

GESUNDHEIT IM HOHEN ALTER

Ernährung, Fitness, Stressabbau & Vorsorge

Ab 40,50,60,70 Jahren: Das sind die wichtigsten Regeln für Ihre Gesundheit

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

Tatsache: Unseren körperlichen Höhepunkt erreichen wir mit etwa 20 Jahren. In diesem Alter arbeiten alle Organe optimal, die Leistungsfähigkeit von Augen, Herz, Lunge, Leber und Nieren ist grandios (entsprechend Lebensstil und Epigenetik). 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 uns selbst, wie rasch diese Entwicklung voranschreitet. Der Prozess lässt sich abbremsen und teilweise erheblich hinauszögern, wenn man bestimmte Punkte beachtet.

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.



40plus – Lifestyle-Sünden ablegen, Zucker und vor allem Glukosesirup meiden - Diabetes-Risiko reduzieren

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 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. Auch jetzt an den Muskel-Skelett-Apparat denken und Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig einplanen.

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.

Ende40 und 50plus – Denken Sie an Ihr Herz

Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall steigt zwischen 40 und 50 Jahren 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.

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.

Depression erkennen

Menschen mit 50 stehen heute meist am Zenit ihrer Karriere. Viele ziehen jetzt eine Lebensbilanz – viele strudeln damit in eine Sinnkrise. Verstärkt wird das Desaster durch das Absinken des Hormonspiegels, das mit Schlafstörungen, Depressionen und Potenzproblemen oder Wechseljahrsbeschwerden einhergehen kann. Vor allem Depressionen gestehen sich viele vor allem Männer 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.

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 kalziumreich (Milchprodukte wie Hartkäse), pflanzliches Eiweiß, Shakes, grünes Gemüse, viel gutes Wasser trinken, nehmen Sie Vitamin D ein**, vor allem im Herbst und Winter und Frühjahr - tanken Sie täglich 15 Minuten Sonnenlicht (im Sommer nicht in den Mittagsstunden), und regen Sie durch leichtes Krafttraining die Knochenneubildung an. Meiden Sie Alkohol, kochsalz- und fettreiche Kost, Speisen mit einem hohen Phosphatgehalt, wie Wurst, Fleisch, Schmelzkäse oder viele Fertigprodukte, Ballaststoffe sowie Lebensmittel mit viel Oxalsäure, etwa Spinat, rote Beete, Rhabarber oder Schokolade.

Geheimtipp & Weiterempfehlung:

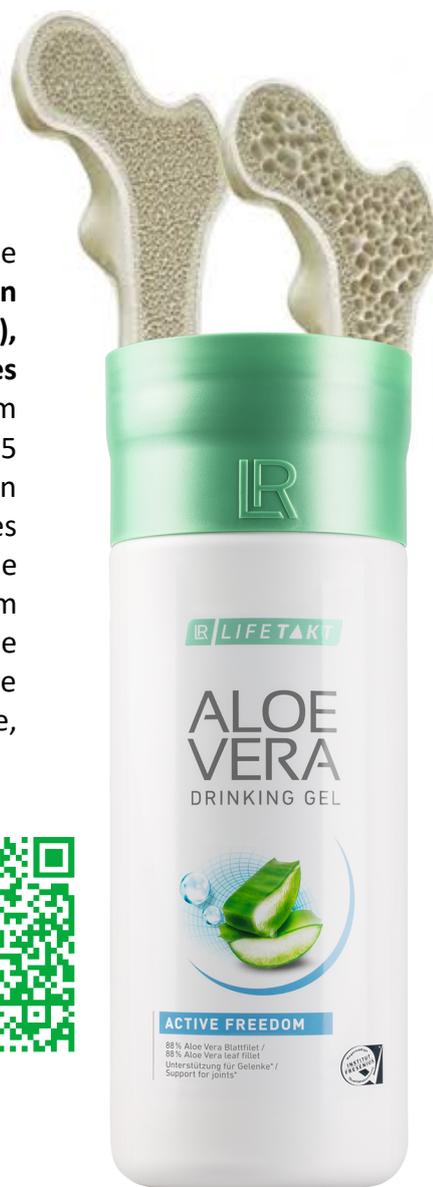
*Aloe Freedom Gelenkspezialist für bessere Beweglichkeit & 8 Minuten Kurzausgang
Für weniger Schmerzen
jetzt bei der Pension Altstadt*



Heutige Tages-Aktion:

Kostenloser Zellcheck – Lassen Sie Ihren Istzustand messen und erfahren Sie mehr über Ihre Knochendichte, Knochenmineralien, Osteoporose Grad, Leber, Diabetes-Risiko u.v.m.

Tun Sie es für Ihre Gesundheit!



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 Tanzen oder 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. Als Ernährungs-Experte empfehle ich 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.

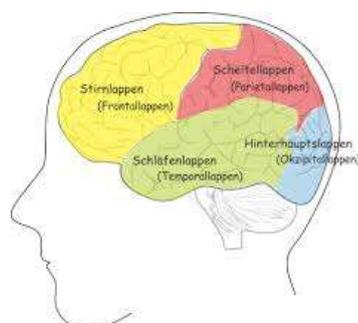
Sex nicht überbewerten

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 und der Säure-Basenhaushalt.

Vor allem Senioren können davon zu wenig abbekommen, weil der Darm diese Vitalstoffe nicht mehr richtig resorbiert. Denken Sie daher zuerst über eine kleine Darmsanierung, über hochwertiges Vitamin-B und ggf. natürliche Ergänzung für den Säure-Basenhaushalt sowie Gelenke und Muskeln nach, die sofort wirken und den Körper optimal versorgen, damit Sport, Reisen und andere Lebensfreuden z.B. das Spielen mit den Enkeln noch lange ohne große Einschränkungen gelebt werden kann.



Pro 12 Darmbakterien



Vita Activ 21 natürliche Obst- und Gemüsesorten
1 Teelöffel deckt den Tagesbedarf an allen B-Vitaminen



Pro Balance
Mineralpresslinge für
den Säure-Basen-
Haushalt

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...**

Gern stehen wir Ihnen beratend und betreuend zur Seite, wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit unternehmen möchten, ob präventiv zum Schutz oder zur Förderung von Heilung.

Ihr Stephan Wieprich Pension Altstadt
und Ihr Andreas Naß
Gesundheitscoach Präventionsberater Ernährungsexperte



30 Tage

FitNASS

Für Menschen, die sich schnell in Form bringen wollen!

60 Tage

FitNASS

Für Menschen, die langfristig etwas ändern wollen!

90 Tage

FitNASS

Für Menschen, die dauerhaft etwas für Ihre Gesundheit tun möchten!

ERNÄHRUNG

FITNESS

REGENERATION

by Andreas Naß
Gesundheitscoach

Dein Einstieg

in eine professionelle Gesundheitsberatung

Vorsorgeuntersuchungen zwischen 60 und 70 Jahren

Untersuchung	Ab wann?	Wie oft?
Zahnvorsorge-Untersuchungen	ab 18 Jahren	halbjährlich
Genitaluntersuchung (Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung)	ab 20 Jahren	jährlich
Brustuntersuchung (Brustkrebsfrüherkennung)	ab 30 Jahren	jährlich
Hautkrebs-Screening (Hautkrebsfrüherkennung)	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Gesundheitsuntersuchung „Check-up“	ab 35 Jahren	alle zwei Jahre
Dickdarm-/Rektumuntersuchung (Darmkrebsfrüherkennung)	im Alter von 50 bis 54 Jahren	Jährlich – Pro 12 Darmbakterien
Darmspiegelung (Darmkrebsfrüherkennung)	ab 55 Jahren	zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren
Mammographie-Screening (Brustkrebsfrüherkennung)	zwischen 50 und 69 Jahren	alle zwei Jahre

Impfungen – für alle natürlichen Maßnahmen: Colostrum flüssig natürliche GI

Impfung	Ab wann?	Wie oft?
Tetanus-Impfung (Auffrischung)		alle zehn Jahre
Diphtherie-Impfung (Auffrischung)		alle zehn Jahre
Influenza-Impfung	ab 60 Jahren	Jährlich

IGeL-Leistungen

IGeL-Leistung**	Ab wann?	Wie oft?
Professionelle Zahnreinigung		jährlich oder halbjährlich
Glaukom-Früherkennung	ab 40 Jahren	alle drei Jahre, ab 65 Jahren alle ein bis zwei Jahre (bestehen Risikofaktoren : jährlich***)
Knochendichtemessung	ab 60 Jahren (bei Risikofaktoren wie Rauchen, Untergewicht, häufigen Stürze)	Aloe Freedom, Pro Balance