

DIE VON MARIANNE SCHERER **SPÄTEN JAHRE** **GENIESSSEN**

**GESUND UND GLÜCKLICH ÄLTER
WERDEN - DAFÜR KANN
MAN VIEL TUN**

Da wir immer älter werden, sollten wir rechtzeitig etwas für unsere physische Gesundheit und das geistige Wohlbefinden tun. Spätestens ab der zweiten Lebenshälfte ist das geradezu ein Muss. Denn schließlich möchte jeder fit bleiben. Wie das am besten gelingt, erfahren Sie hier

Die meisten Menschen haben mehr oder weniger diffuse Ängste vor dem Altwerden, denn sie verbinden damit körperliche und geistige Einschränkungen, ganz abgesehen von dem Verlust der hoch gepriesenen Jugend und Schönheit. Schreckensnachrichten aus Seniorenheimen, in denen hilfsbedürftige alte Menschen mehr recht als schlecht betreut werden, tun ihr Übriges.

Die biologische Uhr tickt, dagegen kann man nicht viel tun, aber man hat doch einen entscheidenden Einfluss darauf, wie man dieses Ticken erlebt bzw. gestaltet. Manches muss man zwar hinnehmen, aber auf vielen Gebieten kann man auch gegensteuern und selbst etwas unternehmen, damit das Älterwerden kein Schreckgespenst wird, sondern eine Zeit der Reife und Ernte.

Dies umso mehr, da wir in einer Zeit leben, in der es immer mehr alte Menschen geben wird. Achtzig oder neunzig zu werden ist keine Seltenheit mehr, und es gibt auch immer mehr Menschen, die die 100er-Marke überschreiten. In nicht allzu ferner Zeit wird jeder Zweite über 50 sein. Das ist zwar noch nicht alt, aber eben auch nicht mehr jung, denn der Zenit des Lebens ist schon überschritten. Das sind klare Zahlen, die deutlich machen, dass sich unsere Gesellschaft in einem gravierenden demografischen Wandel befindet, der nicht länger ignoriert werden kann. Deshalb ist es wichtiger denn je,





Neues ausprobieren, sich Hobbys widmen, hält geistig frisch

das negative Bild von alten Menschen und einer insgesamt überalterten Gesellschaft abzulegen und eine positive Sicht auf die Möglichkeiten und Schönheiten des letzten Lebensabschnittes zu gewinnen.

Das Altwerden akzeptieren

Der erste Schritt in ein zufriedenes Alter besteht zweifellos darin, das Altwerden in all seinen Facetten zu akzeptieren. Und zwar nicht als ein unvermeidliches Übel, sondern als einen Teil, der zum Leben gehört. Und der, wie jeder andere Lebensabschnitt auch, seine Herausforderungen, aber auch positiven Seiten hat. Die gesellschaftliche und individuelle Wertschätzung des Alters ist die Basis für eine gesunde Gesellschaft. Davon sind moderne Gesellschaftsforscher überzeugt. Sie verweisen unter anderem auf asiatische Länder, in denen man alte Menschen nicht abschiebt, auch wenn sie nicht mehr perfekt funktionieren. Sondern sie vielmehr respektiert und ihren Rat sucht, da man ihre Lebenserfahrung und Weisheit schätzt. Doch diese Wertschätzung muss nicht nur auf gesellschaftlicher Ebene stattfinden, sondern auch in jedem Menschen selbst.

Ältere nehmen's leichter

Wer eine positive Vorstellung vom eigenen Altwerden hat, profitiert davon nicht nur auf psychischer, sondern auch auf körperlicher Ebene. Wissenschaftlichen Studien zufolge haben optimistisch gestimmte Menschen nämlich ein geringeres Risiko für bestimmte Krankheiten, so zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen, die neben Krebs- und Demenzerkrankungen in Deutschland mit an der Spitze der Zivilisationskrankheiten stehen. Außerdem überstehen sie Krankheiten generell besser und auch der Regenerationsprozess vollzieht sich schneller.

Aus einer Studie der US-amerikanischen Yale University geht hervor, dass Menschen, die dem Älterwerden zuversichtlich gegenüberstehen, im Schnitt etwa sieben Jahre länger leben als pessimistische Zeitgenossen. **Offenbar stellt sich aber eine gewisse Gelassenheit auch ganz von selbst ein, ohne viel eigenes Zutun. Ein Vergleich von Hirnscan-Aufnahmen älterer und jüngerer Menschen ergab, dass die Amygdala, das Alarmzentrum bzw. Angstzentrum im Gehirn, bei älteren Menschen weniger stark auf negative Dinge reagiert als bei Jüngeren.**

Das erklärt vielleicht, warum viele Großeltern bei ihren Enkeln so beliebt sind. Sie nehmen die Dinge ganz einfach leichter und lassen auch mal alle Fünfe gerade sein, was jungen Eltern oft viel schwerer fällt.

Gehirntraining muss sein

Je älter man wird, desto wahrscheinlicher sind Gedächtnislücken, Konzentrationschwäche und verminderte Reaktionen, die unter anderem mit dem Abnehmen der Sehkraft bzw. des Hörvermögens einhergehen. Diese Tatsache erklärt der Leipziger Molekulargenetiker Professor

Gehirnjoging bringt die grauen Zellen in Schwung



Christoph Englert damit, dass die Kapazität des Gehirns, wie bei allen anderen Körperorganen auch, irgendwann unweigerlich nachlässt. Bei den über 80-Jährigen ist dies vermehrt der Fall. Und genau in diesem Alter setzen erfahrungsgemäß auch zunehmend Demenzerkrankungen ein. Das gehört zu den unangenehmen Tatsachen, die man akzeptieren muss.

Doch Alzheimer & Co. sind kein unent-rinnbares Schicksal, denn es gibt auch hochbetagte Menschen, die noch völlig klar im Kopf sind. Auf jeden Fall aber muss man in späteren Jahre sowohl die Denkfähigkeit als auch das Reaktionsvermögen systematisch trainieren und sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Etwa indem man eine neue Sprache lernt, ein Musikinstrument spielt, ein neues Hobby beginnt, schwierige Kreuzworträtsel löst, Gedichte auswendig lernt oder sich auf Reisen in unbekannte Gefilde begibt. Auch ein regelmäßiges Bewegungsprogramm kann kleine Wunder bewirken.

Ein altes Gehirn lernt zwar langsamer als ein junges, doch es kann nach wie vor Verbindungen zwischen den Nervenzellen herstellen und ist somit lernfähig. Glücklicherweise bildet das Gehirn bei entsprechendem Training noch bis ins hohe Alter neue Neuronen.

Älter und kein bisschen weise?

Ursula M. Staudinger, Professorin für Psychologie und international führende Altersforscherin, die unter anderem am Aging Center der Columbia University in New York tätig ist, untersucht die Potenziale des Alterns. Sie hat sich auch intensiv mit der Frage beschäftigt, ob das Alter automatisch weise macht. Das scheint nicht der Fall zu sein, denn sie ist der Ansicht, dass das kalendarische Altern allein keinen Zuwachs an Lebenseinsichten garantiert.

Man wird also nicht einfach alt und weise, sondern muss für die Weisheit etwas tun. Dazu gehören insbesondere eine lebenslange Offenheit für Neues und vor allem auch die Fähigkeit, alte Erkenntnisse zu hinterfragen und sie, falls nötig, durch neue zu ersetzen.

Die Voraussetzung dafür ist, dass die so genannte fluide Intelligenz im Alter weniger wird, und dadurch die Fähigkeit, alte Einsichten und neue Erfahrungen sinnvoll zu verknüpfen, schwerer fällt. Einen Trost weiß sie aber zu geben: „In jedem Fall gewinnt man mit den Jahren an Wissen und Erfahrung hinzu. Das erlaubt uns Defizite in der Schnelligkeit des Denkens unter normalen Bedingungen auszugleichen.“

TELOMERE ALS ALTERS-BAROMETER

Der Alterungsprozess der Zellen ist von vielen Faktoren abhängig, so auch von den sogenannten Telomeren. Mit jeder Zellteilung – und in einem langen Leben gibt es unendlich viele – verkürzen sich die Endstücke (Telomere) der Chromosomen, in denen das Erbgut verpackt ist. Forscher haben verkürzte Telomere in Verbindung mit vielen altersbedingten Krankheiten gebracht. Tatsächlich ergab eine Langzeitstudie, dass 60-Jährige mit langen Telomeren im Schnitt mehr Lebensjahre vor sich haben als Gleichaltrige mit kurzen Endstücken.



Die deutsche Psychologin und Altersforscherin, Professor Ursula Staudinger untersucht die Möglichkeiten des Alterns

In Rente gehen - und was dann?

Wann ist man eigentlich alt? Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO ist man ab 65 Jahren, also mit Beginn des Rentenalters, alt. Natürlich handelt es sich dabei nur um eine Definition und keine allgemeingültige Realität, denn die heutigen 65-Jährigen sind meist noch ziemlich fit und fühlen sich jünger als ihr biologisches Alter tatsächlich ist. Dennoch ist der Übergang ins Rentenalter ein markanter Schnitt auf dem Lebensweg.

Ganz gleich, ob man dem Rentenbeginn entgegenfiebert oder lieber noch weiterarbeiten würde, vielleicht auch weil man vielleicht Angst davor hat, nicht mehr gebraucht zu werden.

Wichtig ist, sich auf diesen Lebensabschnitt gut vorzubereiten und sich schon vorher Gedanken darüber zu machen, wie das „Leben danach“ aussehen könnte. Denn mit 66 fängt das Leben bekanntlich erst an! **Leben Sie mehr denn je im Hier und Jetzt und seien Sie neugierig auf das, was Ihnen jeder Augenblick schenkt. Dann wird die noch verbleibende Lebenszeit umso intensiver und kostbarer.**

Strategien für einen gelungenen Übergang

Rollenbilder überprüfen: Machen Sie sich klar, was Ihr bisheriges Leben ausgemacht hat. Was war wichtig für Sie? Woher haben Sie Ihren Selbstwert bezogen? Wie haben Sie sich selbst gesehen? Und wie wollen Sie sich in Zukunft sehen?

Gefühle zulassen: Ambivalente Gefühle sind in dieser Situation völlig normal. Unterdrücken Sie Ihre Emotionen nicht, sondern lassen Sie sie zu und setzen Sie sich bewusst damit auseinander.

Gelassen bleiben: Lassen Sie alle Fünfe nun auch mal gerade sein. Üben Sie sich in Gelassenheit und lassen Sie sich nicht drängen. Auch von sich selbst nicht. Denn es besteht jetzt die Gefahr in einen ruhelosen Aktivismus zu verfallen. Tun Sie es nicht, sondern genießen Sie die neue Situation erst einmal. →



„Schwierige Lebensumstände gut gemeistert zu haben, macht im Alter zufrieden“, sagt die 94-jährige Asta Eigner

MAN DARF NIE DEN MUT VERLIEREN

„Älter werden ist nicht schwer, alt sein dagegen manchmal sehr“, sagt die 94-jährige Seniorin Asta Eigner. Nämlich dann, wenn der Körper nicht mehr so mitspielt wie früher. Mehrere Herzoperationen hat sie schon hinter sich und ist auch dem Tod schon von der Schippe gesprungen. Trotzdem wirkt Asta Eigner erstaunlich frisch und lebensfroh. Sie kann den meisten Tagen noch etwas Schönes abgewinnen. Und so gestaltet sie auch ihr Leben in dem Seniorenheim, in dem sie seit mehr als 15 Jahren lebt und sich gut aufgehoben fühlt, so angenehm wie möglich. Asta Eigners Lebensmotto lautet: Man darf nie den Humor und die Lebensfreude verlieren. Nach dieser

Devise lebt sie heute noch.

Was sie innerlich jung gehalten hat? Die Arbeit und die Liebe. Beides hat in ihrem Leben eine große Rolle gespielt. Trotz schwieriger Lebensumstände in ihrer Jugend, dazu gehörte die abenteuerliche Flucht aus Pommern im letzten Kriegsjahr, 1945, hat sie etwas aus ihrem Leben gemacht. Lange Jahre arbeitete sie in einer Bank, später hat sie viele Jahre selbstständig ein Hotel geführt.

Da Asta Eigner mit den Höhen und Tiefen des Lebens von jeher gut umgehen konnte und immer den Blick fürs Wesentliche behielt, meistert sie auch ihre jetzige Situation als Hochbetagte im Seniorenheim ohne größere Probleme.

Auf die Frage, wie man gut alt werden kann, meint sie im Rückblick: „Indem man für andere da ist und sich nützlich macht.“ Asta Eigner, die ein knappes Jahrhundert erlebt hat, klagt nicht über ihr Alter, sie akzeptiert, dass ihre Lebenszeit nur noch begrenzt ist. Und sie nimmt jeden Tag, wie er kommt, und versucht das Beste daraus zu machen. Was sie im Rückblick vielleicht anders machen würde? Noch mutiger leben und noch mehr Neues ausprobieren!

Ressourcen entdecken: Was wollten Sie immer schon tun und haben es doch nicht gemacht? Finden Sie heraus, was in Ihnen steckt. Verlassen Sie die gewohnten Pfade und probieren Sie etwas Neues aus.

Ziele formulieren: Setzen Sie sich Ziele! Denn einfach nur in den Tag hineinzuleben macht nicht zufrieden. Machen Sie einen Plan für Ihre kurz- und langfristigen Ziele und hängen Sie ihn am besten gut sichtbar auf.

Magische Orte der Langlebigkeit

Wer die japanische Insel Okinawa besucht, wird dort auf viele Hundertjährige treffen. Denn auf Okinawa leben mehr 100-Jährige als anderswo auf der Welt. Über 700 von insgesamt 1,3 Millionen Menschen sind dort über 100 Jahre alt, 90 Prozent davon sind Frauen. Das Besondere an den Alten von Okinawa ist, dass sie trotz ihres hohen Alters noch geistig rege und körperlich aktiv sind. Sie sind erstaunlich gesund, gehen ihren gewohnten Tätigkeiten nach, arbeiten auf dem Feld, versorgen ihre Tiere, fangen Fische. Von einem klassischen Rentnerdasein also keine Spur.

Eine wissenschaftliche Studie über die Hundertjährigen in Okinawa brachte zum Vorschein, dass sich in den Arterien der Hochbetagten nahezu keine Ablagerungen fanden. Der Cholesterin- und Homocystein-Spiegel ist im Vergleich zu alten Menschen in den westlichen Ländern extrem niedrig. Herzinfarkte und Schlaganfälle sind eine Seltenheit. Auch Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Demenz, Osteoporose sind auf der „Insel der Unsterblichen“ weitgehend unbekannt.



Was ist das Geheimnis der Methusalems?

Ganz sicher gehören die Ernährung und ein ausgeglichener Lebensstil dazu. Die Menschen auf Okinawa ernähren sich gesund und nehmen vorwiegend kalorienarme Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat, Algen und vor allem auch eine vitamin- und mineralstoffreiche Gurke namens „Goya“ zu sich, die als besonderes Gesundheitselixier gilt. Fleisch wird kaum verzehrt, gesunde Eiweißlieferanten sind Fisch und Tofu. **Ein Insider-Tipp der Inselbewohner lautet: Man soll sich nie ganz satt essen. Es sollte immer noch ein bisschen Platz im Magen sein, dann hat man richtig gegessen. Genussmittel wie Alkohol und Nikotin sind verpönt. Und natürlich steht regelmäßige Bewegung auf dem Tagesplan der Senioren.**

Viele hochbetagte Männer üben Karate, um in Form zu bleiben, während viele der Supersenioren sich mit Tanzen und Trommeln fit halten.



GESUND IM ALTER



Auf der japanischen Insel Okinawa im Pazifischen Ozean können sich die Menschen auf ein langes Leben freuen. Hier leben deutlich mehr 100-Jährige als anderswo auf der Welt

Ganz sicher trägt auch der geruhsame, nervenschonende Lebensstil auf der Insel zum entspannten Älterwerden bei und das Eingebettetsein in verlässliche familiäre Strukturen. Und dann sind da natürlich noch die Gene. Forscher glauben, dass sie durchaus eine Rolle spielen und etwa ein Drittel der Lebensspanne auf gute Erbanlagen zurückgeht.

Ähnlich wie auf Okinawa leben auch auf Sardinien auffällig viele topfitte Hochbetagte, insbesondere im Hochland. Auch sie sind noch sehr aktiv und gehen trotz ihres hohen Alters ihren gewohnten Tätigkeiten nach. Dazu gehört das Kühe melken genauso wie das Umherwandern in freier Natur mit den Schafherden. Besonders rüstige Alte kann man sogar beim Holzhacken antreffen.

Wie die Bewohner Okinawas ernähren sich auch die Hochland-sarden vor allem von selbst angebautem biologischem Obst und Gemüse. Auf dem täglichen Speiseplan steht Pecorino-Käse als Eiweißlieferant, der außerdem wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthält, und natürlich Schafmilch!

Demenz & Co. – Was man dagegen tun kann

Auch die Deutschen leben immer länger. Die Lebenserwartung bei Frauen liegt zurzeit bei 83, die der Männer bei 78 Jahren. Ein Grund dafür ist unter anderem der hohe Standard der medizinischen und pflegerischen Versorgung. Man kann heute problemlos Hüftgelenke erneuern, viele Krebsarten erfolgreich behandeln, koronare Herzkrankheiten und Diabetes unter Kontrolle halten, Osteoporose frühzeitig erkennen und vieles mehr. Doch das Schreckgespenst hierzulande ist die steigende Zahl der Demenzerkrankungen.

Der Berliner Altersforscher Paul B. Baltes liefert konkrete Zahlen. Demnach leiden von den unter 70-jährigen Deutschen weniger als fünf Prozent an Demenz, bei den 80-Jährigen sind es fast 15 Prozent und bei den 90-Jährigen schon beinahe jeder Zweite. Häufig nimmt ab 80 die Geistesschärfe rapide ab. Gründe für Demenzerkrankungen sind zu wenig Bewegung und vor allen Dingen ungesunde Essgewohnheiten. Die gute Nachricht lautet aber: Wer sich schon in jüngeren Jahren ausgewogen und



Alt werden - gesund bleiben

Manfred Bruer

- Das Buch für alle, die alt werden, aber gesund und vital bleiben wollen.
- „Mit Siebzig spürte ich die Beschwerden des Alters. Heute mit neunundneunzig fühle ich mich gesünder und vitaler als damals mit Siebzig“. Ein ganzes Kapitel ist dem Mann gewidmet, der diese Aussage gemacht hat.
- Allein 50 Seiten wurden den Altersbeschwerden und ihrer natürlichen Heilung gewidmet.

180 Seiten, 23 EUR. Zu bestellen bei Manfred Bruer, Postfach Nr. 1164, 65219 Taunusstein, Tel. 06128-9526-0 · www.manfred-bruer.de

Institut Ringshausen
für angewandte Metaphysik und geistige Heilweisen

Wir sind für Sie da in den Bereichen
Einzelberatungen
Persönlichkeitsentfaltung
Coaching

Für ein erstes Kennenlernen besuchen Sie unsere Internetseite unter
www.natuerliche-heilweisen-ringshausen.de

Institut Ringshausen GmbH
Mültring 69/1 · 69469 Weinheim
Tel. 06201-16851 (Mo-Fr 10-12 u. 14-16 Uhr)
E-Mail: institut@ringshausen.de

Interzym®
Nahrungsergänzung

Multi-Enzympräparat

- bei Rheuma
- bei Entzündungen
- für das Immunsystem
- bei Gefäßerkrankungen...

Originalzusammensetzung n. Prof. Wolf & H. Benitez

Gesund sein – gesund bleiben!

www.aaltenpharma.nl

Kolloidales Silber

In professioneller Qualität

- ➔ hergestellt mit reinstem Feinsilber
- ➔ keine Verwendung von Zusätzen

Oder einfach selber herstellen:

Mit dem bekannten Markengerät **Ionic-Pulser® PRO** von Mediconic

www.silberstab.de

Medionic GmbH & Co. KG | Tel.: 035935 - 2 17 63 | E-Mail: service@silberstab.de

Der BIOTENSOR®
Das Original – www.bioplasma.de
Tel. +49 (0) 83 42 - 89 86 00 - Fax 89 86 11

Anzeigenschluss
für BIO 4/16
30.06.2016

BIO-News!
Ihre Meinung!
Leser helfen Lesern!
www.facebook.com/biomagazin.ritter

Sauter-Institut
für Psychologie, Metaphysik und geistige Heilweisen

Seit über 35 Jahren bilden wir aus:
Heiltiefenentspannung
Metaphysische Heilmeditation
Psychologischer Berater
Metaphysische Geistheilung
Ganzheitliche Heilhypnose
Heilpraktiker

Bitte Gratisinfo anfordern:
Sauter-Institut
Wehrstraße 12
D - 73035 Göppingen
☎: 0049 - (0)7161 - 26025



Eine ausgewogene Ernährung reduziert das Risiko für Alterskrankheiten

gesund ernährt, reduziert damit das Risiko für Alterskrankheiten und erhöht definitiv die Lebenserwartung.

Bemerkenswert ist, dass vor allem Frauen ein überdurchschnittlich hohes Alter erreichen. Auch haben den Altersforschern zufolge im Herbst geborene Menschen eine höhere Chance, über hundert Jahre alt zu werden, als die im Frühjahr geborenen.

Eine Pille gegen das Altern?

Der Traum von einer Alterspille, die das Leben eklatant verlängert, beschäftigt Forscher weltweit. Metformin beispielsweise, das sich seit Jahren als Antidiabetes-Medikament bewährt hat, kam jetzt in die Schlagzeilen, weil es angeblich auch das Leben verlängern soll und als Pille gegen das Altern gilt.

Dass der Altersprozess verlangsamt wird, konnte zumindest im Tierversuch nachgewiesen werden. Der US-Alterswissenschaftler Dr. Nir Barzilai möchte nun in einer groß angelegten Studie an bis zu 3000 nicht zuckerkranken Personen zwischen 70 und 80 Jahren nachweisen, dass das Medikament die Lebensspanne auch bei Menschen verlängern kann.

Ziel der Studie ist es, dass Metformin als Pille gegen das Altern von der US-Arzneimittelbehörde (FDA) zugelassen wird. So verlockend der Gedanke auch sein mag, dass es eine Pille gegen das Altern gibt: Professor Helmut Schatz von der Deut-

schen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) steht dem Experiment kritisch gegenüber, denn er sieht das Alter nicht als eine behandelbare Krankheit an, sondern als einen natürlichen biologischen Prozess.

Gut altern - so machen Sie es richtig

Das International Longevity Center (ILC) in New York, USA, hat auf der Basis langjähriger Forschungen über Altersprozesse die elf wichtigsten Elemente aufgelistet, die dazu beitragen, auf physischer, emotionaler und psychologischer Ebene gut zu altern:

1. **Keinen Alkohol trinken**
2. **Nicht rauchen**
3. **Genügend schlafen**
4. **Physisch aktiv bleiben**
5. **Gesunde Ernährung**
6. **Lebenslang etwas Neues lernen**
7. **Eine positive Grundeinstellung**
8. **Rückschau und Reflexion**
9. **Liebevolle Beziehungen pflegen**
10. **Soziales Engagement**
11. **Das große Ganze im Auge behalten**

Auch im Alter gut aussehen

Die bekannte TV-Moderatorin Birgit Schrowange ist 57 Jahre alt und sieht super aus. Vor dem Alter hat sie keine Angst und am liebsten möchte sie hundert werden. Das Schöne am Älterwerden ist für sie, dass

115-JÄHRIGE GEISTIG FIT WIE ANDERE MIT 60

Ein Phänomen der besonderen Art war die Niederländerin Hendrikje van Andel-Schipper, die heute auf Platz 22 der ältesten Frauen weltweit steht. Sie wurde sage und schreibe 115 Jahre alt und hatte mit 112 Jahren ein Gehirn, das einem biologischen Alter von 60 entsprach. Von Demenz keine Spur. Auch ihr Herz war um vieles jünger als ihr tatsächliches biologisches Alter.

Nur ihre Augen ließen sie im Stich. Am Ende ihres Lebens war die alte Dame fast blind.

2005 starb sie an einem unentdeckt gebliebenen Magenkrebs.

Schon vorher hatte sie ihren Körper Forschungszwecken zur Verfügung gestellt. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass bei ihr die Genregionen, die mit Altersleiden verknüpft sind, „besondere Abschnitte“ aufwiesen.

Das Fazit der Forscher lautete, dass sich Elemente in Hendrikje van Andel-Schippers Genen befanden, die sie gegen altersbedingte Leiden geschützt bzw. den Ausbruch von Krankheiten verhindert hatten, und sie ihr langes Leben demzufolge den Genen zu verdanken hatte.



Die Niederländerin Hendrikje van Andel-Schipper wurde 115 Jahre alt. Hier bei ihrer Geburtstagsfeier



**TV-Moderatorin
Birgit Schrowange,
57, kennt so manches
Schönheitsgeheimnis
für die reifen Jahre**
Foto MSC Promotion

Hier einige ihrer bewährten Schönheitstipps:

man alles nicht mehr so persönlich nimmt. Und dass man mehr und mehr den Blick für das Wesentliche im Leben bekommt, zum Beispiel mehr Gelassenheit und vor allem mehr Zeit für sich selbst sowie für Freunde und die Familie. Das macht das Leben für sie lebenswert.

Klar, die Falten werden mehr und auch die Kilos auf den Hüften wird man nicht mehr so leicht los wie früher. Doch man kann etwas dagegen tun. In ihrem Buch „Es darf ein bisschen mehr sein“ verrät sie einige ihrer Schönheitsgeheimnisse. Zu ihren Vorbildern gehören unter anderem die bekannten „alten Superfrauen“ Ruth Maria Kubitschek (85), Barbara Rütting (84) und Jane Fonda (85). Diese Frauen sind fast 30 Jahre älter als sie selbst und trotzdem noch attraktiv und voller Lebensfreude. So möchte Birgit Schrowange später selbst aussehen und die gleiche positive Ausstrahlung haben, die ganz klar zeigt, dass man sein Leben gut gelebt hat.

Für den Körper - Ölpeeling: Drei Esslöffel Olivenöl und drei Esslöffel Zucker zu einem Brei verrühren, unter der Dusche mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassieren und abspülen. Danach fühlt sich die Haut samtweich an.

Fürs Gesicht - Avocado-Maske: Eine weiche Avocado mit einem Teelöffel Joghurt und einem Teelöffel Honig vermischen und ganz aufs Gesicht auftragen. Zehn Minuten einwirken lassen und mit warmem Wasser abwaschen. Das Ergebnis ist ein strahlender Teint.

Für den Hals - Sesamöl: Das Sesamöl im Wasserbad anwärmen, mit zwei Esslöffel Honig verrühren und mit einem Pinsel auf Hals und Dekolleté auftragen und gut einwirken lassen. Wirkt Wunder!

Für glatte Haut - grüner Tee: Dass grüner Tee gesund ist und freie Radikale bindet, ist bekannt. Doch er ist auch ein Geheimtipp gegen Falten. Kochen Sie eine größere Portion grünen Tee und füllen Sie damit den Eiswürfelbehälter Ihres Kühlschranks. Massieren Sie das Gesicht am Morgen mit einem Teewürfel und freuen Sie sich über Ihre glatte Haut.

Gegen überflüssige Pfunde: Nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus, wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind und gehen Sie zu Fuß. Machen sie Yoga oder Pilates oder gehen Sie in ein Fitnessstudio. Das gibt es auch seniorengerecht!

Gegen schlaffe Oberarme: Da helfen Hanteln optimal. Die Moderatorin hat die Hanteln auf ihrem Sofa liegen und trainiert mehrmals täglich fleißig, zum Beispiel auch beim Fernsehen.



Reife Avocados eignen sich gut als Gesichtsmaske. Das in der Eierfrucht enthaltene Biotin pflegt die Haut und sorgt für einen frischen Teint →

Geistig fit und leistungsfähig bleiben.



Phosphatidylserin+ Forte
Geistig topft



Krill Öl
Trägt bei zu einer normalen Gehirn-, Herzfunktion + Sehkraft



Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder
telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)
Aktuelle Infos auch auf facebook.com/eifelsan



Anti-Doping-Produkte * Höchstmögliche Bioverfügbarkeit * Fachberatung
Synergistische Produktformulationen * Hypoallergene Produkte * HACCP





Im Ayurveda unterscheidet man in die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – welche die Konstitution eines Menschen charakterisieren. Wobei es sich zumeist um Mischtypen handelt

Wie Ayurveda beim Älterwerden helfen kann

BIO im Gespräch mit der indischen Ärztin Dr. Sujata També

Dr. Sujata També ist gebürtige Inderin mit Studium in Humanmedizin (M.B.B.S.) und Ayurveda an der Universität Pune, Indien. Seit 1997 ist sie Fachärztin für Ayurveda und seit 2003 ausgebildete und praktizierende Heilpraktikerin. Seit 1999 lebt und arbeitet sie in Deutschland.

Wie kann man gut älter werden?

Dr. També: Eigentlich sollte man sich darum nicht erst im Alter kümmern, sondern schon sehr viel früher. Denn alles, was man rechtzeitig für seine Gesundheit tut, kommt einem im Alter zugute. Im Ayurveda ist das ein sehr wichtiger Gesichtspunkt. Um gut älter zu werden, kann man einiges tun. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass keine Schlacken im Körper entstehen. Das heißt auch, dass der Körper nicht übersäuert sein darf.



Die indische Ärztin und Ayurveda-Expertin Dr. Sujata També empfiehlt regelmäßige Entschlackungskuren als Jungbrunnen

Es gibt im Ayurveda viele Methoden, um den Körper in einer guten Balance zu halten. Doch, wie gesagt, je früher man damit beginnt, desto besser. Umgekehrt kann man aber auch sagen, dass es nie zu spät ist, etwas für die Gesundheit zu tun.

Es gibt im Ayurveda drei Doshas, so genannte Bioenergien: Vata, Pitta und Kapha. Welche Rolle spielen sie beim Älterwerden?

Dr. També: Da spielt insbesondere Vata eine große Rolle. Denn es erhöht sich automatisch mit zunehmendem Alter. Ein Ungleichgewicht von Vata liegt vielen Erkrankungen zugrunde, so zum Beispiel Verdauungs- und Darmproblemen, aber auch viele Nervenkrankheiten kann man darauf zurückführen. Typische Vatastörungen sind auch innere Unruhe und Ziellosigkeit.

Wenn Vata, das dem Element Luft zugeordnet ist, überwiegt, kann es zu unangenehmen Verdauungsstörungen wie Blähungen und Verstopfung kommen, denn es befindet sich zu viel Luft im Bauch. Man muss dann dafür sorgen, dass sich Blähungen auflösen bzw. erst gar nicht entstehen. Es gibt viele ayurvedische Kräuter, mit denen man sehr gute Erfolge erzielen kann.

Experten-Tipp: Achten Sie bei einer Vata-Störung vor allem auch auf einen regelmäßigen Tagesablauf: Stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf, gehen Sie vor Mitternacht zu Bett, essen Sie vor allem warme Mahlzeiten und nur wenig Rohkost. Tägliche Massagen mit guten ayurvedischen Ölen, am besten Sesamöl, sind ideal, denn die Symptome einer trockenen Haut verstärken sich im Alter.

Was bietet Ayurveda älteren Menschen?

Dr. També: Ayurveda ist ja vor allem auch wegen seiner tiefgreifenden Panchakarma-Kuren bekannt, die eine gründliche Entschlackung des Körpers bewirken. Eine solche Kur ist alle ein bis zwei Jahre empfehlenswert. Für seine Gesundheit kann man aber auch sehr viel zu Hause tun, beispielsweise eine Entgiftung (Detox) nach ayurvedischen Prinzipien durchführen.





Dr. Tambés Gesundheitstipps für Zuhause:

Ghee bei trockenen Schleimhäuten

Gerade in älteren Jahren, wenn die Schleimhäute schneller austrocknen, ist ihre Pflege sehr wichtig. Ghee, das geklärte Butterfett, nimmt im Ayurveda einen besonderen Platz ein, denn man kann es auf mehreren Ebenen gewinnbringend einsetzen: beim Kochen, medizinisch und auch kosmetisch. Nicht nur beim Kochen entfaltet Ghee seine gesundheitsfördernden Eigenschaften. Es kann auch ganz konkret als Arzneimittel bei vielen Beschwerden eingesetzt werden. So zum Beispiel als natürliche Nasensalbe.

So geht's: Geben Sie etwas Ghee mit den Fingern in die Nasenlöcher und ziehen Sie es hoch, sodass es in die oberen Nasenwege gelangt und von dort aus in die Nebenhöhlen. Durch diese einfache Methode, die man am besten regelmäßig vor dem Schlafengehen anwendet, wird die Nasenschleimhaut nicht nur gereinigt und gepflegt, sondern es können auch Nebenhöhlenprobleme, Kopfschmerzen, Augenprobleme und sogar Schlafstörungen gelindert werden. Außerdem profitiert auch das Gehirn und die geistige Fitness von dieser Anwendung.

BIO-Extra-Tipp: Ghee selbst herstellen

- Bringen Sie Bio-Sauerrahmbutter in einem Topf langsam zum Köcheln. Lassen Sie die Butter köcheln, bis das Wasser vollkommen verdampft ist und sich das ausgefällte Eiweiß als bräunlicher Belag am Boden des Topfes abgesetzt hat.

- Wenn die Butter geklärt ist, gießen Sie die goldene Flüssigkeit durch einen Baumwollfilter in ein Glas- oder Tongefäß. Verschließen Sie es erst, wenn es auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. **Wichtig:** Lagern Sie das Ghee dunkel und kühl, aber nicht im Kühlschrank!

Gifte über die Fußsohlen ausscheiden

Gönnen Sie sich öfter mal eine entspannende Fußmassage mit der so genannten Kasya-Schale, die aus fünf Metallen besteht. Eine Methode aus der traditionellen

Ghee, geklärte Butter, gehört zu den Detox-Heilrezepten aus dem Ayurveda

indischen Fußmassage. Außer der Schale benötigen Sie etwas Ghee. Reiben Sie die Fußsohlen mit Ghee ein und massieren Sie sie dann, mindestens 15 Minuten pro Fuß, mit der Kasya-Schale – oder lassen Sie sich am besten die Füße massieren!

Durch die Massage werden Gifte über die Fußsohlen ausgeschieden und die Füße werden kräftiger und standfester. Die ausgeschiedenen Giftstoffe zeigen sich als schwarze Verfärbung an Fußsohle und Schale. Reiben Sie die Füße deshalb nach der Massage mit einem Tuch ab.

BIO-Extra-Tipp: Die Sesamölmassage

Planen Sie mindestens zweimal wöchentlich eine Ganzkörper-Selbstmassage mit einem hochwertigen Sesamöl. Massieren Sie den Körper und alle Gelenke mit dem warmen Öl in kreisenden Bewegungen, das entspannt den gesamten Muskeltonus und unterstützt die Entgiftung über die Haut.

Heißes Wasser für eine gute Verdauung

Der ayurvedischen Lehre zufolge ist es nicht empfehlenswert, kalte Getränke zu trinken. Stattdessen empfiehlt Ayurveda heißes Wasser. Es wird mindestens zwanzig Minuten lang gekocht und anschließend in eine Thermosflasche gefiltert. Man kann die Qualität des Wassers verbessern, wenn man bestimmte Kräuter mitkocht, zum Beispiel Sandelholz, Ingwerpulver oder Manjistha. Dieses Wasser, das über



den Tag verteilt getrunken wird, regt die Verdauung an und entlastet die Nieren, die im höheren Alter oft nicht mehr einwandfrei funktionieren.

Goldwasser gegen Demenz

Dieses Geheimrezept aus dem Ayurveda gilt als Verjüngungsmittel der besonderen Art. Auch Paracelsus, der Vater der Naturmedizin, hat es in den höchsten Tönen gepriesen und glaubte, dass trinkbares Gold alle Krankheiten heilen könne. Es hat erwiesenermaßen eine positive Wirkung auf das Gehirn und beugt Demenzerkrankungen vor. Außerdem gilt Gold im Ayurveda als ein ausgezeichnetes Nerventonicum.

So geht's: Kochen Sie ein Goldstück, mindestens zwei Gramm schwer, im Wasser mit. Das Gold verändert die Schwingung des Wassers und entschlackt den gesamten Organismus, wenn man es regelmäßig trinkt.

Steife Gelenke – das „Verdauungsfeuer“ aktivieren

Wenn der Körper übersäuert ist, ist man antriebslos und oft sogar depressiv, hat steife Gelenke und Gelenkschmerzen.



Bei der traditionellen indischen Fußmassage werden mittels einer speziellen Metallschale und etwas Butterfett Gifte über die Fußsohlen ausgeleitet

Foto: Santulan



Auf die richtige Würze kommt es besonders in reifen Jahren an. Kurkuma, Chili und Asafoetida fördern die Verdauung und steigern die Lebenskraft

Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden ganz empfindlich und führt überdies leicht zu Übergewicht. Zuviel Fleisch, Fisch, oder Essen, das nicht zur eigenen Konstitution passt, hinterlässt seine Spuren im Körper und es bilden sich Schlacken. Im Ayurveda werden sie Ama genannt.

Je älter der Mensch wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass er zu viel Schlacken angesammelt hat, was zu vorzeitiger Alterung führt. Deshalb ist es ab einem gewissen Alter das oberste Gebot, das Verdauungsfeuer so gut wie möglich zu stärken. Dabei spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle.

Altersgerecht würzen

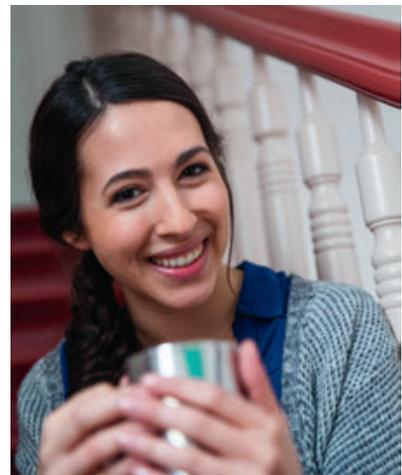
Eine gesunde, leicht verdauliche Ernährung richtet sich an der eigenen Konstitution sowie daran aus, wie stark das eigene Verdauungsfeuer (Agni) ist. Gekocht wird grundsätzlich mit Ghee, denn es unterstützt die Transformation der Nahrungsmittel durch alle Stoffwechselstufen bis hin zur Lebensenergie.

Zwischen den Mahlzeiten ist eine Pause von vier Stunden empfehlenswert. Und natürlich sind auch die richtigen Gewür-

ze entscheidend. Gerade ältere Menschen sollten das Essen mehr würzen, da ihr Verdauungsfeuer schwächer ist. Kurkuma, Chili und Asafoetida sollten in keiner Küche fehlen. Alle drei und schützen vor Blähungen. Kurkuma wirkt verdauungsfördernd und blutreinigend. Es soll sogar Krebs vorbeugen. Chili regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung auch des Verdauungstrakts.

Yoga hält fit

Frau Dr. També empfiehlt, am besten täglich Yoga zu üben, um fit zu bleiben und die Durchblutung so richtig anzukurbeln. Insbesondere der Sonnengruß ist für das tägliche Training gut geeignet. Zudem sollten Atemübungen zum täglichen Übungsprogramm gehören, denn dadurch gelangt mehr Sauerstoff in die Lungen und ins Gehirn. Auch die Meditation ist ein wichtiger Schutz für unseren Denkkapparat, da sich beim Meditieren neue neuronale Vernetzungen bilden. Das wurde von Wissenschaftlern mehrfach anhand von Gehirnschans nachgewiesen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Täglich 10 Minuten zu üben ist besser, als sich einmal in der Woche für eine Stunde ins Zeug zu legen.



Ein weiteres Heilgeheimnis aus dem Ayurveda: Über den Tag verteilt immer wieder heißes Wasser trinken. Das entlastet die Nieren



Buchtipps

- Ursula Staudinger, Heinz Häfner: „Was ist Alter(n)?: Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage“, Springer, ISBN 978-3-540-76710-7, € 46,99
- Peter Gross, Karin Fagetti: „Glücksfall Alter“, Herder, ISBN 978-3-451-06452-4, € 9,99
- Birgit Schrowange: „Es darf gern ein bisschen mehr sein!“ m. Audio-CD, nymphenburger, ISBN 978-3-485-02815-06452-4, € 20,-
- Ruth Maria Kubitschek: „Anmutig älter werden“, nymphenburger, ISBN 978-3-485-01423-6, € 20,-
- Anselm Grün: „Gelassen älter werden“, Herder Spektrum, ISBN 978-3-451-06346-6, € 9,99
- Marianne V. Scherer: „Mit Yoga den Tag beginnen der Sonnengruß“, Windpferd, ISBN 978-3-86410-003-1, € 14,95

Yoga, regelmäßig geübt, hilft, fit und geschmeidig zu bleiben und Osteoporose vorzubeugen

