



# Fit und aktiv ins „2. Leben“

Redaktion: **Elisabeth Schneyder**

**Aktionsplan für starke Jahre.** Von wegen „alt“: Wer heute über 50 ist, hat eine große Zukunft. Experten erklären, wie jeder dafür sorgen kann, dass diese gesund, genussvoll und von Dauer ist.

**W**är' nach einem halben Jahrhundert Erdenjahre alles genauso, wie es mit 20 war, hätte man wohl weder „richtig“ gelebt noch Erfahrungen gesammelt. Kann sein, dass manches jetzt nicht mehr so leicht scheint. Grund zur Panik oder Selbstaufgabe ist's aber keineswegs, wie Psychotherapeut und Coach Stefan Bienenstein ([www.inter.netpraxis.at](http://www.inter.netpraxis.at)) formuliert: „Tatsache ist: Wer es bis 50 nicht geschafft hat, halbwegs gesund zu leben, sollte rasch damit anfangen. Wer aber argumentiert, jetzt wär's schon egal, möge sich vor Augen halten: Es kann gut sein, dass Sie spielend das 90. Lebensjahr er-

FOTOS: Corbis

reichen. Es geht also vielleicht um weitere 40 Jahre! Und die wollen doch gesund und fröhlich verbracht werden.“ Kurzum: Haben Sie das Gefühl, der Zug sei abgefahren? Dann nehmen Sie doch den Bus!

**Jetzt geht's los.** Dass „50 plus“ längst nicht „Endstation“ heißt, bestätigt auch eine Studie des Instituts für Freizeitforschung, berichtet dessen Leiter Peter Zellmann: „Die ‚neue‘ Generation zwischen 55 und 75 hat sich endgültig etabliert. Das Drei-Generationen-Gerüst ist in den Lebensstilen einem Vier-Generationen-Modell gewichen. Wir bleiben länger

gesund und aktiv.“ Wunderbar, denn Forscher wiesen nach, dass Menschen, die sich zwischen 40 und 60 im Alltag viel bewegen sowie gezielt Ausdauer- und Muskeltraining betreiben, kaum je an Alzheimer oder Parkinson erkranken.

Sanfte Aktivität sorgt überdies auch bei über 70-Jährigen für Muskelzuwachs und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems. Und Experten der Universität Bochum belegten: Schon nach dreimonatigem Training wiesen auch ältere Testpersonen bei verschiedenen Muskelgruppen Kraftzuwächse von bis zu 90 Prozent auf. Schluss also mit Resignation! Wo- ▶

## Altersbremsen aus Asien

### Tricks der Traditionellen Chinesischen Medizin

**Neun Jungbrunnen.** „Die TCM, also Traditionelle Chinesische Medizin, ist die älteste Anti-Aging-Methode der Welt. Denn ihre Ernährungsmethoden, Akupunktur & Co bringen Yin & Yang in Balance. Und das führt zu altersloser, gesunder Schönheit“, ist Ärztin, Ganzheits- und TCM-Spezialistin Eva Maria Zito überzeugt. Und die Expertin präsentiert folgende neun Tipps, die Menschen über 50 Wohlbefinden und gute Laune sichern sollen:

**1. Schlaf vor Mitternacht.** In dieser Zeit kann sich das Yin – das übersetzt für Körpersäfte und Hormone steht – besser regenerieren.

**2. Abgekochtes warmes Wasser trinken.** Dies führt nicht nur zu schnellerer, sondern auch zu besserer Verdauung – und als Draufgabe entgiftet es auch noch.



**Altes Wissen.** Präventive Strategie: Chinas Weisheiten, auf heutige und hiesige Bedürfnisse angepasst.

**3. „Dinner-Cancelling“.** Abends nicht zu essen ist gesund. Denn die körpereigenen Reparaturmechanismen müssen dann keine Energie für die Verdauung aufwenden und können optimal arbeiten.

**4. Im Backrohr zubereitete Erdäpfel.** Diese sind Schlank- und Fitmacher, weil ihr glykämischer Index sehr niedrig ist. Zudem bestehen sie zu 80 % aus Wasser, sind reich an Vitamin C, B1 und B2.

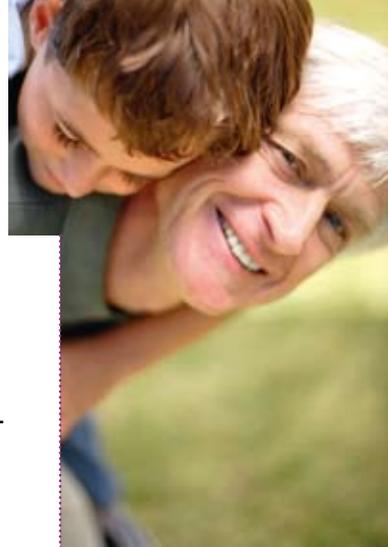
**5. Granatapfel als Aphrodisiakum.** Diese Superfrucht punktet mit pflanzlichen Hormonen, die unter anderem die Libido steigern.

**6. Magertopfen.** Durch seinen natürlichen und hochwertigen Proteinreichtum sorgt er für Schönheit und stärkt zudem die Muskeln – und zwar alle, auch die Gesichtsmuskulatur.

**7. Akupunktur.** Diese gibt es seit fast 5.000 Jahren. Und sie wird nicht nur als Heilmethode gegen Krankheit und Schmerzen eingesetzt, sondern seit jeher auch als Mittel gegen vorzeitiges Altern. Sie erhöht die Stressresistenz und reduziert Stresshormone. Und die fallen bekanntlich in den Bereich „Pro-Aging“.

**8. Heimische Kräuter.** Der Volksmund sagt: Kräuter wachsen dort, wo sie gebraucht werden. Eine Erkenntnis, die auf die berühmte Hildegard von Bingen zurückgeht. Kräuter sind heute mehr denn je wertvolle Ergänzung zur Akupunktur, um Heilungsprozesse voranzutreiben. Es ist aber sinnvoller, solche aus eigener Region zu nehmen als importierte aus dem fernen China.

**9. Beratung beim TCM-Arzt.** TCM ist nicht symptomorientiert, sondern auf Vorbeugung konzentriert. Geht es also um Anti-Aging und Gesundheit, sind Vorsorgeuntersuchungen beim TCM-Doc eine erstklassige Prävention.



**Großes Plus.** In Bewegung zu bleiben bewahrt Lebensfreude – und senkt Krankheits- und Verletzungsgefahr.

► bei natürlich auch das „Oberstübchen“ frisch gehalten werden will, wie Ärztin Katharina Turecek in ihren Büchern „Geistig fit – ein Leben lang“ (Verlag Krenn) mit praktischen Übungen propagiert. Was sonst noch ab 50 Sinn macht, erfragte LEBEN beim versierten Beraterteam der „Manhattan“-Fitness-Studios ([www.manhattan.at](http://www.manhattan.at)):

### Vorsorgen, durchstarten und genießen

**Zeit für den Check-up.** Keiner sagt, dass man ab 50 quasi kränkeln muss. Weil aber Früherkennung Leben retten kann, sind die (von der Krankenkasse bezahlten) jährlichen Vorsorgeuntersuchungen empfehlenswert. Ab 50 umfassen sie auch Darmspiegelung, Augenkontrolle und Prostatacheck. Soll's ab sofort gesünder mit Training weitergehen, ist eine zusätzliche sportmedizinische Untersuchung wichtig, rät Sportarzt Peter Pokorny. Plus: „Ein Leistungstest auf Rad- oder Laufbandergometer zeigt die Qualität des bisherigen Trainings und hilft, optimale individuelle Trainingspläne zu konzipieren.“ Und er macht Erfolge messbar, was Motivation schafft.

**Mit Spaß und Ziel.** Fades macht keiner gern und niemand lang. Drum, so Profitrainer Alexander Novak: „Ideal sind

**Motivation.** Gemeinsam stark: In Gesellschaft und mit Spaß klappt jedes Workout.



FOTOS: Corbis (3), Beigestellt

Aktivitäten, die man schon mal gerne gemacht hat.“ Schnellkraft-sport wie Tennis oder Fußball klappt vielleicht nicht mehr so intensiv wie einst, aber es spreche nichts dagegen, wenn's keine physischen Probleme gibt. Novaks Tipp: „Profis kombinieren spezielle Übungen gegen individuelle Schwachstellen mit Lieblings-Workouts. Holen Sie Rat im guten Fitnessclub. Das sichert den Erfolg – und Spaß mit Gleichgesinnten.“

**Keine Angst vorm Sturz.** Oft meuchelt Furcht vor Verletzung die Lust auf Action. Ein Fehler, betont Orthopäde Karl-Heinz Kristen: „Durch Bewegungsmangel verursachte Erkrankungen wie Schlaganfall oder Diabe-



**Gewichtiger Test.** Drei Trainingsmonate brachten Senioren 90 Prozent mehr Kraft.

tes kann die Medizin leider nur therapieren. Eventuelle Sportverletzungen können aber zum Glück gut repariert werden.“ Zudem verletzen sich Fitte weniger leicht: „Vor der Skisaison sind zum Beispiel zwei Einheiten pro Woche, die Gleichgewicht, Koordination und Muskelaufbau vereinen, die optimale Prävention.“ Wichtig:

Bei Schmerzen Profi-Rat einholen und Trainingsart variieren! Und: Regelmäßig sowohl Cardio- als auch Muskel-Workout einplanen!

### Wellness macht zufrieden

**Lockerlassen.** Menschen werden mit den Jahren glücklicher und widmen ihrem Wohl mehr Zeit, belegten US-Forscher. Heilmasseur und „Manhattan“-Spa-Chef Bernhard Kandra bestätigt: „Wellness-Angebote sind gefragt. Therapeutische Massagen, reine Relax-Behandlungen und Anti-Aging-Pflege gehören mit ins Gesundheitspaket.“ Regeneration tut gut – und sorgt für innere Ruhe und positive Ausstrahlung zugleich. ☺

Ich mach mir keine Sorgen im Alter.  
Ich geh zu SeneCura.

