



## Ernährung, Fitness, Vorsorge

### **Ab 30, 40, 50, 60 Jahren:**

#### **Das sind die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit**

Welche Art der Ernährung, wie viel Bewegung und welche Vorsorgetests brauche ich jetzt? Wir sagen, was in welcher Lebensphase zu beachten ist und welche Dinge Sie getrost vergessen können.

Rauchen aufhören sollten Sie spätestens mit 34 - sonst kann der Körper die Schäden nicht mehr reparieren. Ab 40 steigt das Herzinfarkt-Risiko für Männer steil an - vor allem, wenn vier Faktoren zutreffen. Für Frauen ist Sex ab 60 ein Jungbrunnen - für Männer eher ein Gesundheitsrisiko.

Tatsache: Unseren körperlichen Höhepunkt erreichen wir mit etwa 20 Jahren. Jetzt arbeiten alle Organe optimal, die Leistungsfähigkeit von Augen, Herz, Lunge, Leber und Nieren ist grandios. Danach erneuern sich die Zellen nicht mehr so schnell und in geringerer Anzahl als in der Jugend, unweigerlich beginnt ein langsamer Abbau, der Körper verändert sich.

Allerdings liegt es an Ihnen, wie rasch diese Entwicklung voranschreitet. Der Prozess lässt sich abbremsen und teilweise erheblich hinauszögern, wenn Sie bestimmte Punkte beachten. Das sind neben den bekannten Klassikern gesunde Ernährung, Bewegung und Stressabbau auch ganz neue Gesundheitsregeln, die auf aktuellen Studien basieren und perfekt für den aktuellen Lebensabschnitt passen:

### **30plus - an den Kinderwunsch denken und zur Vorsorge gehen**

#### **Für Mann und Frau: Rauchstopp jetzt**

Hören Sie jetzt mit dem Rauchen auf. Studien zeigen, dass Menschen, die zwischen 25 und 34 Jahren den Rauchstopp schaffen, zehn Lebensjahre gewinnen. Wenn sie weiter rauchen, verlieren sie diese Lebenszeit.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie bis dahin uneingeschränkt paffen dürfen und keine Folgen befürchten müssen. Einer von sechs stirbt trotzdem noch vor seinem 80. Geburtstag an den Folgen des Rauchens.

#### **Kochen lernen**

Spätestens mit 30 sollte jeder so verantwortungsvoll sein, sich nicht mehr ausschließlich mit Fast Food und Convenience zu ernähren. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: zu fett, zu viel versteckter Zucker und Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker. Versuchen Sie, möglichst oft frisch für sich zu kochen - vor allem im Sommer geht das mit Salaten und Beilagen wie Fleisch, Fisch und Käse ganz einfach.

### **Zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen**

Ab 35 zahlen die Krankenkassen für Mann und Frau alle zwei Jahre den „Gesundheits-Check-up“ mit Blut- und Urin-Test sowie einer körperlichen Untersuchung. Auf diese Weise werden etwa Diabetes, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen und sogar Autoimmunerkrankungen wie Rheuma frühzeitig entdeckt. Zusätzlich sollten Sie spätestens jetzt das Hautkrebsscreening, ebenfalls eine Kassenleistung, in Anspruch nehmen. Selbstverständlich sollten die Vorsorgeuntersuchungen bei Darmkrebs und für die Frau Brustkrebs, den Mann (Prostata) verbindlich sein.

#### **Für Frauen:**

Folsäure schon vor der Schwangerschaft einnehmen  
Jetzt ist es für Frauen höchste Zeit, ein Baby zu planen. Denn bereits ab 35 nimmt die Fruchtbarkeit deutlich ab, weniger Eizellen reifen. Wenn Sie sich für Nachwuchs entschieden haben: Beginnen Sie mindestens einen Monat vor der geplanten Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure-Präparaten. Der Vitalstoff ist wichtig, damit sich das Nervensystem des Kindes richtig entwickelt und verhindert den Neuralrohrdefekt (offener Rücken).

#### **Was Sie vergessen können:**

##### **Stressen Sie sich nicht mit Fitness-Terminen**

Gerade mit 30plus stehen die meisten beruflich unter immensem Druck, weil sie ihre Karriere aufbauen, Kontakte pflegen müssen, sich vernetzen - 50 Stunden Arbeit und mehr pro Woche sind oft die Regel. Die Zeit ist also knapp. Trotzdem hetzen viele jeden zweiten bis dritten Tag zusätzlich zu Sportterminen, um fit und schlank zu bleiben. Das muss jedoch gar nicht sein.

Einmal am Wochenende intensiv trainieren hält ebenso fit, wie eine aktuelle Studie zeigt. Allerdings sollten Sie während der Woche zumindest in der Mittagspause eine halbe Stunde flott spazieren gehen - um das lange Sitzen vor dem Computer auszugleichen.

##### **40plus - Zucker und vor allem Glukosesirup meiden, nicht mehr durchfeiern**

#### **Für Mann und Frau: Lifestyle-Sünden ablegen**

Was Sie früher noch ziemlich problemlos schafften - ganze Wochenenden durchfeiern, auch unter der Woche spät ins Bett gehen, viel Alkohol trinken und sich unregelmäßig ernähren - hinterlässt spätestens ab 40 deutliche Spuren. Augenringe bilden sich, Falten zeichnen sich ab und schneller als früher legt der Körper Fettdepots an. Ausreichend schlafen, nur einmal pro Woche feiern und den Alkoholkonsum deutlich reduzieren wirken dann wie



## Ernährung, Fitness, Vorsorge

eine Verjüngungskur - die allerdings (leider) dauerhaft eingehalten werden sollte. Denn Leber und Haut erholen sich nicht mehr so schnell wie mit 20 und darauf sollten Sie Rücksicht nehmen.

### **Diabetes-Risiko reduzieren**

Während mit 30 der Körper noch meist problemlos zu viel Zucker und Kohlenhydrate abbauen kann, verliert er spätestens mit 40 diese Fähigkeit. Sicheres Anzeichen: Sie haben in den letzten Jahren zugenommen. Das Diabetesrisiko steigt um fünf Prozent, wenn das Körpergewicht auch nur um ein Prozent zugenommen hat, wie eine Langzeitstudie zeigt.

Verzichten Sie deshalb auf Zucker und vor allem auf Glukosesirup (Stärkesirup, Corn Sirup, Maissirup), der inzwischen in den meisten Süßigkeiten steckt, weil er billiger als Zucker ist und starke Süßkraft hat. Glukosesirup ist noch schädlicher als normaler Zucker und kann besonders rasch zu Diabetes führen. Schränken Sie außerdem Fleisch- und Wurstverzehr ein und bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft, um nicht zuckerkrank zu werden.

### **Für Männer: Denken Sie an Ihr Herz**

Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt für Männer ab 40 dramatisch. Versuchen Sie also, Stress zu reduzieren, fettarm zu essen, ausreichend zu schlafen und täglich frische Luft zu tanken. Die meisten Herz-Kreislaufkrankungen entstehen durch Faktoren, die wir selbst beeinflussen können. Wer Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und zu hohen Cholesterinspiegel vermeidet, senkt sein Herzrisiko sogar auf fünf Prozent, wie eine große Studie beweist.

Treffen jedoch alle vier Risikofaktoren auf Sie zu, können Sie fast zu 100 Prozent damit rechnen, Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt, oder einen Schlaganfall zu bekommen.

### **Schutz für das Herz**

#### **Für Frauen:**

#### **Hormonumstellung geht auf Augen und Nase**

Bereits ab 35 Jahren produziert der Körper der Frau weniger Sexualhormone. Und spätestens ab 40 spüren viele diese Veränderung. Der gesamte Stoffwechsel läuft etwas langsamer. Sie können schneller Übergewicht ansetzen, die Schleimhäute werden trockener, auch etwa an den Augen und in der Nase. Meerwasserspray für die Nasenschleimhaut und Augentropfen, etwa mit Hyaluronsäure, verbessern die Befeuchtung wieder.

### **Was Sie vergessen können:**

#### **Die Acht-Stunden-Regel ist überholt**

Sicher, zu wenig Schlaf ist auf Dauer ungesund, macht dick, fördert Demenz und Diabetes. Doch die 8-Stunden-Regel ist überholt. Schlafwissenschaftler gehen inzwischen davon aus, dass es genetisch bedingt ist, wie viel Schlaf ein Mensch braucht - zwischen sechs und zehn Stunden ist alles normal.

#### **Die Macht der Hormone**

#### **50plus - gerade halten und Neues ausprobieren**

#### **Für Mann und Frau:**

#### **An der Haltung arbeiten**

Wer jetzt nicht aufpasst, verliert Haltung. Vor allem, wer ständig am Computer sitzt oder viel liest, neigt Kopf und Oberkörper nach vorne. Mit den Jahren hat das Folgen: Nacken und Schulterbereich verhärten, Muskeln, Sehnen und Faszien ziehen sich zusammen. Die Lunge verliert Volumen, die Bauchorgane wie Magen und Leber werden bedrängt. Die Bandscheiben, die mit den Jahren sowieso dünner werden, verlieren noch mehr Volumen und die Körperstatik verändert sich - die schlechte Haltung macht alt. Mit einfachen Übungen wie tief durchatmen und dabei den Oberkörper dehnen, die Schultern nach hinten nehmen und das Kinn nach oben recken können Sie dem entgegensteuern. Noch besser: Regelmäßig Yoga üben.

#### **Nicht bequem werden**

Im Leben soll es zwar nie zu spät sein, etwas Neues auszuprobieren - doch mit 50 ist vermutlich der beste Zeitpunkt für neue Herausforderungen. Die meisten dieser Altersgruppe haben sich gut etabliert. Sich auf den Lorbeeren auszuruhen, kann jedoch denkfaul und unflexibel machen. Versuchen Sie deshalb jetzt, noch etwas zu ändern und zu lernen, etwa tanzen, eine zusätzliche Sprache oder mit Slackline die Balance trainieren.

#### **Für Männer: Depression erkennen**

Männer mit 50 stehen heute meist am Zenit ihrer Karriere. Viele ziehen jetzt eine Lebensbilanz - und strudeln damit in eine Sinnkrise. Verstärkt wird das Desaster durch das Absinken des Testosteronspiegels, das mit Schlafstörungen, Depressionen und Potenzproblemen einhergehen kann. Vor allem Depressionen gestehen sich Männer jedoch nicht ein und viele Betroffene erhalten deshalb nicht die Behandlung, die ihnen helfen würde. Vermutlich ist darum die Suizidrate bei Männern um das bis zu 10-Fache höher als bei Frauen.

Stecken Sie also den Kopf nicht in den Sand, holen Sie sich professionelle Hilfe bei einem Verhaltenstherapeuten.



## Ernährung, Fitness, Vorsorge

### **Für Frauen: Knochen stärken**

Tatsache: Jede vierte Frau über 50 hat Osteoporose. Oft wird das erst dann offensichtlich, wenn der erste Wirbel bricht. Lassen Sie es nicht soweit kommen: Essen Sie kalziereich (Milchprodukte wie Hartkäse), nehmen Sie Vitamin D ein, tanken Sie täglich 15 Minuten Sonnenlicht (im Sommer nicht in den Mittagsstunden), und regen Sie durch leichtes Krafttraining die Knochenneubildung an.

### **Was Sie vergessen können:**

#### **Nicht mit Salzverzicht quälen**

Jede Prise Salz erhöht den Blutdruck - jahrzehntelang wurden vor allem ältere Menschen mit dieser Regel genervt. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass salzarme Ernährung für Blutdruck und Herz viel weniger bringt als gedacht, ja sogar schaden kann. Salzverzicht senkt den Blutdruck nur geringfügig (um rund 1 mmHg), erhöht jedoch das Risiko für den plötzlichen Herztod und Herzversagen massiv.

### **60plus - mehr Glück und Gelassenheit finden**

#### **Für Mann und Frau:**

#### **Ein Instrument lernen, Gemeinsamkeit pflegen**

Kaum eine andere Tätigkeit trainiert das Gehirn so gut wie etwa Klavier spielen, Violine, Flöte oder Gitarre. Studien mit über-60-Jährigen zeigen eindeutig, dass Konzentrations- und Merkfähigkeit durch Musikunterricht zunehmen. Auch Singen im Chor macht vor allem im letzten Lebensdrittel glücklich. Hier verstärkt der Faktor Gesellschaft den Prozess. Denn soziale Kontakte und Freundschaften sind bekanntlich eine der besten Anti-Aging-Faktoren.

### **Eiweiß für die Muskeln essen**

Zwar nimmt die Muskelfasermasse ab 30 kontinuierlich ab. Mit eiweißreicher Ernährung lässt sich das jedoch aufhalten. Experten empfehlen für Bestager gut 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Ein Mann mit 80 Kilogramm Körpergewicht braucht also 80 Gramm Eiweiß pro Tage, das sind beispielsweise 50 Gramm Hartkäse und 200 Gramm Putenbrust. Eine Frau mit 60 Kilogramm deckt mit einer Portion Lachs und 100 Gramm Quark ihren Tagesbedarf. Wer allerdings unter Nierenschwäche leidet, sollte vorher seinen Arzt befragen, denn viel Eiweiß kann die Nieren belasten.

### **Für Männer:**

#### **Sex nicht überbewerten**

Der Leistungsdruck beim Sex, der vor allem bei Männern besteht, nimmt mit den Jahren ab. Zärtlichkeit rückt in den Vordergrund. Liebe und Sex genießen Männer jetzt oft

mehr als in jungen Jahren. Erzwingen, etwa mit Potenzmitteln, sollten Sie dabei besser nichts, wie Studien warnen. Denn häufige Orgasmen können das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen. Für Frauen besteht dieses Risiko nicht. Im Gegenteil: Sie profitieren gesundheitlich von häufigem Sex.

### **Für Frauen: Yoga fürs Gehirn**

Frauen, die regelmäßig auf die Matte gehen, haben ein besseres Immunsystem und können sich besonders gut konzentrieren - beides Faktoren die mit zunehmenden Jahren abnehmen können. Yoga ist deshalb ein guter Tipp, um körperlich und geistig jung zu bleiben.

### **Was Sie vergessen können:**

#### **Multivitamintabletten schlucken**

Bei vielen Älteren stehen sie schon auf dem Frühstückstisch - Vitaminpillen. Doch die bunten Gesundheitsbooster versprechen mehr, als sie halten, wie viele Studien gezeigt haben. Besser: Gesunde, abwechslungsreiche und frische Lebensmittel. Sie bieten die lebenswichtigen Vitamine und Mineralstoffe.

Es gibt jedoch eine Ausnahme: B-Vitamine. Vor allem Senioren können davon zu wenig abbekommen, weil der Darm diese Vitalstoffe nicht mehr richtig resorbiert. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Hausarzt über Vitamin-B-Injektionen, die sofort wirken und den Körper optimal mit dem Nervenvitamin versorgen.

Wer aufmerksam war, hat sicher gemerkt, dass man mit steigendem Alter immer mehr Dinge beachten muss.

Alt werden und dabei jung bleiben, wird meist nicht geschenkt. Doch mit ein bisschen Engagement schaffen es die meisten, gesund und fit älter zu werden - wobei das biologische Alter heute oft weit unter dem liegt, was im Pass steht. Nicht umsonst ist 60 das neue 40...