?** Dafür gibt's keine Tabletten, das muss man selbst in die Hand nehmen. Der Friedhof der guten Vorsätze ist ja leider riesengroß... Entscheidend ist die langfristige Umstellung ungesunder Lebensgewohnheiten. Die beiden Eckpfeiler dabei sind Ernährung und Sport.

→ **Was tun?** Radfahren und Schwimmen sind die besten Sportarten, um Herzerkrankungen vorzubeugen, haben Studien ergeben. Bei der Ernährung sollte man viel Gemüse, Obst, Fisch und Vollkorn essen. Obst und Obstsaft allerdings enthalten eine Menge Zucker, deshalb lieber nicht zuviel davon – der Körper unterscheidet nicht zwischen Haushalts- und Fruchtzucker. Gesundes Gemüse: Tomaten, Brokkoli, Knoblauch, Zucchini, Spinat und Grünkohl.



Tomaten

Für starke Knochen

Osteoporose betrifft jeden zehnten Deutschen. Der Knochenschwund kommt ganz heimlich, still und leise – oft bemerkt man ihn erst, wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist. Die sichtbaren Symptome sind Knochenbrüche, besonders im Bereich der Wirbelkörper. Hauptsächlich Frauen über 50 Jahre sind gefährdet, weil nach den Wechseljahren die Östrogenproduktion nachlässt – dieses Geschlechtshormon ist maßgeblich am Knochenaufbau beteiligt. Um so wichtiger ist, sehr frühzeitig etwas dagegen zu tun.

→ **Wie vorbeugen?** Wieder heißen die beiden Zauberwörter: Ernährung und Bewegung.



Hanteltraining



Mineralwasser

Denn der Knochen ist kein starres Ding, sondern muss genau wie ein Muskel trainiert werden. Wenn er nicht bewegt wird, dann schrumpft seine Masse. Deshalb ist Kraftsport zum Muskelaufbau am besten geeignet, um der Krankheit vorzubeugen und Knochendichte aufzubauen. Auch Vitamin D und Kalzium sind wesentlich zum Aufbau und Erhalt. Es werden täglich je 1.000 mg Kalzium und Vitamin D empfohlen.

→ **Was tun?** Muskelaufbau im Rücken, Bauch, Armen und Beinen tut den Knochen gut. Zwei Mal eine halbe Stunde pro Woche sind ideal. Kalzium bekommt man in ausreichender Menge durch Milchprodukte und kalziumhaltiges Mineralwasser. Vitamin D entsteht über Sonneinstrahlung in der Haut, Zusatzpräparate helfen.

Für vitale Zellen

Ein funktionierendes Immunsystem schützt die Zellen und hält sie gesund. Das ist lebenswichtig, denn jeden Tag werden unsere Körperzellen von freien Radikalen bombardiert, von krebs-erregenden Stoffen, von entzündungsauslösenden Substanzen. Die alle nur ein Ziel haben: unsere Zellen zu zerstören. Dazu kommt, dass Zellen anfälliger für diese Angriffe werden, je älter der Körper wird. Denn der Reparatur- und Schutzmechanismus des Immunsystems erlahmt, macht Fehler und lässt es mitunter zu, dass Zellen entarten und sich in bösartige Krebszellen verwandeln. Deshalb ist das Immunsystem so wichtig.



Kurkuma

→ **Wie vorbeugen?** Unter den sekundären Pflanzenstoffen finden sich viele Substanzen, welche Krebs vorbeugen. Sie stecken in Gemüse und in Gewürzen. Was Krebszellen lieben, das ist – Zucker. Denn Krebszellen haben einen anderen Stoffwechsel als normale Zellen, sie brauchen Zucker. Deshalb ist es wichtig für die Vorbeugung, darauf und auch auf Kohlehydrate zu verzichten, dafür aber viel Gemüse zu essen.

→ **Was tun?** Eines der wichtigsten ist Brokkoli, denn sein Inhaltsstoff Sulforaphan ist ein hoch wirksames Anti-Krebs-Molekül. Ebenso wirksam ist das Gewürz Kurkuma, sein Kurkumin tötet Krebszellen im Anfangsstadium. Das Epigallo-Catechin-Gallat im grünen Tee hat nachweislich die gleiche Wirkung in allen Krebsstadien.



Grüner Tee

Der Fakten-Check



3 Fragen an Prof. Kleine-Gunk

Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin, Fürth

www.kleine-gunk.de

Macht es Sinn, erst mit 50 Jahren anzufangen?

► Natürlich ist es besser, mit regelmäßigem Sport und einer gesunden Ernährung so früh wie möglich zu beginnen. Aber Studien haben gezeigt, dass auch 80-Jährige noch Muskeln aufbauen, wenn sie mit Sport anfangen. Mit anderen Worten: Es ist nie zu spät!

Ist der Gesundheitszustand genetisch bedingt?

► Zwillingstudien aus Dänemark haben gezeigt, dass etwa 30 Prozent an den Genen liegen, 70 Prozent haben wir selbst in der Hand. Wenn wir gesund leben, Sport treiben, ausreichend schlafen, dann wird der Prozess des Alterns verzögert und wir bleiben definitiv länger fit.

Was ist Ihre ganz persönliche Empfehlung?

► Es muss nicht das Fitness-Studio sein – ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten tut es auch. Allerdings sollte der kein Schaufensterbummel sein. Erste Erfolge sieht man nach etwa vier Wochen. Ganz wichtig ist Regelmäßigkeit!

Fotos: Fotolia.com (4), iStockphoto, www.jumpfoto.de