

HEFT 27 | 8. - 14. JULI

FUNK UHR

MEIN FERNSEH-MAGAZIN

PLUS EXTRA GROSS: Ihr drittes Programm
PLUS Mediatheken-Highlights

30.6.2023

Deutschland 1,79 €
BeNeLux 2,00 €, Frankreich 2,20 €,
Spanien 2,40 €, Kan. Inseln 2,60 €,
Dänemark 25,40 DKK

Das KUSS-Geheimnis

Linda Evans über den „Denver Clan“



Im Urlaub, auf Balkonien, beim Grillen
§ Ihr gutes RECHT im SOMMER

WER DIESE URTEILE KENNT, LEBT LEICHTER

IM TREND: genügsame Blümchen

BLÜTENPRACHT ohne Gießen



ARTE-Doku Die Wahrheit über den berühmten Nationalpark

SERENGETI darf nicht sterben



Unser An Aging-Experte weiß, wie v fit bleib

Die 9 größten Alters-irrtümer



GUT GEKÜHLT EIN FRUCHTIGER GENUSS

Vegane Erdbeer-Joghurttorte

SO GELINGT SIE GARANTIERT

DAS GRÜNE HERZ ITALIENS



Verliebt in Umbrien

MIT 5 EINFACHEN TECHNIKEN

Mehr Zuversicht in einer schwierigen Zeit



Wir machen endlich Schluss mit Vorurteilen

Irrtümer übers Älterwerden und wie es wirklich ist

Mit dem Älterwerden ist das so eine Sache: Einerseits toll, dass die Lebenserwartung stetig steigt und wir mit 65plus gesünder und fitter sind als die Generationen zuvor. Andererseits hat das Älterwerden auch seine Tücken. Da streiken die Gelenke, das Herz schwächelt, auf die grauen Zellen ist kein Verlass mehr... So heißt es jedenfalls oft. „Keine Frage, mit den Jahren steigt das Erkrankungsrisiko. Allerdings kursieren auch jede Menge Irrtümer und Halbwahrheiten rund ums Älterwerden,“ sagt der Anti-Aging-Experte Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk aus Nürnberg – und nimmt sie mal so richtig unter die Lupe (siehe rechts).

Ab 60 steigt die Glückskurve an und wir sind gelassener

Das wurde aber auch Zeit, denn: „Studien belegen, dass Menschen 60plus glücklicher sind als in der Phase zwischen 40 und 50 Jahren“, weiß Prof. Kleine-Gunk. Zudem hilft die Lebenserfahrung, vieles gelassener zu sehen – und den Zipperlein mit den cleveren Maßnahmen entgegenzutreten. Schließlich muss man nicht alles hinnehmen: „Zahlreichen Krankheiten kann man aktiv vorbeugen“, macht der Experte Mut, „persönliche Risiken senken und das Glück des Älterwerdens genießen.“



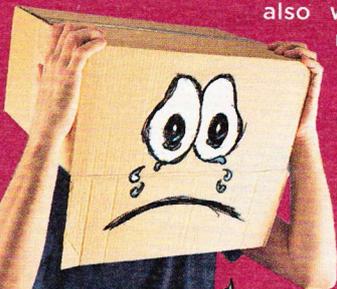
UNSER EXPERTE

Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk
Anti-Aging-Experte,
Gynäkologe und Autor,
www.kleine-gunk.de



Kommen Männer auch in die Wechseljahre?

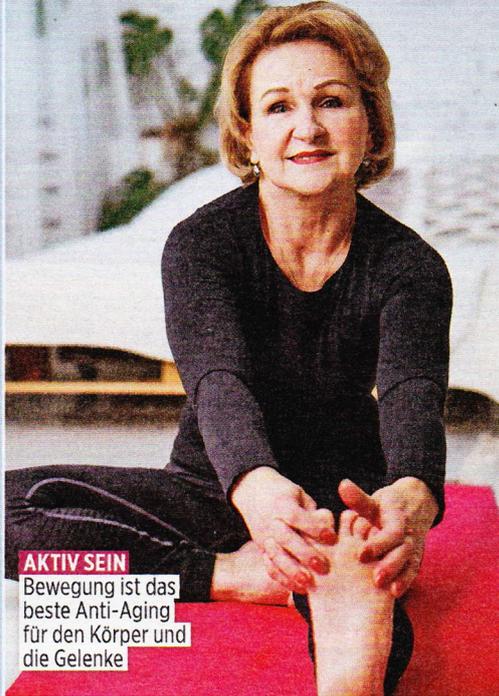
„Ja, nur etwas anders“, sagt Prof. Kleine-Gunk. „Hier führt der Hormonumschwung also weniger Testosteron, nicht zu Unfruchtbarkeit, oft aber zu Erektionsstörungen. Auch dafür gibt es Hilfe. Ansprechpartner ist der Hausarzt oder ein Urologe. Denn ‚Männerärzte‘ gibt es leider noch nicht.“



den –



HIRN FÜTERN
Sprachen lernen,
Wissen vertiefen –
so bleiben die
grauen Zellen fit



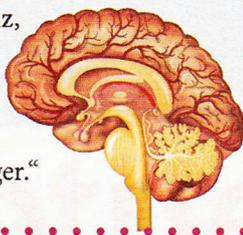
AKTIV SEIN
Bewegung ist das
beste Anti-Aging
für den Körper und
die Gelenke



HERZ STÄRKEN
Elastische und
gesunde Gefäße
halten es jung und
leistungsfähig

Das Gehirn lernt nichts mehr dazu und vergisst viel

„Stimmt nicht“, so Kleine-Gunk. „Das Gehirn muss nur trainiert und mit neuen Inhalten gefüttert werden. Kristalline Intelligenz, also Erfahrung und Wissen, hilft, Infos zu speichern. Nicht so schnell wie früher, dafür aber nachhaltiger.“



Mit den Jahren schwächt das Herz – das ist nun mal so

„Jein! Wie jedes Organ kommt auch das Herz ins Alter“, erklärt der Experte. „Doch Erkrankungen gehen hauptsächlich auf geschädigte Gefäße, eine Arteriosklerose, zurück. Die Blutgefäße kann man aber fit und elastisch halten, etwa mit Bewegung und gesunder Ernährung. Letzteres heißt: Wenig tierische Fette, Zucker und Salz, dafür viel frisches Obst und Gemüse.“

Der Schlaf ist unruhiger, aber man braucht ja auch weniger

„Das Schlafbedürfnis bleibt gleich – den einen reichen sechs Stunden, die anderen brauchen acht“, so der Mediziner. „Tatsächlich wird der Schlaf leichter und unruhiger. Eine Siesta am Mittag kann dann Defizite ausgleichen, sollte aber nur maximal 30 Minuten dauern.“



Das Durstgefühl lässt nach und wir trinken zu wenig

„Flüssigkeit ist wichtig, um den Stoffwechsel in Gang zu halten“, sagt der Experte. „Aber die oft zitierte 2-Liter-am-Tag-Regel ist nicht in Stein gemeißelt. In der Regel können sich gesunde Senioren auf ihr Durstgefühl verlassen und trinken ausreichend.“

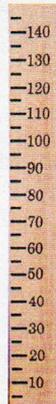


Die Gelenke streiken, man ist wacklig auf den Beinen

„Nicht zwangsläufig, denn Gelenke und Gleichgewichtsgefühl lassen sich gut trainieren“, so Kleine-Gunk. „Das Zauberwort heißt Bewegung! Perfekt ist Aqua-Gymnastik, weil der Auftrieb im Wasser die Gelenke entlastet. Auch Krafttraining erweist sich als hilfreich und schon einfache Übungen mit dem Theraband bringen viel. Ansonsten ist Tanzen ein idealer Sport und Demenzvorbeugung zugleich. Man lernt neue Schritte, pflegt soziale Kontakte und schult zudem die Koordination.“

Ab 60plus schrumpft der Körper mit jedem Jahr

„Nein, das fängt schon viel früher an“, korrigiert der Experte. „Bereits zwischen 30 und 40 Jahren beginnt dieser Prozess. Die mit Wasser gepolsterten Bandscheiben verlieren an Flüssigkeit, werden flacher und wir schrumpfen. Bis zu drei Zentimeter weniger ist noch kein Anlass zur Sorge. Bei vier Zentimetern und mehr kann eine Osteoporose dahinterstecken und es sollte die Knochendichte gemessen werden.“



Falten, graues Haar – das lässt uns so alt aussehen

„Nicht unbedingt, denn graues Haar gilt oftmals schon als das neue Blond! Falten sind natürliche Altersbegleiter und Ausdruck gelebten Lebens. Enormen Einfluss hat hier aber auch das Photoaging, die vorzeitige Hautalterung durch UV-Licht“, so der Mediziner. „Sonnencreme ist daher bis ins hohe Alter angeraten, allein schon wegen des hohen Hautkrebsrisikos.“

Die Lust auf Sex lässt nach und im Bett herrscht Flaute

„Das passiert auch jungen Paaren“, weiß der Frauenarzt. „Oft liegt es schlicht an körperlichen Veränderungen durch die Wechseljahre, etwa einer trockenen Scheide. Vaginalcremes und -Zäpfchen können helfen.“



Mit Zähnen gibt's Probleme und Dritte sitzen meist nicht

„Da ist leider was dran und um die Zähne sollte man sich aufmerksam kümmern“, rät der Anti-Aging-Fachmann. „Gründliches Zähneputzen, regelmäßige, professionelle Zahnreinigung und Check-ups beim Zahnarzt sind ein Muss – auch für die Dritten! So lässt sich eine Parodontitis, die erwiesenermaßen auch das Herz schädigen kann, vermeiden.“