

Im Trend der Zeit: Well-Aging

Der Traum von ewiger Jugend beherrscht die Menschen schon seit der Antike: Gesundheit, Schönheit und Vitalität bis ins hohe Alter. Ein echter Jungbrunnen wurde bisher allerdings noch nicht entdeckt, doch die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen steigt beständig an. Vor einhundertfünfzig Jahren noch galten Menschen mit 40 Jahren als alt, in der heutigen Zeit kann man schon 100 Jahre und älter werden.

Das Älterwerden wird heutzutage jedoch leider häufig als ein Prozess vermittelt, dem man unbedingt unter allen Umständen entrinnen muss. Warum eigentlich? Ein paar Fältchen oder die ersten grauen Haare sind völlig in Ordnung und sichtbare Spuren unseres Lebens, die wir mit Stolz tragen. Die meisten Menschen fühlen sich tatsächlich jünger, als sie eigentlich sind. Sie leben auch entsprechend. Und diese Lebensfreude sieht man ihnen an: Das ist das Geheimnis des vitalen Alterns. Wie man es schaffen kann, in seinem Leben so lange wie möglich aktiv und körperlich gesund, geistig fit und auch attraktiv zu bleiben: Wir haben die erstaunlich einfachen Well-Aging-Strategien!



Vitales und gesundes Altern

Der Mensch hegt und pflegt sein Auto nach Scheckheft, damit es möglichst gut aussieht und vor allem nicht kaputt geht. Aber mit ihrem wichtigsten Besitz, dem menschlichen Körper, gehen viele Menschen leider häufig recht nachlässig um. Dabei wollen wir diesen Körper mindestens achtzig Jahre oder länger behalten, statt lediglich zehn oder zwanzig Jahre, wie zum Beispiel unser Auto. Wir müssen anfangen, mehr auf uns selbst zu achten. Egal, wie alt wir gerade sind. Well-Aging nennt man heutzutage wohlklingend die Wissenschaft vom vitalen Altern. Entgegen vieler Anti-Aging-Versprechen der Beauty-Industrie oder der Medizin lässt sich das Altern des Körpers nicht stoppen – schon gar nicht durch Schönheitsoperationen oder andere fragwürdige Methoden. Allerdings kann man den Alterungsprozess tatsächlich verlangsamen. Hier setzt auch Idee des Well-Aging an. Dies kann jeder Mensch für sich selbst und ganz nach dem eigenen Befinden tun. Die wichtigste Grundlage für viele gesunde und aktive Lebensjahre bis ins hohe Alter: Wir müssen unser kostbares Gut – unseren Körper und unsere Gesundheit – schützen und unterstützen. Dann können wir entspannt älter werden – ohne alt zu sein.

Well-Aging: Wer rastet, der rostet





Für eine gesunde Zukunft brauchen wir Menschen zwar kein Scheckheft, jedoch eine Art Komplett-Programm für Körper, Geist und Seele. Ein gesunder, optimal versorgter und auch entspannter Körper altert langsamer. Neben einer guten Gesundheit sind daher der Erhalt der geistigen Fitness sowie die Bewahrung der Lebensfreude die wichtigsten Ziele. Die Grundlagen für die „späten“ guten Jahre bilden dabei eine gesunde, vielseitige Ernährung, ausreichend Bewegung und möglichst wenig Stress. Entspannung und Ausgeglichenheit bewirken ein stabiles, inneres Gleichgewicht und führen so fast von selbst zu einer positiven Lebenseinstellung. Spaß am Leben haben, viel lachen, sich seine Kreativität bewahren, seine Sexualität genießen sowie immer wieder Neues lernen, entdecken und erleben: Wer sein Leben aktiv und abwechslungsreich gestaltet, der trägt viel zur Verbesserung seiner Lebensqualität bei.

Wahre Schönheit kommt von innen

Wer seine Haut pflegt und von innen wie außen ausreichend mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgt, der investiert in die Zukunft: Die Gesundheit und Geschmeidigkeit unseres größten Organs – unsere Haut – bleibt lange Jahre erhalten. Die richtige Pflege lässt unsere Haut länger jung und strahlend und unsere Haare kräftig und glänzend aussehen. Haut und Haare benötigen dafür ausreichend Vitamine, Mineralien und Hormone. Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt und sich gesund und ausgewogen ernährt, versorgt sich optimal mit den wichtigsten Nährstoffen. Zudem sind Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aus der Nahrung wichtig zur Bekämpfung von aggressiven freien Radikalen, die für eine frühzeitige Hautalterung verantwortlich sind. Durch ein gesundes Maß an Bewegung wird zudem die Durchblutung gefördert und die Zellen optimal mit Nährstoffen versorgt. Die Haut wird so bei der Produktion von Elastin, Collagen und Lipiden unterstützt: Sie bleibt länger rosig, glatt und fest. Der „inneren Schönheit“ darf man auch von außen behilflich sein: Reichhaltige Cremes mit den Wirkstoffen Harnstoff oder Hyaluronsäure, Retinol (Vitamin A) oder dem Co-Enzym Q10 verbessern den Feuchtigkeitshaushalt und stärken den Säureschutzmantel der Haut.

Optimaler Hautschutz

Der größte Feind unserer Haut ist übrigens die Sonne. Daher gilt: Sonnenlicht immer nur in Maßen genießen! Wir benötigen zwar das Licht, da unser Körper mit Hilfe der UV-Strahlen das Vitamin D bildet, das für Knochen und Haut wichtig ist, exzessive Sonnenbäder im Freien oder im Sonnenstudio sollten jedoch vermieden werden. Denn die können nicht nur Hautkrebs verursachen, sondern sind für einen Großteil unserer Fältchen verantwortlich. Auch wenn uns jetzt die Frühlingssonne nach draußen lockt, sollte die Haut erst langsam und schonend wieder an die längere Sonneneinstrahlung gewöhnt werden. Auch hier sollten wir unserer Haut helfen und immer Tagescremes mit UV-Schutz sowie geeignete, dem Hauttyp entsprechende Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filtern verwenden.

Viel Schlaf und Entspannung

Wer seinem Körper ausreichend Zeit gibt, um sich zu erholen, der bleibt länger jung. Im Schlaf regenerieren sich unsere Zellen, und die Haut kann sich erneuern. Idealerweise sollten wir mindestens 7 bis 8 Stunden schlafen – und so ausreichend „Schönheitsschlaf“ halten. Zusätzlich können wir in der Nacht die Haut bei ihrer Regenerationsphase unterstützen, indem wir



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



spezielle Pflegeprodukte mit reparierenden Wirkstoffen verwenden. Aber auch tagsüber sollten wir uns kleine Pausen und Entspannungsphasen gönnen. Denn: Je mehr Stress und Sorgen, desto belastender ist dies für unseren Körper. Wer öfter mal innehält, zur Ruhe kommt und sich etwas gönnt, der tut viel für sich – und viel gegen das vorzeitige Altern. Autogenes Training, Meditation, Yoga, eine entspannende Massage oder einfach nur ein wohltuendes Wellness-Bad: Auf welche Art man auch neue Kraft schöpfen kann – erlaubt ist, was gefällt. Je mehr wir für uns selbst tun und damit unseren ganz persönlichen Bedürfnissen nachkommen, desto zufriedener werden wir uns fühlen. Und das strahlen wir dann auch aus!

Schädliche Faktoren reduzieren

Auf den Alterungsprozess wirken jedoch nicht nur viele innere, sondern vor allem auch viele äußere Einflüsse sowie der persönliche Lebensstil. Negative Einflüsse sind zum Beispiel Stress, übermäßiger Nikotin- und Alkoholgenuss, Übergewicht oder Schlafmangel. Schädliche UV-Strahlen, Giftstoffe in Umwelt und Nahrung oder auch eine hohe Lärmbelastung schwächen den menschlichen Körper ebenso wie falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Einige Faktoren kann man aktiv nicht beeinflussen, andere dagegen schon: Das Rauchen aufgeben, sich vor der Sonne schützen, ein paar Kilos abnehmen oder ausreichend schlafen – alles Dinge, die wir selbst in der Hand haben.

Vorbild: Das Phänomen Okinawa

Laut Statistik leben auf der japanischen Insel Okinawa die meisten über 100-Jährigen der Welt. Die Japaner haben im Ländervergleich den niedrigsten Kalorienverbrauch pro Tag, dafür aber die höchste Lebenserwartung. Für sie sind zudem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs Fremdworte – es gibt sie dort einfach nicht. Ihr Erfolgsgeheimnis? Die richtige Ernährung und körperliche Ertüchtigung als Garant für die Gesundheit. Auf dem als weltweit vorbildlich geltenden Speiseplan von Okinawa stehen viel Obst und Gemüse, Reis und Fisch, Kräuter und viele Algen, aber sehr wenig Fleisch, Brot, Zucker oder Salz. Die Einwohner ernähren sich mit guten Kohlenhydraten und gesunden Fetten und nehmen viel Flüssigkeit zu sich, wie zum Beispiel durch ihren geliebten grünen Tee (seine Inhaltsstoffe wirken unter anderem antioxidativ und bekämpfen freie Radikale). Zum erfolgreichen japanischen Lebensstil gehören außerdem fernöstliche Traditionen, Kampfsport sowie die meditative Bewegungskunst Tai Chi, die Menschen dort täglich bis ins hohe Alter ausüben. Da können wir aus der westlichen Welt uns noch einiges abschauen! Wer sich mit dem Okinawa-Phänomen näher beschäftigen möchte, dem empfehlen wir: Jane Kennedy "Das Okinawa-Prinzip: Gesund bleiben, länger leben" aus dem Kösel-Verlag für 15,95 Euro oder auch Ulla Rahn-Huber "So werden Sie 100 Jahre - Das Geheimnis von Okinawa" von MVG für 19,90 Euro. Weitere Buch-Tipps

Andreas Campobasso "Stopp! Die Umkehr des Alterungsprozesses"
Goldmann Verlag 2008, ISBN 978-3442218585, Taschenbuch 8,95 Euro

Werner Krag "Power Aging: Länger leben, später altern, jetzt handeln"
MVG 2005, ISBN 978-3636070746, Broschiert 9,90 Euro

Cantieni/Spona "Well-Aging: Dreifach Power mit Aminosäuren, Bewegung, Ernährung"





Econ 2005, ISBN 978-3430116183, Gebunden 17,95 Euro

Heike Höfler "Fitness-Training fürs Gesicht: Gymnastik statt Lifting"
Trias 2009, ISBN 978-3830434870, Broschiert 14,95 Euro

Axt-Gadermann "Skin Food: Schlemm dich schön"
Herbig 2006, ISBN 978-3776624663, Gebunden 19,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

