

DONNA

4/2024
Deutschland € 4,90
Österreich € 5,40
Schweiz SFR 8,30

16 Ideen, um
länger fit und
gesund zu bleiben
Von Proteinen bis Thymian

Trennung –
war es wirklich
die richtige
Entscheidung?

Endlich das
perfekte Blond
... und sofort
frischer aussehen

ZU GEWINNEN
Traumtage
für zwei
im Luxus-Spa

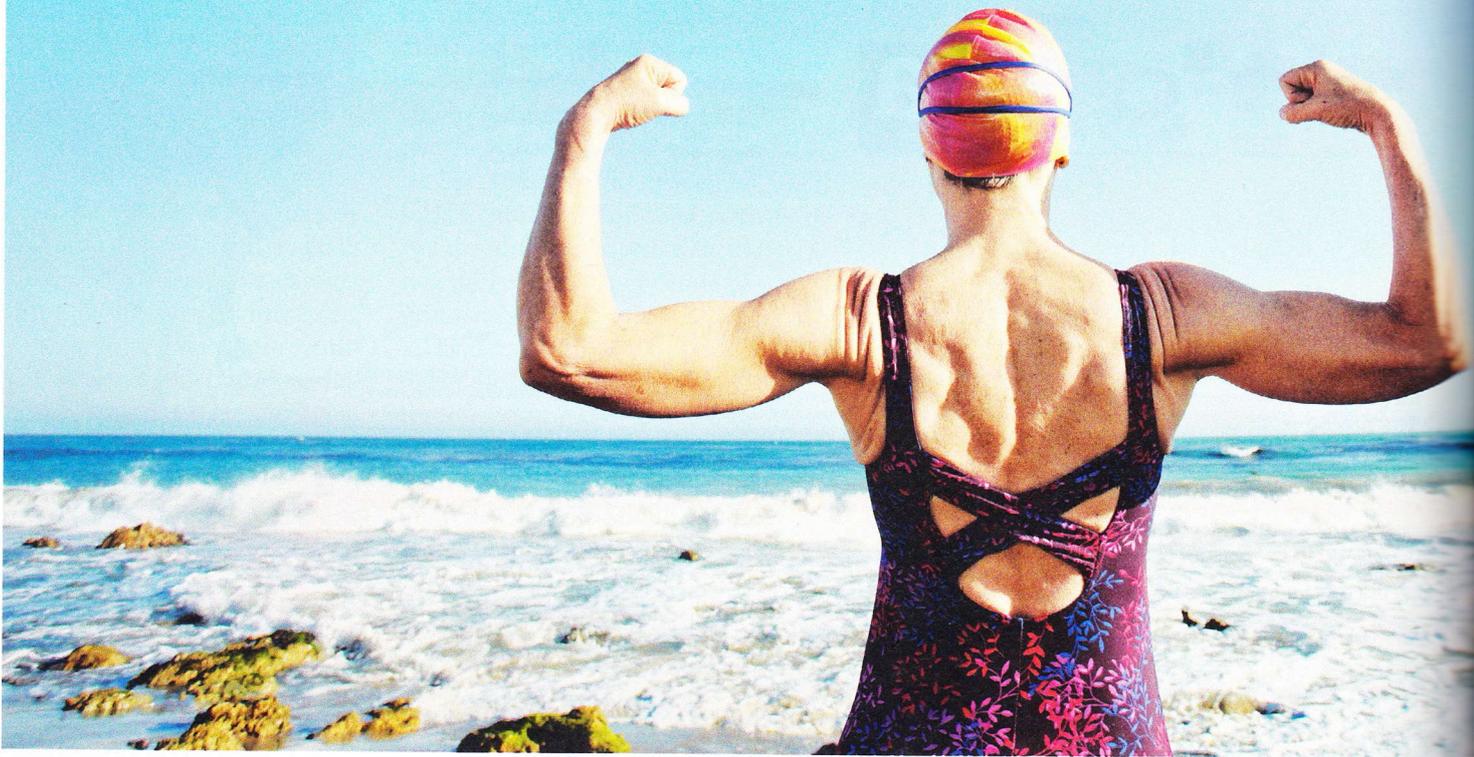
Ich
trau
mich
das!

Mode-Basics
mit Twist
Ganz schnell gut
angezogen

Das Leben noch mal
auf den Kopf stellen –
und entdecken, was
wirklich glücklich macht



16 Ideen



Ab in die Fluten! Schwimmen hält fit, stärkt das Herz, lindert Rücken- und Gelenkprobleme

für ein gesünderes Leben

Morgens den Hampelmann machen und dann Kaffee trinken – was Experten raten

PROTOKOLLE Marie-Luise Wenzlawski

Kaffee trinken

„Früher hat man vor zu viel Kaffee gewarnt, heute weiß man aus Studien, dass er der Gesundheit guttut. Ich trinke zwei bis fünf Tassen am Tag, das ist optimal. Er schützt z. B. vor Arterienverkalkung, senkt das Diabetesrisiko und ist super fürs Gehirn: Kaffee hilft, die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter besser zu erhalten, senkt das Alzheimer- und Parkinsonrisiko. Für Letzteres ist der Inhaltsstoff Phenylindane verantwortlich, der beim Rösten entsteht. Je dunkler die Bohnen, desto mehr steckt drin. Wer hohen Blutdruck hat, trinkt koffeinfreien Kaffee, der

hat nahezu denselben Effekt. Und die Chlorogensäure darin fördert das Wachstum nützlicher Bakterien im Mikrobiom. Sorten wie Robusta enthalten viel davon.“

Die Ernährungsmedizinerin Prof. Michaela Axt-Gadermann lehrt Integrative Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg.

Heilkraft Thymian

„Würde man Erkältungen und Husten nur dann mit Antibiotika behandeln, wenn es wirklich notwendig ist, hätten wir wahrscheinlich weniger Resistenzen. Sie können sich u. a. entwickeln, wenn ➔



„Kaffee schützt vor Arterienverkalkung und ist super fürs Gehirn“

Antibiotika zu häufig eingesetzt werden. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass sich deren Verschreibungen deutlich verringern lassen, wenn vorher pflanzliche Präparate verwendet wurden. Unter den Hustenlösern beispielsweise war der Effekt bei Thymiankrautextrakt als Monopräparat (z. B. ‚Aspecton Hustentropfen‘) am deutlichsten. Das ist ein effektiver, verträglicher Wirkstoff, den wir viel stärker nutzen sollten. Ich selbst habe Thymian schon als Kind bekommen, wenn ich Husten hatte.“
Prof. Dietrich Grönemeyer ist Autor, Arzt und Wissenschaftler.

Spermidin hilft

„Sozial aktiv zu bleiben und Kontakte zu pflegen ist mindestens so wichtig wie regelmäßiger Sport und eine gesunde Ernährung: Wird das Gehirn nicht gefordert, baut es ab, ähnlich wie ein Muskel. Viele denken, Alzheimer und Demenz bekäme man erst im hohen Alter. Aber die Latenzzeit, in der sich die Krankheit entwickelt, beginnt bereits um die 50. Deshalb muss auch eine Prophylaxe früh einsetzen. Es gibt eine Substanz, die offensichtlich geeignet ist, Alzheimer vorzubeugen: Spermidin. Ich nehme jeden Tag 2,5 Gramm. Als sogenannter Autophagie-Booster hilft das Nahrungsergänzungsmittel dabei, molekularen Müll an den Zellen im Gehirn abzubauen. Bei der Alzheimer-Demenz sammeln sich diese Ablagerungen, die Beta-Amyloid-Plaques, zwischen den Nervenzellen.“

Prof. Bernd Kleine-Gunk ist Gynäkologe und Experte für Prävention und Anti-Aging-Medizin.

Mehr Proteine, mehr Vitamin D

„Mit Beginn der Menopause werden Proteine immer wichtiger, die in hochwertigem Fisch oder Fleisch, Käse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen enthalten sind. Sie erhalten die Muskelmasse, kurbeln den Stoffwechsel an und sättigen. Und für die Knochengesundheit benötigt der Körper jetzt calciumreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Brokkoli, Hasel- oder Paranüsse und ausreichend Vitamin D. Es hilft dem Körper, Calcium aufzunehmen. Das bedeutet: Entweder bekommt man ausreichend Sonnenlicht oder nimmt Vitamin-D-Präparate – und zwar während des ganzen Jahres. Am besten den Vitamin-D-Wert beim Hausarzt bestimmen. Außerdem sollte man jetzt noch mehr auf gesunde, ungesättigte Fette achten, etwa aus Avocados, Olivenöl und fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Hering. Gesättigte Fette und Transfette erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen.“

Der Lübecker Allgemeinmediziner Dr. Marc Stracke hat eine Praxis für ganzheitliche Medizin und ist Experte für Mikronährstoffe.

Die Widerstandskraft der Haut pushen

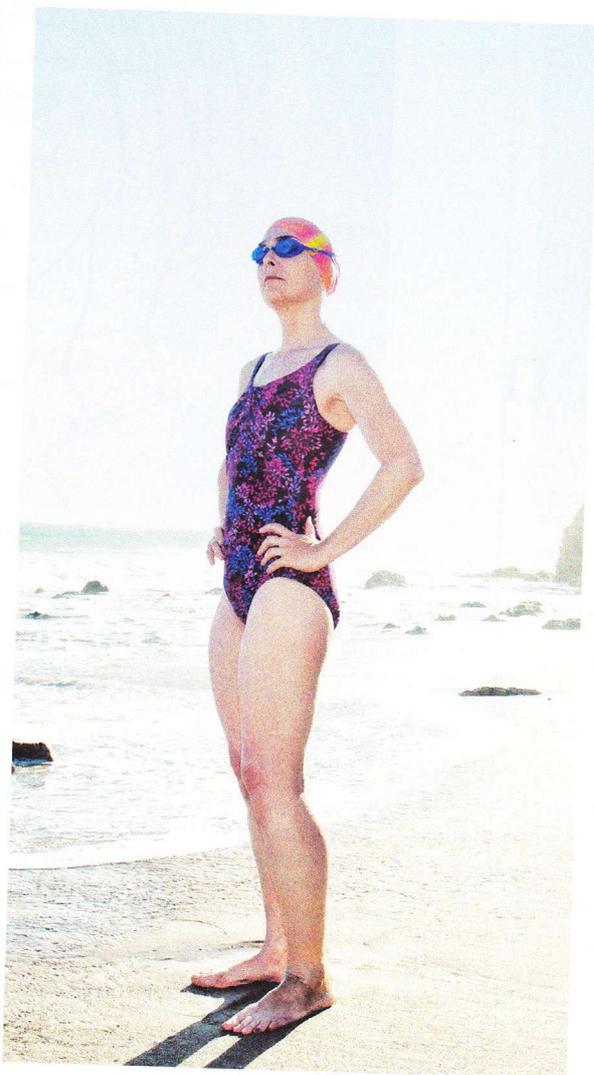
„Lässt die Zellaktivität der Haut nach, verliert sie nicht nur an Straffheit und Elastizität, sondern auch an Widerstandskraft gegen Krankheiten. Spätestens in der Menopause sieht und spürt man das. Schuld sind vor allem die Fibroblasten, sie sind wichtig für die Wundheilung, bei Entzündungen und beim Aufbau des Bindegewebes, weil sie Kollagen produzieren. Mit jedem Jahr werden sie ‚fauler‘. Um die Widerstandskraft der Haut zu erhalten, muss man sie zu Aktivität zwingen, indem man sie zum Beispiel ein bisschen ‚ärgert‘, etwa mit einem Needling (mikrofeine Verletzungen der obersten Hautschicht mit einem Nadelroller), durch eine Mesotherapie oder Laserbehandlung beim Hautarzt. Mit einer Retinolcreme funktioniert das auch. Ich verwende den ‚Intense Retinol Complex‘ von Creyan. Der Wirkstoff darin ist mit einem Prozent hoch dosiert, aber weil er verkapselt ist, verträgt meine Haut ihn gut. Er hilft gegen oxidative Schäden, z. B. durch UV-Licht, die die Haut altern lassen, und er sorgt für ein Abschilfern der oberen Hautschicht. Das regt die Zellerneuerung an und hält die Fibroblasten fit.“

Dr. Elisabeth Zott-Schuhmachers ist Dermatologin in München.

Morgens Dehnübungen

„Kinder tun es, die meisten Tiere sowieso, nur wir Erwachsenen haben es irgendwie verlernt: das Recken und Strecken nach dem Aufstehen. Dabei sollte man es jeden Morgen tun, damit die elastischen Fasern im Faszienewebe beweglich bleiben. Ich starte deshalb routinemäßig mit diesen Übungen in den Tag: ein kurzes Warm-up mit dem Hampelmann oder ein paar Kniebeugen, dann schulterbreit auf eine Matte stellen, langsam vornüberbeugen, die Fußfesseln greifen und die Knie durchdrücken, bis man Zug auf der Rückseite spürt. Die Position 30 bis 45 Sekunden halten, langsam aufrichten. Anschließend die Hände links und rechts oberhalb des Pos auf die Beckenrückseite legen. Nun langsam mit dem Oberkörper nach hinten fallen lassen (keine Angst, die Hände stützen), bis an der Vorderseite Zug entsteht. Zum Schluss wieder schulterbreit auf die Matte stellen und den Oberkörper etwa 20 Sekunden lang langsam nach links und rechts rotieren lassen, das Becken bleibt dabei in der Ursprungsposition.“

Patrick Nehmzow ist Faszien-therapeut und Leiter des Faszienzentrums in Hamburg.



„Nach dem Aufstehen: recken und strecken“

**Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung mit dem Impfstoff Shingrix ab 60 Jahren, bei Vorerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus ab 50 Jahren.*

Auf das Positive konzentrieren

„Für das psychische Gleichgewicht, für ein gutes Selbstbild und Selbstwertgefühl rate ich: Konzentriert euch auf die guten Dinge, die ihr erreicht habt. Macht euch das große Glück bewusst, dass wir vermutlich die wirtschaftlich erfolgreichsten und friedlichsten Jahre erleben dürfen, die es je gab. Freut euch über die Zeit in guter Gesundheit, die vermutlich noch vor euch liegt. Genießt die Lässigkeit, die ihr über die Jahre erworben habt und die euch jetzt entspannter leben lässt. Verbündet euch mit anderen Frauen, traut euch was! Und für ein gesundes Selbstbild: Hört auf, euch mit einem männlichen Blick zu betrachten!“

Dr. Katharina Ohana lebt in München, sie ist Psychologin und Philosophin.

Check-ups und Impfungen

„Ab 50 sollten sich Frauen unbedingt auf Osteoporose testen lassen, eine ganz gemeine Krankheit. Aber wenn man frühzeitig handelt, kann man einiges dagegen tun. Auch Impfungen sind wichtig, etwa gegen Gürtelrose*. Und schließlich: in Bewegung bleiben, Sport machen, denn Mobilität bedeutet Lebensqualität.“

Dr. Jürgen Bludau ist Facharzt für Innere Medizin mit der Zusatzbezeichnung Geriatrie und Chefarzt der Geriatrie an der Asklepios Klinik in Lich.