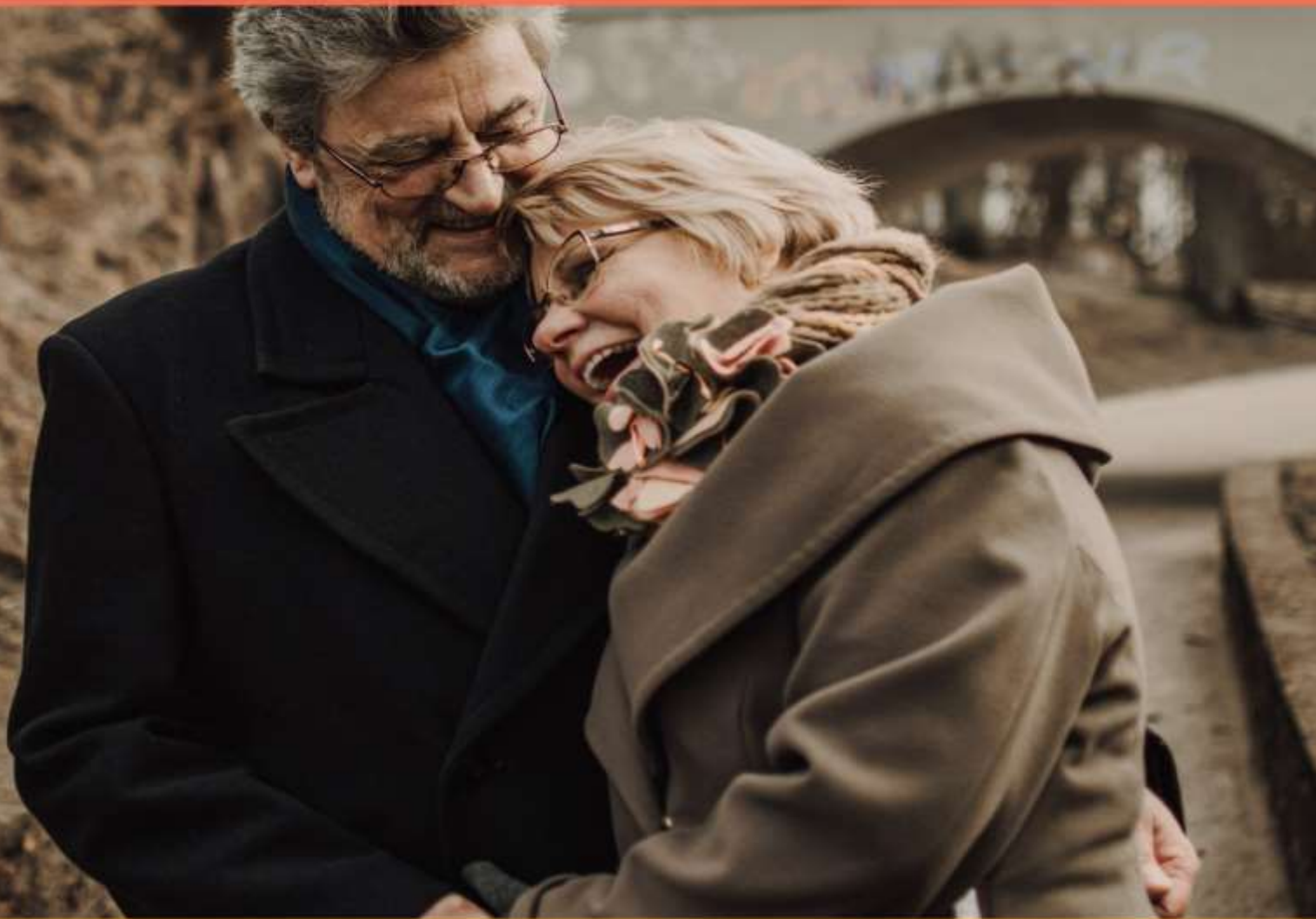


Biss mit 60

5 Säulen und 100 Tipps

für ein langes
und gesundes Leben



Autor: Barbara Wrana

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Videostream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

© Copyright:

Barbara Wrana, D-Wiesbaden

Ein Weiterverkauf dieses ebooks ist nur erlaubt, wenn Sie eine gültige Lizenz dafür erworben haben.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem jeweiligen Berater angeraten

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen, und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verlegen sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig. Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

Dieses ebook kann Links zu externen Webseiten Dritter enthalten, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Im Laufe der Zeit können die Links vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Inhalt

Vorwort.....	5
Warum werden wir immer älter?.....	7
Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat.....	8
Was machen die Japaner anders als wir?.....	8
Fünf Säulen für ein langes Leben.....	9
Hara hachi bu: Fülle den Magen nur zu 80 %	9
Lebensaufgaben stellen.....	11
Bewegung	12
Gemeinschaft.....	16
Spiritualität	18
85 weitere Tipps für ein langes Leben.....	19
Schlusswort.....	63

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Vorwort

Willkommen im Club der 100-Jährigen!

Die Menschen werden immer älter. Auf knapp 80 Jahre kommen die Deutschen im Durchschnitt, auf 85 sogar die Japaner. Und die Ostasiaten stellen bekanntlich auch mit über 40.000 Personen die meisten Mitglieder im Club der 100-Jährigen. Deutschland kann da nur mit rund 10.000 Mitgliedern aufwarten.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Zurzeit erhöht sich jedes Jahr die Lebenserwartung der Menschen um rund drei Monate. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch biologisch 130 bis 140 Jahre alt werden kann. Die bisher älteste Frau der Welt, Jeanne Calment aus Frankreich, schaffte ein Alter von 122 Jahren.

Manch einer wird gerade mal 50 Jahre alt, und ein anderer lebt dafür gleich doppelt so lange. Woran liegt es nun, dass der eine plötzlich verstirbt und der andere es Methusalem nachmacht? Der biblische Greis soll der Überlieferung zufolge 969 Jahre alt geworden sein. Sind es genetische Veranlagungen? Ist es eine gesunde Lebensweise, verbunden mit ausgewogenem Essen? Oder gehört dazu eine ausreichende Bewegung? Sind es die innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit? Ist es vielleicht gar ein Schuss von Spiritualität? Sind es Gemeinschaft oder Geborgenheit in der Familie, die sozialen Kontakte? – Von alledem ist es wohl jeweils etwas und dazu ein paar gute Vorsätze, die man zeitlebens beherzigen sollte.

Dieses eBook führt mit 100 guten Tipps hin zu einem langen Leben. Vielleicht schaffen auch Sie es bis über die 100. Wenn Sie rechtzeitig anfangen, diese Ratschläge zu beherzigen und sich konsequent daran zu halten, dann haben Sie gute Chancen auf ein langes Leben. Wie altern wir überhaupt?

Bekanntlich fängt das Leben im Körper der Mutter mit einer Eizelle an. Zu ihr stößt die eine Samenzelle des Mannes, das Spermium. Von dem Zeitpunkt der Vereinigung beider Zellen an teilt sich die neue Zelle permanent und vermehrt sich, bis das Neugeborene komplett ist und den Mutterleib verlässt. Damit aber nicht genug. Der Prozess der Zellteilung geht unaufhaltsam weiter. Das Baby wächst, wird ein Kind, Jugendlicher und Erwachsener. Selbst da verdoppeln sich die Zellen bei jeder Teilung noch weiter. Erst wenn die Zellteilung nicht mehr funktioniert, weil die Enden der 46 Chromosomen (Telomere) in unserem Körper durch die andauernde Zellteilung zu kurz geworden sind, erst von dem Zeitpunkt an beginnen wir zu sterben – langsam. Dieser Zeitpunkt der Verkürzung der Chromosomen-Enden setzt meistens ab dem 65. Lebensjahr ein. Untersuchungen bei 100-Jährigen haben

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

jedoch ergeben, dass diese Enden bei ihnen noch vergleichsweise lang waren. Man kann also sagen: Jung ist man solange sich die Zellen in unserem Körper immer noch teilen.

Was lässt uns noch schneller altern?

Wir wissen, dass übermäßige Sonnenbäder unsere Haut „zerknittern“. Sonnenbäder und Solarien führen zur Faltenbildung. Dazu kommen bekannte Risikofaktoren. Das Rauchen zum Beispiel lässt ebenfalls unsere Haut altern. Aber der Nikotinkonsum hat noch andere Nachteile. Krebsgefahr für die Lunge und ein noch schnelleres Sterben der Zellen sind weitere vorzeitige Alterungsgründe. Starker Alkoholkonsum schadet ebenfalls den Zellen. Bekannt ist auch, dass Stress die Zellen schneller sterben lässt. Zu fettreiche Ernährung führt zu Kalkablagerungen in den Arterien (Arteriosklerose) bis hin zu gefährlichen Verstopfungen (Thrombosen). Zu viel Zucker in unserer Nahrung und zu wenig Bewegung sind weitere Gründe für ein vorzeitiges Altern. Das alles bedeuten gefährliche Stressfaktoren für unseren Körper.

Warum werden wir immer älter?

Die neuere Kenntnis all dieser Risikofaktoren hat daraus Konzepte erarbeitet, wie wir gesünder und damit auch länger leben. Moderne Medizin macht es zum Beispiel möglich, dass Diabetes-Patienten heute fast so leben können wie ganz normale Menschen. Wir finden immer bessere Medikamente, um die Defekte in unserem Körper auszugleichen. Das führt unter anderem dazu, dass wir auch immer länger leben. Die wissenschaftliche Forschung findet heute Antworten und Heilungsmethoden auf Krankheiten, die früher Menschen ganz einfach sterben ließen.

Vor allem ist die Wissenschaft dem Alterungsprozess auf der Spur. So manch einer träumt ja schon vom ewigen Jungbrunnen. In der Tat, wenn man den Prozess der Verkürzung von Chromosomen-Enden entschlüsseln und stoppen könnte, würde das nahezu ewiges Leben bedeuten. Forscher glauben, dass in einigen Jahren schaffen zu können.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Was es mit dem Gen FOXO3A auf sich hat

Man hat bei Hundertjährigen häufig das Gen FOXO3A gefunden. Hier setzen die Wissenschaftler nun gezielt an und forschen weiter. Denn Altersforscher sind sich darin einig, dass die Veranlagung, ein hohes Alter zu erreichen, in unseren Genen liegt. Welche Gene das nun wiederum sind, wissen sie noch nicht genau. Da aber FOXO3A bei Hundertjährigen häufig übereinstimmend gefunden wurde, hoffen sie, hier einen Schlüssel zu haben. Sie setzen nun darauf, schon in einigen Jahren die Altersgene des Menschen identifizieren zu können. Wenn sie die nämlich gefunden haben, werden sie auch Wege einschlagen, an der Altersschraube des Menschen zu drehen.

Was machen die Japaner anders als wir?

Zu Japan fallen uns meistens Sushi, Fisch und Lebertran ein. Das hohe Alter der fernöstlichen Asiaten bringen wir oft nur mit dem gesünderen Essen, das viel Fisch enthält, in Verbindung. Das wäre aber zu einfach, um die hohe Lebenserwartung der Japaner zu begründen.

Das Wunder von Okinawa nennen einige Forscher die Tatsache, hier in den Subtropen Japans einen Ort gefunden zu haben, an dem sie die meisten Hundertjährigen antreffen. Über 400 Menschen bei gerade einmal 1,3 Millionen Bewohnern der Inselgruppe (bekannt als Militärstützpunkt der Amerikaner) sind 100 Jahre und älter – 34 also auf 100.000 Einwohner (Deutschland hat davon nur etwa 7). Die Tatsache allein aber ist es nicht. Die Hundertjährigen auf Okinawa sind quickfidel, lebenslustig, aktiv und absolut zufrieden. Und sie sterben völlig gesund, wenn auch ihre Zeit gekommen ist. Auch die Alten auf Okinawa haben ihre Krankheiten wie Grippe oder Fieber, aber keine Zivilisationsleiden wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen.

Das Zusammenspiel von fünf Säulen macht hier den Unterschied aus:

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Ernährung, Lebensaufgabe, Bewegung, Gemeinschaft und Spiritualität.

Fünf Säulen für ein langes Leben

Am Beispiel der langlebigen Japaner auf Okinawa zeigt sich, welche Faktoren ein längeres Leben generell beeinflussen. Natürlich gehören dazu auch andere Lebensumstände wie Klima, Stadt- oder Landeinflüsse, Lärm, Luftverschmutzung und anderes. Da die fünf Säulen entscheidende Faktoren darstellen und von uns selbst beeinflussbar sind, sollen sie im Detail als Anreiz für ein gesundes Leben dargestellt werden.

Hara hachi bu: Fülle den Magen nur zu 80 %

Die Menschen auf Okinawa leben nicht im Überfluss. Armut und Kargheit bestimmen ihren Alltag. Zwar ist das subtropische Gebiet üppig grün bewaldet, doch die Menschen haben es hier nicht leicht. Sie beherzigen, ohne je davon gehört zu haben, den Spruch: „Essen hält Leib und Seele zusammen“ – und zwar das richtige Essen. Der Vater aller Ärzte, der Grieche Hippokrates, sagte schon vor rund 2.400 Jahren: „Nahrung soll Eure Medizin sein und die Medizin Eure Nahrung.“ So halten es die Menschen auf der japanischen Inselgruppe Okinawa.

Tipp 1: Und da kommt nun die aus der Not geborene Tugend der Menschen auf Okinawa ins Spiel: Hara hachi bu: Fülle Deinen Magen nur zu acht von zehn Teilen. Das ist ein Geheimnis ihres Alters. Die Okinawer besitzen die Fähigkeit, sich selbst zu beschränken. Sie nehmen mit ihrer traditionellen Küche nur 80 Prozent der Kalorien zu sich, wie sie im übrigen Japan verzehrt werden. Wer nun meint, sie würden dauernd mit knurrendem Magen durch die Gegend laufen, der irrt.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 2: Die Menschen auf Okinawa essen langsamer. Das ist das Geheimnis. Die moderne Wissenschaft kennt dafür längst eine Erklärung: Unsere Nerven reagieren verhältnismäßig langsam. Erst 15 Minuten nach Nahrungsaufnahme melden sie das unserem Gehirn weiter. Die Sensoren im Magen, die die Menge der zugeführten Nahrung feststellen, reagieren also relativ spät. Wer also schnell isst, wird mehr Nahrung zu sich nehmen, als er wirklich braucht. Wir fühlen uns nämlich erst eine Viertelstunde nach dem Essen satter als nach Ende der Nahrungsaufnahme. So ist es. Im Umkehrschluss bedeutet das: Essen wir schnell, überfüllen wir andauernd unseren Magen, weil wir das Gefühl haben, nicht satt zu sein. Unsere Sensoren haben nämlich noch nicht die Meldung ans Gehirn weitergegeben, wie viel nun schon im Magen ist. Also stopfen wir weiter. Die Okinawer machen das nicht. Sie stopfen sich eben nicht voll, bis sie total satt sind. Das ist auch nicht notwendig. Essen Sie also langsam. Wenn Sie es nicht können, benutzen Sie folgenden Trick:

Gewöhnen Sie sich an, während des Essens viel zu reden. Berichten Sie über Ihren Tagesablauf, über das, was Sie noch vorhaben, oder informieren Sie Ihre Tischrunde über das aktuelle Tagesgeschehen. Beziehen Sie Ihre „Mit-Esser“ ins Gespräch mit ein, indem Sie Fragen stellen. Diskutieren Sie während des Essens.

Tipp 3: Crossover-Küche oder fusion food/fusion kitchen: Not macht bekanntlich erfinderisch. So haben die Okinawer aus dem, was die Inseln hergaben, eine traditionelle Küche entwickelt, die sich im Laufe der Zeit mit fremden kulinarischen Elementen mixte. Die Küche ist weder chinesisch noch japanisch. Durch enge Handelsbeziehungen zu China, Korea und Japan fanden aber auch solche Einflüsse ihren Weg in die Kochtöpfe Okinawas. Es ist also die Mischung aus überlieferten Rezepten und fremden Einflüssen. Erlaubt ist eben, was gefällt, Hauptsache es schmeckt. Die Crossover-Küche erlaubt ja ziemlich viel Kreativität, und es gibt fast nichts, was nicht möglich ist. Natürlich ist die Kost fett- und kalorienarm, enthält viel Sojabohnen, Tofu und Fisch. Tee gehört auch ständig dazu. Sie ist quasi halbvegetarisch. Eine dem subtropischen und im Teil auch tropischen Klima angepasste leichte Küche bestimmt das Essen auf Okinawa.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 4: Es gibt mittlerweile sogar eine Okinawa-Diät, die das Essen in drei verschiedene Sorten von Kaloriendichte (=Kaloriengehalt pro Gramm: Kalorienzahl geteilt durch Gramm pro Portion) unterteilt. Danach darf man zwar alles essen, aber von bestimmten besonders „dichten“ Lebensmitteln wie Kartoffelchips oder Erdnüssen nur ganz wenig. Sie soll angeblich schneller sättigen durch mehr Füll- und Ballaststoffe, was nicht bei allen Menschen gleichermaßen zutrifft und dadurch den Diäteneffekt wiederum schmälert. Diese Art von Diät senkt die Kalorienzufuhr, hat aber nicht unbedingt das verbissene Ziel des Idealgewichts. Die Okinawa-Diät stellt das Wohlfühlgewicht in den Vordergrund, mit dem man alt werden soll. Mancher Hundertjährige auf Okinawa begnügt sich mit 1.100 Kcal am Tag, was deutlich unter den empfohlenen Vorgaben der Nahrungszufuhr für Leute dieses Alters liegt. Hara hachi bu sagen sich die Alten auf Okinawa und setzen Qualität der Nahrung vor Quantität. Primäres Ziel der Okinawa-Diät ist es, durch sich Wohlfühlen alt werden.

Die Regeln der Okinawa-Diät besagen folgendes: Man darf nach Belieben Nahrungsmittel der Kaloriendichte unter 0,7 zu sich nehmen, also Wasser, Gurke, Endiviensalat, Orange, Aprikose, Tee, Apfel, Alge, Zucchini und Naturjoghurt ohne Fett; in Maßen Nahrung der Dichte 0,8 bis 1,5: Banane, Reis, Nudeln, weißer Fisch, Geflügel, Kartoffel, Hülsenfrüchte; in geringen Mengen Nahrung der Dichte von 1,6 bis 3: fetter Fisch, Trockenfrüchte, Pizza, Magerfleisch, Brot, Eis; selten dagegen Nahrungsmittel mit der Kaloriendichte über 3: Schokolade, Butter, Walnüsse und Kekse. Diese Diät kann langfristig zu Gewichtsverlust führen, soll aber in erster Linie zu einem zufriedeneren Leben beitragen, zu einem Wohlfühlen, und damit längeres Leben garantieren. Viel detaillierte Informationen findet man dazu im Internet.

Lebensaufgaben stellen

Tipp 5: Sich Lebensaufgaben schaffen: Jeder auf Okinawa sieht in irgendeiner Form einen Sinn in seinem Leben. Er hat Aufgaben bis ins hohe Alter. Ob es die Enkel sind, das Heranreifen der Früchte im Garten, die Ernte des eigenen Anbaus, die Hühner im eigenen

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Stall, das Züchten von Stieren, der Wettkampf unter den Stieren, die Geselligkeit unter Freundinnen oder die Ehre der Heimat, die es hochzuhalten gilt. Die Okinawer warten nicht von Montag bis Freitag auf das Wochenende, an denen sie faulenzten können. Für sie gibt es keine Rente mit 65 oder 70 oder 80. Sie machen weiter. Sich ausruhen gibt es nicht und schon mal gar nicht das Nichtstun. Die Okinawer sind immer in Bewegung, wenn man so will: rastlos.

Wir reden in Europa viel zu viel von Urlaub, Sabbatjahr oder vom ungeliebten stressigen Job. Routine und Stress bestimmen viel zu sehr unseren Alltag. Die alten Leute auf Okinawa kennen das Wort Ruhestand in ihrer Sprache, den Ryukyu-Dialekten, nicht. Bis ins hohe Alter ernten sie noch Seetang oder sammeln Meeresfrüchte, machen sich sonst weiter nützlich. Jeder hat seine Aufgaben. Wenn er sie nicht zugewiesen bekommt, sucht er sich welche. Zu ihrem Lebenskonzept gehört es jedenfalls nicht, dass sie ab einem bestimmten Alter plötzlich ganz aufhören zu arbeiten. Sie sehen Arbeit auch als Spaß. Und den lassen sie sich von niemandem nehmen. Es gibt unter den Uralten Okinawas auch ganz bestimmte Leidenschaften, so etwa das Züchten von Chrysanthemen oder das Lehren alter Tänze. Das hält sie am Leben und fit – auch mental.

Bereiten Sie sich also rechtzeitig auf den Ruhestand vor, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht ins tiefe bequeme Loch fallen. Überlegen Sie sich Aufgaben für die Zeit nach Ihrer aktiven beruflichen Tätigkeit. Es gibt beispielsweise den Senior-Expertenservice, der pensionierte Fachkräfte in Entwicklungshilfeprojekte weltweit vermittelt. Schließen Sie sich dem an oder übernehmen Sie andere Aufgaben in Kirche oder Nachbarschaft.

Bewegung

Tipps 6: Wenn Du es eilig hast, gehe langsam: Nun sind die Greisen auf Okinawa durch ihre Beschäftigung bis ins hohe Alter schon ständig in Bewegung. Sie flicken die Fischernetze, holen den Seetang ein, basteln und tüfteln in Werkstätten, reparieren, kochen das Essen oder waschen die Wäsche. Sie erledigen das alles nach ihren Möglichkeiten und nicht

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

hektisch im Akkord. Aber das reicht ihnen noch nicht. Fast jeder hat darüber hinaus noch zusätzlich ein mehr oder weniger gelenktes Bewegungsprogramm. Die Greisen von Okinawa sind ständig in Bewegung. Getreu der Okinawa-Weisheit „Sich regen bringt Segen. Aber wenn Du es eilig hast, dann gehe bitte langsam!“ brauchen sie zusätzliche physische Trainingseinheiten. Ohne diese Aktivität wären sie unglücklich, und es würde ihnen etwas fehlen.

Begnügen Sie sich also nicht nur mit Aufgaben, sondern trainieren Sie auch, achten Sie auf regelmäßige Bewegung. Das muss, wie ein fester Bestandteil in Ihren Tagesablauf integriert sein. Am besten ist es, wenn man feste Verabredungen hat und nicht kneifen kann. Verabreden Sie sich mit jemandem, der Sie mitschleift und erinnert.

Und auch in ihrem zusätzlichen Bewegungsprogramm machen die Alten von Okinawa intuitiv wieder alles richtig. Sportwissenschaftler haben das untersucht. Sie messen die körperliche Fitness an vier Faktoren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. In allen vier Punkten schneiden die Alten von Okinawa wieder einmal hervorragend ab.

Tip 7: Ausdauertraining: Auch mit achtzig oder neunzig Jahren führen die agilen Alten von Okinawa noch ein körperlich sehr aktives Leben. So schaffen sie es, sich ihre Ausdauerleistung zu erhalten. Wir wissen ja, wenn wir im Sport wirklich etwas erreichen wollen, sollten wir mindestens 30 Minuten lang bei der Sache bleiben. Denn erst ab diesem Zeitpunkt fängt der Körper an, Fett oder Kalorien zu verbrennen. Wer also auf dem Ergometer-Gerät strampelt, sollte dies 30 Minuten lang und länger exerzieren. Oder wer stramm im Wald spazieren geht, muss es schon eine halbe Stunde lang und länger versuchen. Wer schwimmt und joggt, bitte nicht unter 30 Minuten, und das mindestens dreimal pro Woche. Ausdauer bedeutet nichts anderes, als über einen längeren Zeitraum hinweg Leistung zu erbringen. Wer nach drei Treppenstufen Pause machen muss, schafft keine Ausdauerleistung mehr. Das hat folgenden Effekt: Je größer unsere Leistung in punkto Ausdauer ist, desto weniger Pulsschläge benötigt unser Herz, um Blut mit viel Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren. Man weiß darüber hinaus: Ausdauertraining beugt einem Herzinfarkt vor. Ausdauerleistung schlägt positiv auf das Herz-Kreislauf-

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

und Immunsystem zubuche. Gehen Sie ganz einfach jeden Tag mehr als 30 Minuten stramm spazieren. Überwinden Sie auch Ihren inneren Schweinehund bei Regen oder Kälte und finden nicht ständig Ausreden, es nicht zu tun.

Tipp 8: Krafttraining: Wer stetes Krafttraining leistet, wird merken, dass er seinem Körper mit der Zeit immer wieder kleine Portionen mehr zumuten kann. Denn unser Körper gewöhnt sich an Beanspruchung auf erstaunliche Weise. Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenke stellen sich mit der Zeit bei ständiger Übung darauf ein wie auch unser zentrales Nervensystem und der Kreislauf ebenso. Es ist nichts anderes als die Fähigkeit unseres Körpers, Kraft zu leisten. Wer allerdings ungeübt ist, sollte vorsichtig sein. Man kommt nur langsam vorwärts. Das ist so, als ob wir einen kalten Motor starten. Der braucht auch erst mal seine Einspielzeit. Wenn er warm gelaufen ist, kann ich ihn auf volle Leistung beanspruchen. Eine Überbeanspruchung könnte sich negativ auf die Gelenke auswirken.

Wer seinen Muskeln ungeübt Kraft zumutet, kann leicht schmerzhafte Faserrisse oder Zerrungen spüren. Die Alten auf Okinawa sind in Dauerübung und haben noch in hohem Alter elastische Muskeln, Sehnen und Gelenke. Sie vollführen gymnastische Meisterleistungen, wenn man sie bei ihren Tänzen und Karateübungen beobachtet. In europäischen Breitengraden sind dagegen die Muskeln und Gelenke der meisten Alten längst eingerostet oder „retardiert“ (zurückgebildet), weil man sich beizeiten zur Ruhe gesetzt hat. Alles ist im Alter beschwerlich geworden – nicht so bei den Okinawern. Sie haben nämlich ihr Kraft-Level kontinuierlich beibehalten. Dabei gibt es so einfache Übungen, die man regelmäßig machen kann, auch wenn es nur das Zusammendrücken einer Stahlspirale ist oder das Anheben eines Gewichts mit Armen oder Beinen.

Tipp 9: Beweglichkeitstraining: Die Beweglichkeit unseres Körpers bemisst sich daran, wie wir mit unseren Gelenken den kompletten Beweglichkeitsradius ausschöpfen können. Dazu gehört, dass man sich auch im Alter noch bücken und die Schnürsenkel der Schuhe zusammenbinden oder sich auf dem Rücken selbst eincremen kann. Die Beweglichkeit vernachlässigen wir oft. Das ist insbesondere für ältere Menschen wichtig, weil sich bestimmte Übungen ohne Training nicht mehr so leicht bewerkstelligen lassen. Man weiß,

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

dass Schulter- und Oberarmgelenke dann nicht mehr so belastbar sind und hier schnell Verletzungen auftreten können. Auch die Beweglichkeit von Hals und Nacken leiden unter mangelndem Training. Die Okinawer haben das instinktiv beibehalten und die Bedeutung von Beweglichkeit im Alter richtig platziert. Das beugt nämlich auch altersbedingten Schmerzen vor und sorgt bei rechtzeitiger und regelmäßiger Übung auch für Lebensqualität im Alter. Hundertjährige Okinawer sind gelenkig. Das liegt sicher auch daran, dass sie ihr Gewicht halten. Denn Übergewicht ist ein Grund für Unbeweglichkeit. Jedes Pfund zu viel lastet auf den Knochen.

Man wird unbeweglich, und die Gelenke schmerzen. Unbeweglichkeit führt aber zu weniger Durchblutung und verstärkt das Übel nur noch. Eine stärkere Durchblutung würde aber Knorpel und umliegendes Bindegewebe besser mit Nährstoffen versorgen. Das ist eine verhängnisvolle Kettenreaktion. Erfolgreiches Altern geht nur mit viel Beweglichkeit, das muss man sich immer vor Augen halten. Letzten Endes ist es aber auch eine Frage der Lebensqualität. Die Menschen auf Okinawa werden nicht nur deutlich älter, sie genießen auch in vollen Zügen mit Freude und ohne Schmerzen ihr Leben. Es ist also wichtig, dass wir rechtzeitig ein Bewegungsprogramm gegen das Altern einschlagen. Am besten ist es, seine Dauerbeweglichkeit aufrecht zu erhalten. Den größten Fehler machen die meisten dadurch, dass sie sich mit 50 noch fit genug fühlen und meinen, nichts gegen das Altern tun zu müssen. Sie vertrauen darauf, dass man noch rechtzeitig damit beginnen könnte, ein Alterstraining zu starten. Falsch! Es fällt dann nämlich desto schwerer, betagt einzusteigen.

Tipp 10: Koordinationstraining: Versuchen Sie nur einmal, gleichzeitig die Pedale eines Fahrrad-Ergometers zu treten, und mit den ausgestreckten Armen entgegengesetzte Kreisbewegungen zu machen. Also strampeln Sie nach vorne und kreisen Sie rückwärts. Das wird den meisten erst mal schwer fallen, diese Koordination hinzubekommen. Wenn jetzt noch ein drittes Element dazu kommt, etwa den Kopf nach linksherum zu kreisen, streiken die meisten vollends. So verhält es sich aber mit dem Zusammenspiel zwischen Muskeln, zentralem Nervensystem und Gehirn. Erst das ermöglicht gezielte Bewegungsabläufe. Ohne diese Koordination würden wir nicht gehen oder uns anziehen, geschweige denn im hohen Alter uns frei bewegen können. Beobachten wir doch nur alte

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Menschen in Deutschland. Sie bedürfen häufig unserer Hilfe und bewegen sich unsicher. Nicht so auf Okinawa. Die Alten laufen ohne Rollator oder Krücken sicher alleine durch ihren Alltag. Was hilft ihnen dabei? Tanz und Karate ist die simple Antwort. Man hat festgestellt, dass beides ihre bevorzugten Bewegungsarten sind, und sie erfordern eben sehr viel Koordinationsfähigkeit, was die Inselbewohner offensichtlich beherrschen. Gleichzeitig stärken sie damit ihren Gleichgewichtssinn. Das wiederum hält sie auch mit 100 Jahren noch sicher auf den Beinen. Generell kann man sagen, je älter man wird, desto komplexere Bewegungsabläufe sollte man trainieren. Denn desto mehr Koordinationsfähigkeit wird uns dadurch abverlangt. Wir werden dabei immer besser, je mehr wir üben. Also machen Sie es einfach den Okinawern nach: Gehen Sie in einen Karatekurs für Senioren oder tanzen Sie im Altenheim regelmäßig unterschiedliche Tänze. Es gibt so viele Angebote für Senioren. Oder werden Sie Mitglied in entsprechenden Clubs mit speziellem Seniorentaining. Haben Sie auch den Mut, dort mitzumachen, wo Sie der älteste Teilnehmer oder die älteste Teilnehmerin sind.

Gemeinschaft

Tip 11: Soziale Kontakte pflegen: Wir leben zweifelsfrei gesünder und damit länger, wenn wir das Gefühl haben, dazu zu gehören, also gesellschaftlich integriert zu sein. Davon hängt in der Tat unser Lebensglück ab. Unsere sozialen Kontakte bestimmen auch unser Lebensalter. Menschen, bei denen die sozialen Netzwerke zusammenbrechen, leben weitaus gefährlicher. Sie sind eher selbstmordgefährdet. Weitere Punkte sind: Sozial eingebundene Menschen haben ein stabileres Immunsystem. Sie leiden auch seltener an Depressionen und Herz-Kreislaufkrankungen sowie an Arthritis und Tuberkulose. Man hat auch in langen Untersuchungen festgestellt, dass bei sozial vernetzten Leuten die Alkoholabhängigkeit und andere Süchte seltener vorkommen. Es ist schon paradox, aber

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

die Wissenschaft hat Auswirkungen durch positive Kontakte auf unseren Stoffwechsel gemessen.

Einfach gesagt: Sie wirken wie ein natürliches Antidepressivum und dämpfen emotionale Belastungen von problematischen Lebensereignissen. Wissenschaftlich gesehen geschieht das durch vermehrte Ausschüttung von Glücksbotenstoffen (Endorphin, Dopamin) und weniger Stress- und Angsthormonen (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin). Lassen Sie also auch im Alter nicht soziale Kontakte abreißen, pflegen Sie sie. Bleiben Sie im Familienverbund oder gehen Sie in Seniorenkreise und spielen Sie regelmäßig Schach oder Karten. Treffen Sie Ihre Kinder, Enkel und Freunde, feiern Sie gemeinsam Geburtstage, Weihnachten und Nachbarschaftsfeste. Laden Sie auch offensiv zu solchen Begegnungen ein, machen Sie Party! Oder backen Sie einen Kuchen und gehen damit zur Nachbarin. Ermuntern Sie andere Senioren, selbst aktiv zu bleiben und auch Gemeinschaft zu pflegen.

Tipp 12: Hilfe zur Selbsthilfe: Die Okinawer haben dafür sogar einen Namen: Yiumaru = Kreis des Zusammenhalts. Vom Ursprung her stammt es aus der Nachbarschaftshilfe, sich gegenseitig bei der Ernte oder beim Hausbau zu helfen. Diese Tradition, sich gegenseitig zu unterstützen, hält die Gesellschaft auf Okinawa zusammen. Folgerichtig erlaubt dieses Prinzip den Okinawern, ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Im Gegensatz zur europäischen Mentalität, die den alten Menschen einfach alles Beschwerliche abnimmt und ihnen immer weniger zutraut, bis sie völlig auf Hilfe angewiesen sind, bedeutet Yiumaru nur kleine Hilfestellungen zum Selbermachen. Wir nennen es manchmal Hilfe zur Selbsthilfe, wenn wir Entwicklungshilfe leisten. Aber auf Okinawa können die Menschen auf diskrete Weise ohne sich bevormundet zu fühlen kleine Gesten annehmen. Yiumaru ist exakt das Maß an Hilfe, das die Senioren brauchen, um sich selbst weiterzuhelfen. Wir helfen meistens, indem wir Alte nichts mehr selbständig tun lassen. Auf Okinawa werden den Alten allerdings nur die Stolpersteine aus dem Weg geräumt. Also: Erhalten Sie sich auch im Alter Ihre Selbständigkeit und verzichten Sie darauf, dass man Ihnen alles abnimmt und Sie nichts mehr alleine erledigen lässt. Haben Sie auch den Mut, nur so viel an Hilfe an sich ranzulassen, wie Sie zum eigenen Weiterkommen benötigen. Sagen Sie ruhig öfter man: „Das schaffe ich jetzt auch alleine weiter. Lass mich mal machen!“

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Spiritualität

Tip 13: Positive Einstellung zum Älterwerden: Frauen werden älter als Männer. Bei uns, in Österreich und der Schweiz sind es etwa sechs Jahre und in Okinawa sogar acht Jahre. Woran liegt das? Frauen sind im Allgemeinen gesundheitsbewusster. Sie trinken weniger Alkohol und rauchen weniger. Auch findet man bei ihnen weniger riskante Verhaltensmuster als bei Männern. Frauen essen gesünder und treiben mehr Sport, sie sind weniger aggressiv – und Frauen spielen im spirituellen Leben Okinawas die entscheidende Rolle. Religiöse Zeremonien sind allein ihnen vorbehalten wie an wenigen Orten auf der Erde. Die Frauen auf Okinawa sind der Überlieferung zufolge das Bindeglied zwischen der irdischen und der spirituellen Welt. Nur die Frauen sind in der Lage, mit den Vorfahren zu kommunizieren. Die älter werdenden Frauen Okinawas bringen ihre Wechseljahre fast ohne Beschwerden hinter sich. Medikamente zum Ausgleich des Hormonhaushalts brauchen sie kaum. Gute Ernährung mit viel Soja ist eine Erklärung. Aber ihre positive Einstellung zum Älterwerden ist dabei bestimmt genauso wichtig. Stehen Sie zu Ihrem Alter, empfinden Sie es nicht als Last, sondern als etwas Schönes, Anerkennenswertes.

Tip 14: Werden Sie spirituell: Die Okinawerinnen suchen sich dafür neue Herausforderungen. Sind die Kinder erwachsen und werden die Aufgaben im Haushalt weniger, wenden sich die Frauen erst im mittleren Alter stärker der Spiritualität zu. Auf diesen Lebensabschnitt freuen sie sich regelrecht. Denn die Aufgabe sichert ihnen viel Anerkennung. Auf Okinawa begegnet man den so genannten reifen Jahren mit freudiger Erwartung. Jedes weitere Lebensjahr bietet den Damen ein noch größeres Ansehen. Die rein materielle Ebene wird dabei längst überschritten. Viel wichtiger ist das Wirken in einem kosmischen Zusammenhang. Das gibt ihnen erst den wichtigen Daseinsgrund. Mit dieser ausgesprochen positiven Einstellung zum Älterwerden, ja mit diesem Erstreben des Idealzustands in ihrem Leben – mit Hilfe der Spiritualität – schaffen es die Okinawerinnen sogar, im Durchschnitt acht Jahre länger zu leben als ihre Männer. Sie befassen sich plötzlich mit philosophischen Dingen, mit Fragen des Daseins, der Herkunft, mit

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Psychologie, mit Geistigem, dem Jenseits, dem Unendlichen oder religiösen Überlegungen. Die pragmatischen Dinge des Lebens wie Beruf, Familie, Partner oder Haushalt treten in den Hintergrund. Sie lesen Bücher, die sich mit den Themen beschäftigen, tauschen sich mit Gleichgesinnten aus. Sie denken über den Sinn des Lebens und ihre Rolle nach. Es muss also etwas dran sein, wenn die Frauen auf Okinawa sich mit dem Spiritus, dem Geist auseinander setzen, und dabei so alt werden. Schaden kann es jedenfalls nicht. Denken Sie also öfter mal über den Sinn des Lebens nach, über das Dasein und transzendente Überlegungen.

85 weitere Tipps für ein langes Leben

Nun können nicht alle Menschen dieser Welt auf Okinawa leben, geschweige denn so wie die Menschen auf dieser japanischen Inselgruppe. Und die Geheimnisse für ein langes Leben liegen auch nicht nur auf Okinawa. Es gibt neben diesen fünf asiatischen Säulen eine ganze Reihe anderer nützlicher Tipps, die ein langes Leben begründen.

Tipp 15: Ein Glas Rotwein am Tag: In den Vereinigten Staaten von Amerika haben Wissenschaftler in einer Langzeitstudie herausgefunden, dass Rotwein unser Leben verlängern kann. Jeden Tag ein Glas Rotwein, und die Testpersonen lebten im Durchschnitt fast zwei Jahre länger. Verantwortlich dafür ist ein Inhaltsstoff im roten Traubensaft, nämlich Resveratrol. Gönnen Sie sich genüsslich das Gläschen am Abend, und kurz vor dem Schlafengehen soll es sogar noch einschläfernd wirken.

Tipp 16: Öfter mal Sex: Wer hätte das gedacht: Mehr als zwei Orgasmen pro Woche, und unser Leben verlängert sich – zumindest denjenigen gegenüber, die weniger als einmal pro Monat Sex haben. Das ist das Ergebnis einer US-Studie. Und der Sex hat noch eine weitere positive Nebenwirkung: Das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, wird durch Sex abgesenkt. Sex stärkt das Immunsystem. Englische Wissenschaftler stellten gar fest, dass Sex uns um rund sieben Jahre jünger macht. Also gönnen Sie sich den Spaß, und damit werden Sie auch noch älter!

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 17: Das Rauchen ganz aufgeben: Rauchen ist ja bekanntlich das Horror-Szenario jedes Arztes schlechthin. Wenngleich ja auch immer jede Ausnahme die Regel bestätigt. Hundertjährige Kettenraucher strafen da jede Warnung Lügen. Aber es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Nichtraucher länger leben, so das Ergebnis einer 30 Jahre andauernden Langzeitstudie der Universität Oslo mit rund 54.000 Männern und Frauen. Danach sterben rauchende Männer 18,2 Jahre früher und Frauen sogar 22 Jahre. Wer nicht raucht, hat weniger mit Herz-Kreislaufkrankungen zu tun als Raucher. Auch das Passivrauchen hat Auswirkungen auf unser Lebensalter. Wer passives Rauchen in Kneipen oder daheim vermeidet, lebt statistisch gesehen 6,9 Jahre länger. Vermeiden Sie also auch unbedingt passives Rauchen. Bitten Sie Ihren Partner, draußen auf der Terrasse oder dem Balkon zu rauchen, meiden Sie verrauchte Säle und Kneipen.

Tipp 18: Kaffee trinken: In den USA hat man in zwei großen Langzeitstudien speziell Frauen täglich zwei bis drei Tassen Kaffee über den Tag verteilt trinken lassen. Dabei stellte sich heraus, dass diese Testpersonen ein um 25 Prozent geringeres Risiko hatten, durch Herz-Kreislaufkrankungen zu sterben, als ihre Geschlechtsgenossinnen, die auf Kaffee ganz verzichteten. Also trinken Sie Kaffee in Maßen, damit erhöhen Sie Ihre Lebenserwartung.

Tipp 19: Erdnussbutter essen: Essen Sie fünfmal in der Woche Erdnussbutter, und Sie halbieren Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Warum das so ist, fanden Forscher der US-Harvard Medical School in einer Langzeitstudie an 6.000 Frauen heraus. Denn Nüsse senken das böse Cholesterin, das zu Verkalkungen in unseren Arterien führt (Arteriosklerose). Sie stärken die Blutgefäße rund ums Herz, und sie reduzieren Entzündungen in unserem Körper. Also naschen Sie regelmäßig ein wenig Erdnussbutter und Sie verlängern so Ihr Leben!

Tipp 20: Gesunde Zähne: Putzen Sie regelmäßig Ihre Zähne – am besten nach jeder Mahlzeit. Es ist wichtig, die Zähne sauber zu halten. Denn Parodontose sorgt dafür, dass Sie im Durchschnitt rund sieben Jahre weniger leben als solche Menschen mit gesunden Zähnen. Entzündungen im Mund liefern ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf und Diabetes-

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Erkrankungen. Zahnärzte in Neuseeland haben nachgewiesen, dass Menschen mit gesunden Zähnen 6,4 Jahre länger leben. Also putzen Sie fleißig Ihre Zähne, benutzen Sie Zahnseide für die Zwischenräume und spezielle Bürsten für die Reinigung unter Zahnbrücken. Viele Menschen mit Zahnbrücken übersehen diese Stellen und wundern sich plötzlich, wenn sich darunter Keim- und Infektionsherde bilden. Den wenigsten Menschen ist es geläufig, täglich Zahnseide zu benutzen. Das ist deswegen wichtig, weil nur so die engen Zwischenräume gereinigt werden. Herkömmliche Zahnbürsten schaffen das nicht. Nehmen Sie auch Zahncremes, die altersangepasst sind. So gibt es solche mit Inhaltsstoffen besonders für Zähne über 50. Die brauchen bestimmte Mineralien. Gehen Sie zum Zahnarzt, wenn Ihr Zahnfleisch schmerzt oder blutet. Unbehandelt kann das schnell zum Entzündungsherd werden. Wichtig ist die jährliche Zahnvorsorge. Selbst kann man nicht alles erkennen. Nur der Zahnarzt sieht, wo Gefahr im Verzug ist. Gehen Sie also mindestens einmal im Jahr zwecks Vorsorge zum Zahnarzt. Gesunde Zähne sorgen für gesundes Leben.

Tipp 21: Ein bis zwei Glas Bier am Tag: Allein 50 Studien haben sich mittlerweile mit den Auswirkungen von Bierkonsum auf unser Lebensalter beschäftigt. Erstaunliches übereinstimmendes Ergebnis: Ein bis zwei Gläser Bier am Tag verlängern das Leben. Verantwortlich dafür sind, so Analysen, die Bierschutzstoffe im Gerstensaft. Und Bier ist auch gut für das Durchspülen der Nieren. Halten Sie also Ihre Nieren in Betrieb, damit die Giftstoffe aus dem Körper gespült werden. Aber übertreiben Sie es auch nicht. Mehr als zwei Gläser Bier sind nicht gut, allein schon deswegen, weil Bier auch Kalorien hat. Nicht umsonst spricht man bei korpulenten Männern vom Bierbauch. Also Bier kann auch das Körpergewicht negativ beeinflussen. Und schließlich enthält Bier auch Alkohol. Zu viel Alkohol schadet wieder unserem Organismus.

Tipp 22: Viel Fisch essen: Man muss beim Fischkonsum differenzieren. Teilweise ist der Fisch durch seinen Schwermetallgehalt (Quecksilber) ins Gerede gekommen. Mittlerweile hat aber die sehr strenge amerikanische FDA (Food and Drug Administration), die unter anderem alle neuen Arzneimittel genehmigt, folgendes erklärt: Die Vorteile von Fischkonsum machen die Nachteile mehr als wett. Sie empfiehlt sogar vier bis sieben

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Fischportionen von 80 bis 150 Gramm pro Woche – allerdings von magerem Fisch wie Seelachs oder Kabeljau. Maximal eine Portion bis zu 70 Gramm fetten Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele lässt sie zu. Ganz lehnt die FDA den Verzehr von spanischer Makrele, Schwertfisch oder Haifisch ab. Der gute Fisch ist sehr fettarm und eiweißreich, enthält eine Menge von Vitaminen sowie die wichtigen Omega 3-Fettsäuren. Vor allem ältere Menschen brauchen regelmäßig Omega 3-Fettsäuren, insbesondere dann, wenn sie infolge von Diabetes ihre Augen ausreichend mit Nährstoffen versorgen müssen. Omega 3-Fettsäuren werden extra gegen das so genannte „Trockene Auge“ verabreicht – eine Krankheit, die insbesondere Zuckerkrankte trifft. Dabei droht das Auge auszutrocknen. Deutsche Fachleute empfehlen zwei Portionen Fisch pro Woche, aber nicht unbedingt paniert und in Fett frittiert. Man kann Fisch auch dünsten oder kochen und mit schmackhaften Saucen ebenso gut verzehren.

Tipp 23: Sorgen Sie für Nachwuchs: Frauen, die Kinder haben, leben 3,2 Jahre im Durchschnitt länger als solche ohne Nachwuchs. Eine englische Studie belegt das. Der Grund ist ganz einfach: Väter und Mütter leben vorsichtiger als kinderlose Paare. Sie sorgen sich um ihren Nachwuchs und sind verantwortungsvoll, weil sie ja für die Kleinen da sein müssen. Kinder kennen noch keine Gefahren, deshalb müssen Eltern umso mehr auf sie aufpassen und sich um sie sorgen. Manche Eltern sind dabei sogar übervorsichtig. Umso weniger passiert ihnen auch. Und Kinder halten ja sowieso schon fit. Man spielt und läuft mit ihnen, bewegt sich ständig mit den Kleinen. Das verlängert das eigene Leben.

Tipp 24: Nach dem Ruhestand ist vor dem Ruhestand: Wer sein Leben lang engagiert gearbeitet hat, kann nicht von jetzt auf gleich aufhören. Es ist hier genauso wie mit Hochleistungssportlern. Sie brauchen Auslauf, quasi den Gleitflug in den Ruhestand. Tun Sie also genau so: Nach dem Ruhestand ist es genauso wie vor dem Ruhestand. Schalten Sie nur einen Gang zurück. Andernfalls bekommt Ihnen die Pensionierung nicht wirklich gut. Manche nehmen sich aus dem Job heraus Aufgaben mit, die sie als Projekte weiterführen. Oder sie treffen Vereinbarungen mit ihrem Arbeitgeber, dass sie ihr Fachwissen in freier Mitarbeit weiterhin zur Verfügung stellen. Andere arbeiten in ihrem bisherigen Fachgebiet als Selbständige weiter. Werden Sie Experte in Ihrem Bereich oder wählen Sie sich neue

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Betätigungsfelder. So manch einer träumt davon, dass er noch mal ganz neu mit irgendetwas ganz von vorne anfangen kann. Machen Sie es genauso und träumen nicht nur davon.

Tipp 25: Gehen Sie später in Pension: Sie können auch mit Ihrem Arbeitgeber darüber verhandeln, später erst in Pension zu gehen. Wenn der Sie braucht, wird er gerne auf den Vorschlag eingehen. Wenn Sie sich fit fühlen, machen Sie doch einfach weiter. Nirgendwo steht geschrieben, dass Sie früher aufhören müssen. Denn es ist erwiesen: Je früher Sie in Rente gehen, desto höher ist auch die Sterblichkeit. Ein US-Ölkonzern hatte daraufhin mal seine ehemaligen Beschäftigten genauer überprüft. Ein erstaunliches Ergebnis kam dabei heraus: Wer schon mit 55 Jahren in Rente ging, lebte im Durchschnitt nur bis 72 Jahre; wer mit 60 ausschied, schaffte es auf 76 Jahre, und wer bis 65 blieb, erlebte später ein Alter von 80 Jahren. Hören Sie also später auf zu arbeiten und leben länger.

Tipp 26: Stärken Sie Ihre Knochen: Bekanntlich haben Frauen vermehrt mit dem Problem der Knochenbrüchigkeit (Osteoporose) zu tun. Sie verbrauchen mehr Kalk, auch infolge der Geburt(en) und sind durch ihren in den Wechseljahren veränderten Hormonhaushalt anfälliger dafür. Aber auch Männer leiden im Alter daran. Dem beugen Sie vor, indem Sie durch gezieltes Training Ihre Knochen stärken. Fahrradfahren oder Joggen ist ein Mittel, und das mindestens dreimal wöchentlich eine halbe Stunde. So verringert man das Risiko von Osteoporose um ein Drittel. Das hat die Deutsche Sporthochschule Köln in ihrer Studie „Cycling & Health“ herausgefunden. Stärken Sie also rechtzeitig Ihre Knochen durch regelmäßiges Fahrradfahren oder Joggen und vermeiden Sie so Knochenbrüchigkeit, die auch das Leben verkürzen kann.

Tipp 27: Übergewicht vermeiden: Fettessens ist nicht nur ungesund, es macht auch dumm. Zwei Studien zum Junk-Food belegen: Fettessens Fast Food macht dick, dumm und süchtig. Und alle drei Eigenschaften wirken nicht gerade gut auf ein langes Leben. Nicht umsonst nennt man Burger und Co „Junk-Food“ (ungesundes Essen). Schon geringes Übergewicht erhöht das Sterberisiko, haben Studien belegt. Mit gezielter Gewichtsreduktion kann man danach sein Lebensalter beeinflussen. Das Risiko auf Tod und Krebs nimmt

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

schon zu, wenn man Übergewicht hat, aber nicht fettleibig ist. Senken Sie also Ihr Gewicht, so der Umkehrschluss, behalten Sie andere große Probleme unter Kontrolle. Meistens befindet man sich ja sowieso schon mit Übergewicht in einem verhängnisvollen Kreislauf. Man ist zu schwer. Das Gehen und Laufen wird beschwerlicher, man ist unbeweglicher. Die Gelenke sind nicht mehr so geschmeidig. Man bekommt Arthrose. Blutfette lagern sich an Venenrändern ab und führen im Extremfall zu Verschlüssen. Übergewichtige neigen zu Diabetes. Bluthochdruck kommt hinzu. Die Ärzte nennen das am Ende „Metabolisches Syndrom“. Der Mensch hat schließlich zig Risikofaktoren, von denen jedes einzelne das Leben verkürzt. Wenn man dann auch noch raucht, ist der tödliche Kreislauf komplett. Wir sollten also beizeiten darauf achten, nicht die Risiken anzusammeln und anzuhäufen, sondern auszugrenzen. Wer eh schon zu Übergewicht neigt, kann das selbst durch sein Essverhalten und sein Bewegungspensum steuern. Zu süßes und zu fettes Essen vermeiden, kann dem Alterszucker rechtzeitig vorbeugen. Das Rauchen aufgeben verhindert einen weiteren Risikofaktor. Zudem schließen wir zumindest die Gefahr einer Krebserkrankung aus. Halten Sie Ihr Gewicht unter Kontrolle, und Sie leben garantiert länger.

Tipps 28: Leben Sie in Harmonie: Es gibt Menschen, die gehen mit der Brechstange durchs Leben. Sie benutzen physische und verbale Ellenbogen. Sie beschweren sich ständig, nörgeln und setzen sich in vielen Dingen durch. Solche Menschen sind unangenehm. Man macht einen großen Bogen um sie, weil man die Konfrontation scheut. Sicher, sie mögen Erfolg haben, aber nicht immer. Unterm Strich sind schließlich die erfolgreicher, die in Harmonie mit sich selbst leben und mit einem Lächeln und Freundlichkeit mehr erreichen als die notorischen Rechthaber. Und mit Harmonie lebt es sich selbst angenehmer und länger. Derjenige, der im Dauerstress mit sich und der Umwelt lebt, ist dauernd angespannt. Der fährt ständig seinen Motor bis an die Belastungsgrenze und läuft so eher Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden. Der Harmoniemensch lebt nicht nur länger, er bekommt auch sehr viel zurück: Freundlichkeit, Dankbarkeit und ein Lächeln. Das verlängert Leben.

Vor allem aber: Leben Sie im Reinen mit sich und der Welt. Denken Sie nicht erst im Angesicht des Todes daran, Menschen um Verzeihung zu bitten. Manche Menschen wollen

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

noch kurz vor ihrem Tod Dinge regeln, die sie das ganze Leben über schwer mit sich herumgetragen haben. Viel zu lange haben sie an der Last getragen. Mancher bereut ein Verbrechen und will darüber ins Reine kommen. Nehmen Sie nichts mit ins Grab. Manchmal kann es zu spät sein. Oder man belastet sich ein Leben lang damit und hat schlechte Gedanken, die einen quälen und so auf das Leben verkürzend einwirken. Zum Beispiel, wenn Sie nach einem Kirchenaustritt wieder den Frieden suchen, weil Sie ins Reine gekommen sind und sich darüber im Klaren sind, was Sie wollen. Dann warten Sie mit diesem Schritt nicht eine Ewigkeit. Oder wenn Sie einen Menschen wirklich lieben, dann sagen Sie es ihm, bevor es zu spät ist. Lernen Sie die Gnade der Verzeihung, denn auch das verlängert Ihr Leben.

Tipp 29: Geben statt nehmen und lächeln: Geben Sie doch öfter einmal, statt immer nur zu nehmen. Seien Sie hilfsbereit. Lassen Sie anderen den Vortritt. Schenken Sie nur ein Lächeln. Geben kann so angenehm sein. Oder grüßen Sie nett Ihren Nachbarn. Helfen Sie der alten Dame über die Straße. Trösten Sie das weinende Kind, das gerade gefallen ist. Seien Sie dankbar dafür, dass es Ihnen gut geht, dass Sie gesund sind und keine Beschwerden haben. Es ist nicht selbstverständlich. Kanadische Forscher der McMaster University in Hamilton hatten 5000 Personen zur Teilnahme an einer Studie eingeladen. Über einen längeren Zeitraum haben sie diese Menschen beobachtet, und zwar auf ihr Lachverhalten hin. Bis zu sieben Jahre und länger leben solche Menschen, die mehr lächeln. Lachen macht gesund und verlängert das Leben. Also lächeln Sie öfter mal und verlängern damit Ihre Lebenszeit.

Tipp 30: Vermeiden Sie eine Scheidung: Hätten Sie es gewusst? Geschiedene Menschen leben kürzer, und zwar Frauen 9,8 Jahre und Männer 9,3 Jahre. Das Rostocker Zentrum zur Erforschung des demografischen Wandels fand das in einer Studie heraus. Gegenüber gesunden und glücklich verheirateten Testpersonen leben getrennte Paare kürzer. Wenn man den Stress einer Scheidung bedenkt, den manchmal damit verbundenen Rosenkrieg, vor allem aber die Zeit danach. So mancher macht sich Vorwürfe. Den Kindern gegenüber erscheint man unvollkommen mit Schuldgefühlen oft jahrelang danach. Scheidung bedeutet immer Stress, der sich auf Gesundheit und Lebenserwartung niederschlägt.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 31: Streiten Sie mal mit dem Partner: Streiten statt alles in sich hineinfressen ist gesünder, meinen Forscher der Universität Michigan in den USA. Manchen sieht man den lebenslangen Dauerstreit schon im Gesicht an. Sie wirken verhärtet. „Der verhärteten Frau entkommt kein Lächeln“ heißt es so treffend in einem Sprichwort. Verhärtete Menschen sehen ausgemergelt und abgemagert aus. Das kommt davon, wenn man immer alles hinunterschluckt. Man steckt die Faust zu oft in die Tasche. Man will den Frieden erzwingen. Aber innerlich geht man dabei zugrunde. Verhärtete Menschen leben kürzer. Die Forscher haben 200 Ehepaare beobachtet. Wer seinen Ärger dauernd unterdrückt, stirbt früher als der, der auch schon mal richtig streitet, auf den Tisch haut und die Fetzen fliegen lässt. Nicht umsonst spricht man vom reinigenden Gewitter – auch in der Beziehung.

Tipp 32: Werden Sie Mönch oder Asket: Schauen wir uns doch nur einmal um. Welche Menschen erreichen ein hohes Alter? Richtig: Mönche, Bischöfe, Kardinäle, Päpste – eben asketisch lebende Menschen, die auf Alkohol, Nikotin und riskantes Autofahren verzichten. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung hat errechnet: Mönche leben fast fünf Jahre länger als andere Männer. Grund ist deren Enthaltensamkeit. Sie fasten regelmäßig und zügelnd sich auch sonst, bescheiden sich in ihrer Lebenshaltung. Sie beten und meditieren, kehren in sich und reflektieren ihr Leben. Mönche leben in harmonischer Gemeinschaft und in einem sozialen Netzwerk. Hier kommen gleich mehrere positive Einflüsse zusammen, die auf ein längeres Leben positiv wirken. Nun passen sicher nicht alle Männer dieser Welt in die Klöster. Aber man darf ruhig etwas vom gesunden Lebensstil dieser Männer abkupfern.

Tipp 33: Essen Sie nicht zu fett: Viele Zivilisationskrankheiten sind auf unser fettes Essen zurückzuführen. Wir essen vor allem zu viel von den schädlichen tierischen Fetten, den ungesättigten Fettsäuren, die Schaden in unserem Körper anrichten. Wir essen zu fettes Fleisch, zu viel Butter, versteckte Fette in Fast Food und Süßigkeiten, Torten und Saucen. Die für unseren Körper ungesunden Fette schädigen die Innenwände unserer Arterien, kratzen sie auf und bieten so ideale Ablagerungsplätze für schädliche Fette. Man muss sich das so vorstellen: Die Innenwände unserer Arterien sind teflonbeschichtet. Wenn da nun ständig in Form von ungesättigten Fettsäuren ein aggressiver Schaber kratzt, rauhen sie auf. Diese raue Haut ist idealer Nistplatz für Fette, die sich dann dort ablagern. Wenn es schlimm

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

kommt, verstopfen Arterien und führen zu tödlichen Thrombosen. Arterienverkalkung heißt es dann einfach, die zu einem frühen und schnellen Tod führen kann (Bypass-Operation bilden neue Umgehungsstraßen für solche Verstopfungen). Vermeiden Sie also zu viel Fett in Ihrer Nahrung, insbesondere tierisches Fett. Stellen Sie auf pflanzliche gute Fette um. Nehmen Sie mageren Fisch und mageres Fleisch. Achten Sie auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Sahne und Backwaren. So verlängern Sie Ihr Leben.

Tipp 34: Vorsicht beim Grillen: Das Grillen von Fisch, Fleisch und Wurst birgt gleich zweierlei Gefahren. Fürs Grillen nimmt man gern etwas fetteres, der Fachmann sagt durchwachsenes Material. Also ein Schnitzel aus der Hüfte mit Fettstreifen. Oder man bestreicht das Fleisch mit einer fetten Marinade. In Verbindung mit Holzkohle auf dem Grill verwandeln sich diese tierischen Fette, vor allem bei gepökeltem Fleisch, in gefährliche, Krebs erregende Nitrosamine. Sie entstehen übrigens auch bei wieder aufgewärmtem Spinat. In Tierversuchen hat man eine zu 90 Prozent erhöhte Krebsgefahr festgestellt. Verzichten Sie also beim Grillen auf gepökeltes Fleisch. Benutzen Sie kein offenes Feuer. Legen Sie eine Alufolie zwischen Feuer und Fleisch. Oder verwenden Sie einen Elektrogrill. Fleisch auf dem Grill sollte nie schwarz werden. Das ist gefährlich.

Tipp 35: Nicht zu viel Fleisch essen: Wir essen insgesamt zu viel Fleisch. Unsere Portionen sind zu groß, und wir essen zu oft Fleisch. 545.000 Amerikaner wurden von den nationalen Gesundheits-Forschungsinstituten (NIH) der USA in ihrem Ernährungsverhalten getestet. Große Portionen von Rind-, Schweine- und Schafsfleisch erhöhten das Krebsrisiko sowie die Gefahr von Herz-Kreislaufkrankungen. Hin und wieder ein Steak sei in Ordnung, so die Studien. Das Rinderfilet enthält sogar viel Zink. Das wiederum stärkt die Muskeln und hilft dem Immunsystem bei der Abwehr von Krankheiten. Und noch einen positiven Nebeneffekt stellten die Institute fest: Rinderfilet hilft bei der Spermienproduktion. Also: Fleisch sollte man gezielt essen und nicht unkontrolliert. Genießen Sie künftig den Sonntagsbraten und bringen Sie Abwechslung auf den Tisch.

Tipp 36: Salate und Gemüse essen: Dazu gehören auch Salate und Gemüse. Ernährungswissenschaftler raten inzwischen dazu, täglich zwei bis drei oder mehr Obst-

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

/Gemüseportionen zu sich zu nehmen – also zum Beispiel zum Frühstück einen Apfel dazu, mittags eine anständige Portion Gemüse und abends einen Salat, vielleicht zwischendurch noch eine Banane oder Orange. Salate und Gemüse enthalten wichtige Vitamine und Spurenelemente von Eisen und Calcium. Die brauchen wir für unser Immunsystem und unseren Knochenaufbau. Auch Obst enthält wichtige Vitamine, die unser Körper benötigt. Gemüse und Salate enthalten zudem für unser Verdauungssystem notwendige Ballaststoffe. Zudem eignet sich zum Beispiel eine rohe Möhre ganz gut als Hunger stillende Zwischenmahlzeit im Büro oder für unterwegs.

Tipps 37: Ausreichend Flüssigkeit am Tag: Oft vernachlässigen wir eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für unseren Körper. Der braucht täglich rund zwei Liter, im Alter sogar etwas mehr. Sonst trocknen wir innerlich aus. Ältere übersehen das allzu leicht. Wasser enthält auch wichtige Spurenelemente. Mit Flüssigkeit werden die Nieren durchspült und Gifte aus dem Körper transportiert. Man vermeidet so einen bedrohlichen Schaden an den Nieren. Aber achten Sie auch darauf, welche Flüssigkeiten Sie zu sich nehmen. Nicht zu viel Koffein darf sie enthalten, weil das wiederum zu viel Flüssigkeit aus dem Körper treibt. Die Flüssigkeitsmenge sollte auch nicht zu viel Energie wie Zucker enthalten. Zucker belastet andere Organe wie die Bauchspeicheldrüse, die dafür Adrenalin produzieren muss, um den Zucker abzubauen. Zu viel Energie in der Flüssigkeit belastet auch unser Gewicht. Am besten ist es natürlich, wenn wir Mineralwasser in ausreichender Menge zu uns nehmen. Aber auch Tees, Kaffee und Milch zählen. Ein gesunder Mix aus Mineralwasser, Kaffee, Tee und anderen Getränken ist das Beste. Im Alter darf es ruhig ein halber Liter mehr sein. Denn oft nehmen Senioren Tabletten, die Wasser aus dem Körper transportieren (Diuretika), weil die Herzleistung nicht mehr stark genug ist. Das führt unbewusst dazu, dass zu viel Flüssigkeit aus dem Körper gelangt.

Deshalb muss hier mit Flüssigkeit nachgeholfen werden.

Tipps 38: Essen dem Alter anpassen: Bei älteren Menschen verändert sich der Stoffwechsel. Deshalb gelten folgende Empfehlungen für den Speiseplan Älterer:

- Den Fettverzehr einschränken und auf pflanzliche Fette und Öle umstellen

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

- mehr Vollkornprodukte wie Reis, Brotwaren oder Hirse
- Gemüse und Salat täglich
- täglich Milch und Milchprodukte wie Quark oder Joghurt
- zwei- bis dreimal Fleisch pro Woche, zweimal Seefisch, sonst vegetarisch
- zwei Stücke Obst pro Tag
- anderthalb bis zwei Liter pro Tag trinken, bei entsprechenden Medikamenten ruhig einen halben Liter mehr
- Normalgewicht sollte das Ideal sein, einmal pro Woche kontrollieren
- regelmäßig essen und die tägliche Nahrungsmenge auf fünf bis sechs kleine Mahlzeiten verteilen
- ausreichende Bewegung zwei- bis dreimal die Woche: Schwimmen, Walking, Radfahren, Wandern, Gymnastik eignen sich besonders gut im Alter
- gut gekaut ist halb verdaut: bewusst essen und kauen, sich Zeit nehmen zum Essen, keine Hektik, sich hinsetzen
- Essen fürs Auge herrichten
- Warmes tut gut, öfter mal eine Suppe oder einen Tee
- Kochen Sie auch für sich alleine – für Gesundheit und Wohlbefinden
- Wenn Sie alleine sind, kochen Sie auf Vorrat und frieren Portionen ein, besonders: Reis, Nudeln, Gemüse eignen sich
- Tiefkühlgemüse ist nahezu wie Frischware und spart Zeit.

Wer sich altersgerecht ernährt, hat mehr vom Leben. Man muss sich einfach eingestehen, dass Alter andere Ernährung braucht, keine Schonkost.

Tipp 39: Meiden Sie zu viel Sonne: Sonne lässt bekanntlich die Haut schneller altern. Meiden Sie deshalb schon früh zu starke Sonnenbäder und zu intensive Solarien-Bestrahlung. Zu starke Sonneneinwirkung kann auch die Ursache von Hautkrebs sein und damit ein wesentlicher Faktor, das Lebensalter zu verkürzen. Man wird auch so braun, wenn man sich nur draußen bewegt. Und extreme Bräune ist nicht unbedingt mehr so erstrebenswert. Schützen Sie sich vor allzu starker Sonneneinwirkung durch Cremes mit

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

entsprechendem Schutzfaktor. Schützen Sie auch Ihre Kinder durch Cremes und Kopfbedeckung. Ältere sollten in der Sonne einen Hut oder eine Kappe tragen.

Tipp 40: Arbeitslosigkeit reduziert Lebenserwartung: Es gibt zahlreiche Untersuchungen über die Auswirkung von Arbeitslosigkeit. Die einen sagen, Lohnausfälle durch Arbeitslosigkeit laufen den Betroffenen auch noch 15 Jahre später hinterher. Andere sprechen von geringeren beruflichen Chancen für die Kinder von Arbeitslosen. Aber dass Arbeitslosigkeit auch direkte Auswirkungen auf das Lebensalter hat, ist erstaunlich. Bei Männern reduziert sie das Lebensalter um 14,3 Jahre, bei Frauen um 12,6 Jahre, so eine Studie an der Uni Leipzig (Institut für medizinische Psychologie). Stellen Sie also Ihren Chef zufrieden, dass er erst gar nicht auf die Idee kommt, Sie zu entlassen. Versuchen Sie mit aller Gewalt Ihren Arbeitsplatz zu halten. Wenn Sie das Pech haben, in einem insolventen Unternehmen zu arbeiten, kümmern Sie sich um einen neuen Job.

Tipp 41: Suchen Sie einen tierischen Freund: Hunde sind bekanntlich die treuesten Begleiter des Menschen seit Urzeiten. Tiere spielen in der Therapie von Kranken eine große Rolle. Kinder und Delphine, Kinder auf Pferden, ein Hund oder eine Katze gegen die Einsamkeit. Oft sind Tiere Ersatz für liebe Verstorbene. Tiere sind treu und ehrlich. Sie geben Halt und Geborgenheit. Noch ein weiterer Effekt stellt sich dabei ein: Der Hund fordert Sie immer wieder auf, mit ihm rauszugehen, an die frische Luft, Gassi gehen. Der Hund hält Sie in Bewegung. Tierische Begleiter geben Ihnen ein Lebensjahr extra. In einer umfangreichen amerikanischen Studie kam zudem heraus, dass Hundehalter teilweise um bis zu 21 Prozent seltener beim Arzt sind als solche ohne Tier. Wissenschaftler wollen darin erkannt haben, dass ein Tier im Haushalt die Menschen mit den Stressbelastungen besser zurecht kommen lässt. Kaufen Sie einen Hund oder eine Katze, und es geht Ihnen besser. Tiere können so viel Lebensfreude bringen.

Tipp 42: Stärken Sie Ihre Psyche: Depressive Menschen leben statistisch kürzer. Das ist erwiesen. Sorgen Sie daher immer für eine starke Psyche. Räumen Sie Baustellen aus dem Weg. Haben Sie psychische Probleme, dann holen Sie sich professionellen Rat. Es gibt auch Alterspsychologen, die die typischen Altersdefizite behandeln, etwa eine

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Unzufriedenheit, die daraus resultiert, dass Sie vergesslich geworden sind. Oder Sie sind altersstarr geworden, einfach rechthaberisch und für Ihre Umgebung unerträglich. Sie haben Defizite nach einem Schlaganfall. Gerontopsychologie ist nichts anderes als die Psychologie des Alterns. Die kann sich mit verschiedenen Dingen befassen, etwa Senioren einen sinnvollen Tagesablauf zu strukturieren, sie geistig fit zu halten und zu trainieren oder Koordination zu üben. Haben Sie den Mut, sich helfen zu lassen, wenn Sie für Ihre Umgebung zur Last werden. Eine starke Psyche lässt Sie wieder mit Freude am Leben teilnehmen und verlängert dieses auch.

Tipp 43: Frühstücken Sie regelmäßig und gut: Es gibt Menschen, für die ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag. Andere hingegen gehen jeden Tag ohne Frühstück aus dem Haus. So unterschiedlich sind die Bedürfnisse. Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig zu frühstücken. Denn das ist ein sanfter Start in Ihren Tag. Unser Körper braucht das. Wie ein Motor nimmt auch unser Körper langsam seinen Betrieb mit Verdauung und Stoffwechsel auf. So hat auch der Stress weniger Möglichkeiten, an uns heranzukommen. Die Bilanz: rund 1,1 Jahre mehr auf unserem Lebenskonto mit einem regelmäßigen Frühstück.

Tipp 44: Streichen Sie Mahlzeiten: Wie wir oben gelesen haben, kommen die Alten auf Okinawa teils mit 1.100 Kilokalorien aus. Warum beschränken wir uns nicht auch auf 1.100 bis 1.900 Kilokalorien und lassen hin und wieder mal eine Abendmahlzeit in der Woche ausfallen? Wenn Sie es anfangs einmal schaffen, dann ist es doch schon ein Erfolg. Vielleicht gelingt es Ihnen nach und nach auch noch ein zweites Mal. Es schadet Ihnen jedenfalls nicht, im Gegenteil: Die Okinawer schaffen es so auf ein Rekordalter. Bei weniger Kalorien sinkt auch die Körpertemperatur, und unser Stoffwechsel verlangsamt sich. Der Körper regeneriert sich und schaltet früher auf Feierabend um. Das Nacht-Hormon Melatonin bildet sich. Es hält die Haut jung und beugt Krebs vor. Auch das sind Maßnahmen, die unser Leben verlängern können – hin auf die Hundert zu.

Tipp 45: Schlafen Sie gut: Guter Schlaf verlängert das Leben um drei Jahre. Männer brauchen davon acht Stunden. Frauen begnügen sich mit sieben Stunden Schlaf pro Nacht. Wer dauernd unausgeschlafen ist, bewältigt seinen Tagesablauf nicht stressfrei. Stress

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

wiederum verkürzt das Lebensalter. Nehmen Sie sich also genau den Schlaf, den Ihr Körper braucht. Und schlafen Sie vor allem gut. Was nützt Ihnen das frühe Nachtlager, wenn Sie andauernd grübeln und doch nicht schlafen können. Deshalb kommt es entscheidend auf den guten Schlaf an. Denn der bringt Ihrem Körper Erholung und neue Kraft für die Aufgaben des nächsten Tages. Zum guten Schlaf gehören auch die „Accessoires“ wie Matratze und Federbett. Wenn es daran hapert, dann tun Sie etwas, ändern Sie Ihren Schlafkomfort. Eine Investition in Ihre Schlaf-Annehmlichkeiten ist eine gute, die ihren Zweck erfüllt. Daran sollten Sie nun wirklich nicht sparen. Vor allem kaufen Sie eine vernünftige Matratze. Lassen Sie sich fachmännisch beraten. Nur Not fragen Sie zuvor auch ruhig Ihren Orthopäden. Kommt für Sie eher eine weiche oder eine härtere Matratze in Betracht? Ist Federkern oder Kaltschaum das Bessere für Sie?

Schlafforscher Jürgen Zulley, Leiter des Schlaflabors an der Universität Regensburg und Präsident der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf, hat zudem festgestellt: Wer zu wenig schläft, wird dumm, dick und krank. Menschen mit zu wenig Schlaf erkranken schneller an Depressionen und sind dreimal öfter erkältet. Sie leiden zudem unter schlechter Gedächtnisleistung. Sieben Stunden Schlaf braucht der Mensch schon. Wer auf Dauer unter fünf Stunden schläft, für den ist es schädlich. Dabei ist eine Zahl erschreckend: 15 Prozent der Deutschen leiden schätzungsweise an regelmäßigen Schlafstörungen. Und die sollten dringend behandelt werden. 42 Prozent der Bevölkerung hat immer wieder mal Probleme mit dem Schlaf. Schlafstörungen haben noch einen weiteren schädigenden Effekt. Während des Schlafs schüttet unser Körper das den Appetit hemmende Hormon Leptin aus. Werden wir also häufiger wach, wird auch unser Appetit wieder angeregt. Nicht selten greifen Menschen mit Schlafstörungen deshalb nachts zu Speisen und Getränken, manchmal sogar fast unbewusst schlafwandelnd. Schlechtschläfer wandern nachts öfter zum Kühlschrank, und sie sind dreimal so häufig erkältet wie Gutschläfer, meint Zulley. Wichtig ist deshalb auch die gute Vorbereitung des Schlafs. Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit schlafen. Beanspruchen Sie Ihr Gehirn nicht kurz vor dem Schlaf, etwa mit einem Buch. Die Handlung arbeitet mitunter in der Einschlafphase in Ihrem Kopf weiter. Hören Sie lieber kurz vor dem Schlaf entspannende Musik.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Oder schauen Sie sich im Fernsehen irgendeine langweilige Sendung an. Das darf Sie nicht zu sehr anregen. Bei Schlafstörungen hilft der Besuch in einem Schlaflabor. Auch schon die Teilnahme an einer Verhaltenstherapie, auch übers Internet, kann vielen Betroffenen helfen. Schlaftabletten sind nur eine Notlösung. Sie dürfen auch nur maximal sechs Wochen lang eingenommen werden, weil sie sonst abhängig machen. Sorgen Sie deshalb für einen gesunden Schlaf, damit Sie auch wirklich länger leben.

Tipp 46: Spielen Sie mit den Kindern: Wenn Sie Kinder haben, beschäftigen Sie sich mit ihnen. Spielen Sie mit den Kleinen. Behalten Sie einen guten Draht zu Ihrem Nachwuchs. Verhindern Sie, sich später eingestehen zu müssen, Sie hätten nur wenig Zeit für Ihre Kinder gehabt. Darunter leiden Sie ein Leben lang. Reden und singen Sie mit ihnen, organisieren Sie Spiele, denn das hält Sie selbst jung. Nicht umsonst spricht man gelegentlich vom Kind im Manne, wenn er mit der Modelleisenbahn spielt oder Rennautos über den Parcours schickt. Nicht zuletzt macht es ja auch selbst Spaß.

Tipp 47: Bilden Sie sich weiter: Wer meint, mit der abgeschlossenen Berufsausbildung seien ein für alle Mal die Lehrbücher passé, der irrt. Heutzutage spricht man eher vom lebenslangen Lernen. Und das ist auch gut so. Lernen hält fit und geistig wendig. Man rostet nicht ein, sondern bleibt flexibel. Weiterbildung hat zweierlei Vorteile: Man bleibt im Leben und Beruf am Ball. Und man baut der Vergesslichkeit im Alter vor. Wer nicht aufhört zu lernen, der wird später weniger unter Vergesslichkeit leiden und dabei sogar länger leben, auf jeden Fall länger eigenständig sein. Vor allem gilt ein Prinzip: Wer aufhört dazu zu lernen, der fängt an abzubauen.

Tipp 48: Fester Termin Sport: Die einen sagen: Sport ist Mord!“ und werden Zigarre rauchend uralt. Andere laufen noch mit 75 den Halbmarathon oder nehmen an der Prüfung eines Sportabzeichen für Senioren teil. Bewegung sollte man sich bis ins hohe Alter bewahren. Und weil das zu jeder Jahreszeit manchmal eine Überwindung ist, plant man das am besten. Im Sommer bewegt man sich draußen, und für den Winter suchen Sie sich Bewegung in der Wohnung oder in der Sporthalle oder im Hallenbad. Ganz wichtig: Tun Sie sich mit Kollegen, Freunden oder Nachbarn zusammen. Dann fällt es Ihnen schwerer, den

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Sport ausfallen zu lassen. Besser noch ist, wenn Sie sich einen Terminkalender zulegen. Darin tragen Sie Ihre festen Sporttermine ein. Vorteilhaft ist ein offener Wandkalender, der Ihnen täglich ins Gesicht springt. Sport muss bei Ihnen wie Wasser und Brot werden, notwendig zum Überleben, und zwar zum möglichst langen bis auf die 100 zu. Wer sich regelmäßig bewegt, lebt nämlich länger. An der schwedischen Universität in Uppsala hat man sogar herausgefunden: Es ist nie zu spät, mit Fitness anzufangen. So beugen Sie Übergewicht und den Folgeerkrankungen vor. Leichtes und regelmäßiges Ausdauertraining sollten Sie deshalb noch heute beginnen, wenn Sie die 100 vielleicht erreichen wollen.

Tipp 49: Verwöhnen Sie Ihre Haut: Es ist nie verkehrt, seine Haut zu verwöhnen. Schützen Sie sie vor allem gegen zu starke Sonnen Bestrahlung. Hautkrebs ist eine der aggressivsten Krebsarten. Nicht umsonst werden regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen mit einem Hautscreening angeboten. Und sie sollten auch wahrgenommen werden. So kann der Arzt besser und rechtzeitig Veränderungen diagnostizieren. Dagegen kann man etwas unternehmen, nicht aber, wenn es bereits zu spät ist. Die Haut ist ein wichtiges Organ. Geht es der Haut schlecht, dann geht es auch dem gesamten Körper schlecht.

Pflegen Sie Ihre Haut insbesondere dann, wenn sie strapaziert wird. Wer handwerklich arbeitet, kann seine Hände öfter mit schonender Creme beglücken. Auch nach dem Spülen oder dem Hausputz sind schonende Hautbehandlungen angesagt. Reinigen Sie regelmäßig Ihre Haut. Pflegen Sie Fingernägel und auch das Gesicht. Wer viel im Freien arbeitet, sollte seine Haut bei Sonneneinwirkung besonders schützen, etwa durch entsprechende Lichtschutzfaktoren in Cremes oder mit Kopfbedeckungen. Schützen Sie auch Kleinkinder und Jugendliche. Ältere Menschen sollten ihre Haut ebenfalls pflegen. Es ist nie zu spät für die Haut. Vor allem, wenn man eine Glatze oder Halbglatze hat, ist die Kopfhaut in besonderer Gefahr. Bei manchen kann es aber auch die Nase sein. Wer das weiß, sollte hier Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Sonst sorgt Hautkrebs garantiert für eine Lebensverkürzung.

Tipp 50: Ihre Füße haben es verdient: Die Füße tragen uns ein Leben lang durch die Welt. Sie verdienen deshalb auch eine besondere Pflege. Wenn man auch im Alter beweglich

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

bleiben will, sollte man den Füßen hin und wieder etwas Gutes tun. Fußpflege kostet zwar etwas Geld, aber es ist eine gute Investition in unsere Lebensqualität. Sie sollten Ihre Füße regelmäßig beobachten und Verletzungen rechtzeitig erkennen. Vor allem Diabetiker sind hier gefragt. Sie haben bei fortschreitender Krankheit kaum Gefühl in den Füßen, weil die Nervenenden abgestorben sind. Sie spüren also häufig Verletzungen nicht. Und da der Heilungsprozess bei Diabetikern sowieso länger dauert, besteht hier die Gefahr des offenen Fußes, der nicht mehr verheilt. Im Extremfall stirbt immer mehr Fleisch ab, und am Ende muss der Fuß amputiert werden. Achten Sie auch auf schonende Behandlung Ihrer Füße. Hobeln Sie nicht selbst die Hornhaut ab, sondern lassen Sie das von einem Fachmann oder einer Fachfrau, der Podologin, machen. Cremen Sie, wenn Sie trockene Füße und Risse in den Fersen haben, Ihre Füße regelmäßig ein. Diabetiker sollten täglich Ihre Füße in Augenschein nehmen. Gute Füße verlängern das Leben. Sorgen Sie auch für ein angenehmes Gehen. Unter Umständen müssen Sie ein paar Euro mehr in gute und bequeme Schuhe investieren. Ihre Füße werden es Ihnen danken.

Tipp 51: Machen Sie die Schüttel-Kur: Sie kennen die Schüttel-Kur nicht? Woher auch! Die stammt nämlich aus der chinesischen Heillehre und ist eine ganz einfache Übung, die jung halten soll. Sie geht folgendermaßen: Stellen Sie sich etwas breitbeinig hin, die Beine etwa so weit auseinander, wie die Schulter breit ist. Und wenn Sie so stehen, gehen Sie jetzt einmal locker in die Knie, vorausgesetzt, sie haben noch nicht so viel Übergewicht, dass Ihre Kniegelenke schon kaputt sind und Sie das schon nicht mehr schaffen. In dieser Haltung wippen Sie nun etwas und lassen Ihre Hände baumeln. Schließen Sie nun Ihre Augen und atmen so 30 Sekunden lang ganz ruhig ein und aus. Der Effekt ist, dass der Körper so maximal mit Sauerstoff versorgt wird. Versteht sich von selbst, dass diese Übung auch fit hält. Und fit heißt wiederum längeres Leben. Also, worauf warten Sie noch?

Tipp 52: Meditieren Sie: Meditieren Sie doch mal. Schalten Sie ab von Job, Alltag, Familie, Hektik und Stress. Seien Sie ganz einfach nur Sie selbst. Kommen Sie zur inneren Ruhe. Es gibt verschiedene Methoden zur Entspannung. Eine ist die nach Jacobsen, und sie setzt erst mal auf Anspannung – und dann auf Entspannung. Spannen Sie also Ihre Hände an, indem Sie eine starke Faust bilden. Und dann lassen Sie wieder los und entspannen. Das

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

machen Sie mit allen Körperpartien, mit Gesicht, Augen, Mund, Armen, Zehen, Füßen und Beinen, anspannen und entspannen. Nehmen Sie Ihren Körper intensiv wahr. Sie werden merken, wie Sie loslassen können. Manche nicken dabei sogar kurz ein. Oder probieren Sie autogenes Training. Das Prinzip ist bei allen Methoden ähnlich: Sie sollen innerhalb kurzer Zeit neue Kraft tanken für den Rest des Tages, des Jobs, des Projekts, des Haushalts oder der Arbeit mit den Kindern. Wer sich darauf einlässt, schafft es. Mit wenig Aufwand regenerieren Sie schnell und sind wieder fit für die nächsten Aufgaben. So lebt es sich stressfreier – und länger!

Tipp 53: Alkohol in Maßen: Wenn man ganz alte Menschen manchmal fragt, was denn ihr Geheimnis des hohen Alters sei, dann hört man sie gelegentlich ganz verschmitzt sagen: „Och, täglich ein Schnäpschen, das genehmige ich mir schon!“ Also, es kann durchaus eine Altersmedizin sein, Alkohol in Maßen zu genießen. Im Umkehrschluss haben Forscher des Universitätsspitals Genf festgestellt, dass Frauen mit hohem Alkoholkonsum im Schnitt 23,1 Jahre früher sterben und Männer 16,2 Jahre eher. Pascal Gache ist Experte auf dem Gebiet der Alkohologie und sagt dazu generell: Menschen mit bedenklichem Alkoholgenuss würden meist früher sterben. Also zügeln Sie Ihren Alkoholkonsum und genießen Sie ihn in Maßen, wenn Sie Ihr Leben noch länger genießen wollen.

Tipp 54: Vielküsser leben länger: Wer viel küsst oder geküsst wird, der lebt länger. Hier sind bis zu fünf Extra-Jahre drin. Das hat ein Psychologe aus New York, Gordon G. Gallup, festgestellt. Dabei werden nicht nur die Mundmuskeln trainiert, sondern hier kommt es wohl mehr auf das angenehme Gefühl an. Man küsst ja nicht umsonst. Die Person, die man küsst, hat man gern. Und der Kuss ist Ausdruck einer Innigkeit, die das Leben verlängern kann. Wenn das Küssen dann noch besonders intensiv ist, kann man sich gut vorstellen, dass der weniger Geküsste auch eine geringere Lebenserwartung hat. Küssen Sie also regelmäßig, und das reichlich intensiv. So leben Sie auf jeden Fall besser und länger.

Tipp 55: Jüngere Partner oder Partnerin hält fit: Jugend beflügelt bekanntlich. Das hält vor allem fit. Man fühlt sich verantwortlich für seine Partner/in und lebt gesünder, weil man möglichst viele gemeinsame Jahre zusammenleben möchte. Die höhere Lebenserwartung

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

ist auch wissenschaftlich belegt. Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung hat herausgefunden, dass Männer mit einer um sieben bis neun Jahre jüngere Frau ein um elf Prozent geringeres Sterberisiko haben gegenüber solchen Männern mit gleichaltriger Partnerin. Leider gibt es noch keine Zahlen, wie sich das im umgekehrten Alters-Verhältnis bemerkbar macht. Mit verantwortlich für das längere Leben soll auch sein, dass jüngere Frauen besser pflegen. Das kennen Frauen nur zu gut. Sie sind körperlich und geistig aktiver. Und eben das soll den Mann auch länger gesund halten. Dafür hat der Wissenschaftler Sven Drefahl die Daten von rund zwei Millionen Menschen ausgewertet. Nun steht nicht jede Frau ausgerechnet auf ältere Männer, aber es gibt schon viele Frauen, die einen reiferen Mann bevorzugen. Es gibt auch hier und da Beispiele mit extremem Altersunterschied. Ob das allerdings immer das Leben des Mannes verlängert, darf bezweifelt werden. Jung hält fit sollte aber durchaus die Devise für ein längeres Leben sein – und zwar für beide Geschlechter. Lassen Sie sich von der Frische einer jüngeren Partnerin oder Partners beflügeln. Werden Sie gemeinsam mit ihr über hundert Jahre alt.

Tipp 56: Raus aufs Land: Stadtleben ist laut und hektisch. Nicht umsonst macht die Stadt so manchen Einwohner richtig krank. Das haben viele Menschen inzwischen erkannt. Sie zieht es hinaus aufs Land oder an den Stadtrand. Überall entstehen neue, begehrte Baugebiete in Randlagen fernab von Hektik, Verkehr und Lärm. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man so viel gesünder und länger lebt. Vor allem sind die giftigen Abgase und der Smog so schädlich. Aber auch Gefahren durch den enormen Straßenverkehr verkürzen das Leben in der Stadt. Ob Fußgänger, Radfahrer oder motorisiert, alle Verkehrsteilnehmer sind in der Stadt vielen Gefahren ausgesetzt. Durchschnittlich 2,8 Jahre länger leben Landmenschen. Das schwedische Karolinska-Institut hat dazu über 1500 Herzinfarkt-Patienten aus der Umgebung von Stockholm näher untersucht. Wenn deren Wohnadresse allein schon einer stärkeren Lärmbelastung ausgesetzt war, verringerte sich die Lebenserwartung. Wenn Sie es also einrichten können, dann versuchen Sie doch Ihr Leben außerhalb von Städten einzurichten.

Tipp 57: Seeluft macht frei: Fahren Sie doch öfter mal an die See. Denn Seeluft macht frei, nicht nur Lunge und Bronchien. Seeluft ist gesund für die Haut und für den Kreislauf. Das in Seeluft enthaltene Jod stärkt die Schilddrüse. Asthmatiker finden am Meer das richtige

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Klima für ihre Probleme. Auf Inseln im Meer sind oft spezielle Kurheime und Krankenhäuser eingerichtet, die Asthma behandeln. Das Rauschen des Meeres hat nicht nur Künstler aller Richtungen inspiriert, es ist auch Balsam für die Seele. Seeluft schlägt sich positiv aufs Gemüt nieder. Und sie regt zu sportlichen Aktivitäten an. Man wandert am Strand, spielt Beachvolleyball oder betreibt anderen Sport, baut Burgen mit den Kindern und schwimmt im Meer. Am Meer tanken Sie neue Kraft – für Ihr Leben, das Sie damit deutlich verlängern.

Tipp 58: Kneipp regt den Kreislauf an: Kalte Aufgüsse nach Alfred Kneipp regen den Kreislauf an. Man kann einfach nur knietief durch kaltes Wasser gehen. Oder man lässt sich die Beine bis zu den Oberschenkeln mit einem kalten Wasserstrahl begießen. Das gleiche macht man mit den Armen bis zu den Schultern. Wer das mehrmals wiederholt, regt so seinen Kreislauf ganz kräftig an. Das vitalisiert die Blutbahnen, erfrischt den ganzen Körper und macht fit. Zwei- bis dreimal pro Woche jeweils zehn bis fünfzehn Minuten Kneippsche Anwendungen können ebenfalls das Leben verlängern. Sie machen das zu Hause am bequemsten beim morgendlichen oder abendlichen Reinigungsgang unter der Dusche oder in der Badewanne.

Tipp 59: Singen macht Spaß: Wie oft erleben wir Menschen, die ein Lied singen, vor sich hin pfeifen oder eine Melodie fröhlich summen. Singen ist Ausdruck von Lebensfreude und macht Spaß. Wer singt, zeigt, dass er innerlich zufrieden und ausgeglichen ist. Man hat herausgefunden, dass Kinder, die früh singen, auch intelligenter sind. Leider ist das Singen vielfach vor allem im Schulalltag vom Stundenplan gestrichen worden. Schaffen Sie sich deshalb Freiräume fürs Singen. Singen Sie mit Ihren Kindern oder für sich selbst öfter mal. Summen Sie auch ruhig bekannte Melodien vor sich hin. Singen Sie im Auto zu bekannten Songs. Es gibt so viele Gelegenheiten, sich durch Singen aufzumuntern. Singen schafft Gemeinschaft. Wer singt, lebt länger. Er beeinflusst positiv sein Immunsystem und ist so weniger anfällig für Infekte. Es gibt so viele Gelegenheiten zum Singen wie Geburtstage, Weihnachten oder in der Adventszeit zum Beispiel. Nutzen Sie diese Anlässe und singen Sie nach Herzenslust, auch wenn es für andere merkwürdig klingen mag. Singen befreit von der Hektik des Alltags. Mit Singen können Sie Ihrer Lebensfreude Ausdruck verleihen. Sie haben ein positives Gefühl – für mehr Lebensjahre als andere, die nicht singen.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 60: Zeigen Sie doch mal Mitgefühl: Mit dem Geberprinzip lebt es sich besser – und länger. Geben statt Nehmen ist gesünder. Es stärkt nämlich unser Immunsystem, hat der Psychologe Dacher Keltner von der Universität Kalifornien/USA herausgefunden. Und dadurch leben wir gesünder als andere, die kein Mitgefühl zeigen und immer nur nehmen. Zeigen Sie also Ihren Mitmenschen gegenüber Mitgefühl. Trösten Sie Trauernde. Stehen Sie Menschen mit Krankheiten bei. Besuchen Sie sie – auch im Krankenhaus. Großzügigkeit, Dankbarkeit und Helfen verlängern unser Leben. Es tut nicht nur den Beschenkten gut, sondern auch uns selbst. Zu dem längeren Leben gesellt sich eine innere Zufriedenheit. Wir gehen positiv durch den Tag und reißen andere mit.

Tipp 61: Übernehmen Sie ein Ehrenamt: Unsere Gesellschaft braucht das Ehrenamt. Denn nicht alles kann vom Staat geleistet werden. Ehrenämter sind äußerst hilfreich. Ohne sie wäre unsere Gesellschaft kalt und ärmer. Ehrenämter machen die Qualität des Zusammenlebens aus. Ob in der Telefonseelsorge, Drogenberatung, Obdachlosen- und Altenbetreuung, Suppenküche, Sportverein oder Hausaufgabenhilfe: Es gibt so vielfältige Möglichkeiten. Wer ein Ehrenamt übernimmt, bekommt selbst auch sehr viel zurück. Strahlende Kinderaugen, dankbare Senioren oder aus einer verzweifelten Lage Gerettete geben uns neue Kraft – und positive Energie für das eigene Leben. Eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen ist das A und O. Das stärkt uns, gibt uns Zufriedenheit und Lebensverlängerung. Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, leben nachweislich länger. Bemühen Sie sich um eine solche Aufgabe, wenn Sie vielleicht 100 Jahre alt werden wollen.

Tipp 62: Schalten Sie einmal am Tag völlig ab: Man braucht für ein langes Leben täglich mindestens einmal völlige Stille und Ruhe. Schalten Sie also sprichwörtlich ab: den Fernseher, das Radio, die Musik. Musik macht zwar glücklich, aber nicht als Dauerbeschallung 24 Stunden am Tag und auch nicht mit Kopfhörer auf volle Lautstärke, auch wenn der Stereo-Sound noch so toll ist. Gönnen Sie sich die völlige Stille – auch ohne leise Musik im Hintergrund. Denn sonst wären Ihre Ohren dauernd auf Empfang programmiert. So können Sie sich nicht erholen. Ihr Körper braucht aber Regeneration. Das Radio ist hier nur als Beispiel gedacht. Fernseher, Walk- oder Discman, Handy und auch

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Computer: Alles muss einmal am Tag völlig ausgeschaltet sein. Gönnen Sie sich die völlige Ruhe. So leben Sie garantiert länger.

Tipp 63: Lesen Sie ein gutes Buch: Auch Lesen kann entspannen. Nehmen Sie dazu ein gutes Buch. Wir lesen eigentlich viel zu wenig. Dabei kann es so gut tun. Sie konzentrieren sich auf etwas völlig Anderes und schalten dadurch ab: von Hektik, Stress, Lärm, Straßenverkehr, Abgasen und vielem mehr. Wenn Sie ein gutes Buch anfangen zu lesen, dann verpflichtet Sie das auch, bis zum Ende durchzuhalten. Also haben Sie einen Anlass, der Sie ständig daran erinnert, etwas anderes, nämlich etwas Gutes für Ihren Körper zu tun. Entspannung beim Lesen lässt den Körper zur Ruhe kommen. Sie teilen Ihre Ressourcen neu ein und schonen sich. So lebt es sich länger. Das Buch schenkt Ihnen messbar Lebensjahre.

Tipp 64: Wer schreibt, der bleibt: Es gibt einen tollen Spruch: „Wer schreibt, der bleibt!“ Das soll nichts anderes bedeuten als dass derjenige, der schreibt, etwas für die Nachwelt hinterlässt. Der bleibt also in Erinnerung. Münzen Sie den Spruch doch einfach auf Ihr eigenes Leben um. Solange Sie schreiben, bleiben Sie der Nachwelt erhalten. Schreiben Sie positive Erinnerungen auf. Und die negativen verarbeiten Sie besser, wenn Sie sie niederschreiben. Durch das Schreiben setzen Sie sich bewusster mit den Dingen, auch mit Ihrem eigenen Leben auseinander. Das beeinflusst Ihre Psyche und macht Sie weniger anfällig für Depressionen. Sie sind also insgesamt stabiler, gesünder und leben länger. Schreiben Sie öfter mal, und wenn es nur ein Tagebuch ist. Schreiben Sie kleine witzige Erinnerungen auf. So oft erlebt man bei seinen Kindern ganz spontane Aktionen. Lassen Sie sie nicht in Vergessenheit geraten, sondern schreiben Sie sie auf. Später freuen Sie sich darüber, dass solche kleinen Geschichten schwarz auf weiß erhalten geblieben sind. Oder Sie haben schwere Operationen hinter sich. Notieren Sie Ihre Erlebnisse und Eindrücke darüber. Manchmal sind es ganz neue Erfahrungen, die so noch nie jemand erlebt hat. Stellen Sie solche Geschichten ins Internet, in Blogs und Foren, damit andere davon profitieren können. Schreiben Sie sich Ihren Frust von der Seele. So verarbeiten Sie Dinge besser. Das hilft ganz stark Ihrem Wohlbefinden.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipps 65: Lachen ist gesund: Lachen ist wirklich gesund und verlängert nachweislich das Leben. Es gibt mittlerweile Lachkurse, Lachschulen, Lachseminare, Vorlesungen und dergleichen mehr. Wer lacht, hat mehr vom Leben – nicht nur ein längeres Leben, sondern auch froheres, glücklicheres. Lachen steckt an. Probieren Sie es einfach mal. Lachen Sie laut und schauen Sie sich um. Sie werden sich wundern, wie viele schmunzelnde Menschen plötzlich um Sie herum anzutreffen sind. Es mag ja komisch klingen, mit 20 Leuten in einem Raum zu sitzen und mit einem lauten „Hahahahaha“ zu starten. Aber es wirkt. Denn jeder hat eine andere Stimme, einen anderen Tonfall. Manches wirkt so komisch, dass man dabei automatisch mit einem echten herzlichen Lachen startet. Haben Sie schon mal beobachtet, was passiert, wenn jemand laut lacht? Plötzlich lachen ein oder zwei weitere nämlich spontan über das Lachen des ersten. Man steckt sich dabei gegenseitig zu weiteren Lachsalven an. Eh man sich versieht, machen zwei oder drei weitere mit. Alle lachen nämlich plötzlich über das Lachen des anderen. Eine urkomische, witzige Situation. Man ist hinterher so erschöpft und spürt es auch rein physisch an den Muskeln im Gesicht. Suchen Sie sich Gelegenheiten, in denen Sie herzhaft lachen können. So leben Sie garantiert länger als die vielen Miesepeter.

Tipps 66: Nicht jede Medizin ist gesund: Jede Medizin hat ihren Zweck, aber auch ihre Nebenwirkungen. Vermeiden Sie auf jeden Fall, sich selbst zu therapieren. Verordnen Sie sich nicht selbst Tabletten, nur weil in irgendeinem Boulevardblatt mal wieder von der einen oder anderen positiven Wirkung bestimmter Medikamente die Rede war. Das ist alles nur Geschäftemacherei. Es gibt immer wieder Studien, um die Umsätze von Pillen anzukurbeln. Nicht alles ist aber gesund für Ihren Körper. Berücksichtigen Sie auch immer die Wechselwirkung von verschiedenen Medikamenten. Das eine verträgt sich nicht mit dem anderen, oder die eine Pille potenziert die Wirkung der anderen. Sprechen Sie kritisch mit Ihrem Arzt darüber und weisen Sie ihn auch auf bestimmte Warnungen hin, die Sie entweder im Internet gelesen haben oder aus der Presse kennen. Es gibt im Internet auch die Möglichkeit, Arzneien auf ihre Wechselwirkung hin überprüfen zu lassen. Manche Großhändler oder Apotheken bieten den Service auch an. Lesen Sie auf jeden Fall immer sorgfältig den Beipackzettel durch. Kommt Ihnen etwas verdächtig vor, was auf Ihre Situation zutrifft, gehen Sie der Sache auf den Grund. Grundsätzlich denken Sie immer

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

daran, dass jedes chemische Mittel in Ihrem Körper auch verarbeitet werden muss. Nieren und Leber haben da eine ganze Menge zu tun. Muten Sie daher Ihrem Körper nur das Notwendigste zu. Manchmal sind Medikamente aber nötig und verlängern Ihr Leben. Das ist also abzuwägen. Bei allem Positiven von Medizin gibt es aber auch manchmal so genannte „Unerwünschte Arzneimittelwirkungen“ (UAW). Die meisten und gefährlichsten schlagen sich auf die Funktionsfähigkeit von Nieren nieder. Und eine intakte Funktion unserer Nieren als Klärbecken in unserem Körper ist lebensnotwendig. Wenn das zu spät erkannt wird, kann es fatale Folgen haben bis hin zur Dialyse, wenn beide Nieren aussetzen und das Blut nicht mehr reinigen können. Deshalb sind insbesondere immer neue Medikamente kritisch zu hinterfragen, ob neben dem Nutzen nicht auch eine UAW möglich sein kann. Die Beipackzettel sind genau zu studieren und mit dem verordnenden Arzt kritisch zu besprechen. Vor allem Wechselwirkungen von Arzneien müssen berücksichtigt werden. Notfalls holen Sie sich eine Zweitmeinung eines anderen Facharztes ein.

Tipp 67: Gehen Sie zur Vorsorge: Vorsorgeuntersuchungen gibt es nicht nur aus Spaß. Sie machen schon einen Sinn. Denn so lassen sich tödliche Krankheiten wie Krebs rechtzeitig erkennen und heilen. Vorsorgeuntersuchungen verlängern nachweislich das Leben. Jeder sollte sie deshalb im Rahmen der Angebote nutzen. Es gibt unterschiedliche Vorsorgemaßnahmen in verschiedenen Lebensabschnitten. Auch die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder sollten ernst genommen werden. So kann man rechtzeitig mögliche Krankheitsansätze entdecken und erfolgreich gegensteuern. Bekannt sind solche Untersuchungen gegen Brustkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern. Hautkrebs-Früherkennung ist auch eine wichtige Vorsorge.

Ob gegen Darmkrebs oder Gebärmutterhalskrebs, man kann heutzutage so vielen Erkrankungen frühzeitig vorbeugen. Auch gegen Arterienverkalkung gibt es inzwischen wirksame Medikamente, mit denen Sie bis zu einem gewissen Grad vorbeugen können. Nutzen Sie die Möglichkeiten. Sie haben die Chance, Ihr Leben entscheidend zu verlängern. Legen Sie vor allem alle Bequemlichkeit, Scham und Scheu ab. Es ist das Normalste der Welt, solche Themen beim Arzt offen anzusprechen. Tun Sie es – Ihrem Lebensalter zuliebe.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 68: Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn Ihnen Ihr Körper Signale gibt, dass Sie ihn überfordern, hören Sie auf ihn. Schalten Sie einen Gang zurück oder fragen Sie Ihren Arzt. Wenn Sie das Treppensteigen anstrengt, Ihr Herz sich mit andauernden Stichen meldet, es in Ihrer Schulter zieht, dann warten Sie nicht erst auf den Herzinfarkt. Gehen Sie der Sache auf den Grund, bevor es zu spät ist. Erkennen Sie solche Signale rechtzeitig, kann es ein längeres Leben für Sie bedeuten. Selbst wenn der Arzt Ihnen tausendmal sagen sollte, es seien harmlose Verspannungen im Rücken, dann haben Sie den Mut, bei erneuten Beschwerden einen anderen Arzt aufzusuchen und unter Umständen auch eine zweite Meinung einzuholen.

Tipp 69: Die Kunst der Gelassenheit: Es gibt eine alte Meinung, die besagt: Entweder ist man gelassen oder man wird es nie sein. Gut, es ist viel eine Veranlagung. Welcher Typ sind Sie generell? Eher der emotionale, aufbrausende oder der coole, gelassene, ja fast schon Stoiker? Bis zu einem gewissen Grad sind es Grundeinstellungen. Aber man kann sich auch bestimmte Haltungen antrainieren. Finden Sie eine positive Einstellung zu Ihrem Alter. Jammern Sie nicht permanent Ihrer vermeintlich verpassten Jugend hinterher. Die lässt sich auch mit 50 nicht mehr einholen. Je älter man zum Beispiel in Japan wird, desto angesehener ist man. Die Asiaten haben insgesamt eine viel positivere Einstellung zum Alter. Sie achten die Senioren viel mehr. Und die sind aktiver Teil ihrer Gesellschaft. Die Sorge für die Alten ist das alles bestimmende Thema. Je stärker der Lebenswille von Alten ist, desto mehr achten sie auf ihre Gesundheit, und sie sind optimistischer eingestellt. Das lässt sie insgesamt auch älter werden, wie Wissenschaftler der Yale Universität in einer Langzeitstudie mit 660 Personen über 50 Jahre festgestellt haben. Wenn sie glücklich waren, sich gebraucht fühlten und trotz ihres fortgeschrittenen Alters vital blieben, lebten sie im Schnitt sieben Jahre länger als solche, die im Alter nur Nachteile sahen. Bleiben Sie also gelassen und machen sich auch im Alter noch nützlich. Denken Sie überhaupt nicht darüber nach, wie alt Sie sind. Man ist immer so alt, wie man sich fühlt.

Tipp 70: Gehen Sie in die Berge: Gehen Sie doch einfach öfter mal in die Berge. Genießen Sie die klare Luft in höheren Lagen. Das tut Ihren Lungen und Bronchien gut. Aber auch die

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Stille der Berge lädt zur inneren Einkehr ein, zu Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens. Wenn Sie sich als Bergsteiger üben, tun Sie außerdem etwas für Ihre Kondition. Sie stärken Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit. Durch Bergsteigen kommt Ihr Kreislauf in Schwung, und Sie nehmen nebenbei noch ein paar Pfunde ab. So sorgen die Berge für Ihr Idealgewicht und eine gute Kondition. Aber übertreiben Sie es nicht. Muten Sie Ihrem Körper nur so viel zu, wie es nicht in Höchstleistungen ausartet. Gegenüber der schmutzigen Stadtluft mit all ihren Verunreinigungen ist die Bergluft eine wahre Wohltat. Gönnen Sie das Ihrem Körper und verlängern Sie damit Ihr Leben.

Tipp 71: Haben Sie einfach Glück: Sagen Sie sich immer wieder: Ich habe Glück im Leben. Dann kommt es auch von selbst. Wer mit einer positiven Einstellung durchs Leben geht, hat mehr davon. Wer immer nur und in allem das Negative erwartet, der wird das Pech auch auf sich ziehen. Seien Sie auch dankbar für das bisher Erreichte. Oft sehen wir nämlich gar nicht mehr, wie oft und wo wir überall Glück hatten. Wir werden uns der vielen kleinen Glücksmomente nicht mehr bewusst. Sind wir nicht auch im Glück zu erwartungsvoll? Fordern wir nicht manchmal unser Glück auch heraus? Leben Sie also bewusster und werden Sie sich des vielen Glücks bewusst, das Ihnen täglich widerfährt. So leben Sie auch länger.

Tipp 72: Meiden Sie Risiken im Straßenverkehr: Im Straßenverkehr sterben jährlich sehr viele Menschen. Andere verletzen sich als Radfahrer, Fußgänger oder Autofahrer. Die Zahl der Verkehrsteilnehmer nimmt stetig zu, so dass die Gefahren auch immer größer werden. Wer es einrichten kann, sollte bestimmte Risiken meiden wie etwa freitags nachmittags oder montags morgens in der Rush Hour ins Büro zu hetzen. Vor allem muss man konzentriert bleiben und darf die Teilnahme am Straßenverkehr nicht mit anderen Aufgaben wie Telefonieren verknüpfen. Außerdem setzen Sie sich nicht selbst zeitlich unter Druck. Allgemeine Regeln wie das Anschnallen im Auto, das Fahren ohne Alkohol oder bei eingeschaltetem Licht sollten selbstverständlich sein. Denn sonst verkürzen Sie möglicherweise Ihr Leben wie auch beim Überqueren der Straße, wenn die Ampel auf Rot geschaltet ist. Der Straßenverkehr bietet so viele Risiken. Wer hier nicht aufpasst, gefährdet sich selbst.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 73: Seien Sie vorsichtig beim Autofahren: Autofahren ist nicht ungefährlich. Der Straßenverkehr nimmt zu. Immer mehr Autos, werden zugelassen. Die Risiken wachsen. Aber auch die Witterungsverhältnisse bergen Gefahren. Vor allem der plötzliche Wechsel von trockenem in feuchtes Wetter verunsichert Autofahrer. Die meisten Unfälle passieren witterungsbedingt. Passen Sie deshalb immer Ihre Geschwindigkeit der Wetterlage an. Halten Sie Abstand und überschätzen Sie sich nicht. Halten Sie sich an die Regeln und Beschränkungen. Man mag über die vorsichtige Fahrweise von Frauen lächeln. Sie sind aber weniger gefährdet und nicht so häufig in Unfälle verwickelt wie Männer. Kommen Sie lieber etwas langsamer ans Ziel, dafür aber lebend. Verlängern Sie Ihr Alter durch vorsichtiges und umsichtiges Autofahren.

Tipp 74: Treiben Sie keine riskanten Sportarten: Es mag zwar reizvoll sein, mit dem Fallschirm zu springen, aber es birgt auch Gefahren in sich. So mancher hat sich dabei schon viele Knochen gebrochen. Auch beim alpinen Skifahren sollten Sie vorsichtig sein und nicht halsbrecherisch die Piste hinunter rasen. Ob Wasserski oder Heißluftballon, Segelfliegen oder Tiefseetauchen, alles hat sicher seinen Reiz, aber auch seine Risiken. Man muss aber nicht immer Grenzen testen. Die sind auch gefährlich. Wenn Sie solche Sportarten betreiben, seien Sie sich immer auch der Gefahren bewusst. Verzichteten Sie lieber aufs Paragliding und Bungeejumping. Das sind Extremsportarten, die auch ins Auge gehen und Ihr Leben verkürzen können. Vor allem informieren Sie sich genau, bevor Sie sich ins Abenteuer stürzen. Eine Weltumseglung muss es ja nicht unbedingt sein, und das Matterhorn sollten Sie auch nicht gerade erklimmen. Schalten Sie einen Gang tiefer, das reizt auch und ist ungefährlicher.

Tipp 75: Vorsicht im Haushalt: Nicht umsonst sagt man: Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Man rutscht mit dem scharfen Messer aus und schneidet sich in die Hand. Man holt den frisch gebackenen Kuchen aus dem Ofen und verbrennt sich die Finger. Das heiße Öl spritzt aus der Pfanne und verbrennt die Haut oder geht ins Auge. Die Gasflamme explodiert beim Anzünden, und schon hat man seine Hand verbrannt. Man schlägt einen

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Nagel in die Wand und trifft dabei den Daumen. Die wackelige Leiter, auf der man die Fenster putzt, kippt plötzlich um und man landet mit dem Hinterkopf auf der Tischkante. Oft sind die Menschen im Haushalt leichtsinnig. Beim Fensterputzen im dritten Stock lehnen sie sich zum Beispiel weit aus dem Fenster, um die Außenflächen halsbrecherisch zu reinigen. Reparieren Sie nicht selbst Elektroleitungen, wenn Sie davon nichts verstehen. Hände weg von Gasleitungen oder Armaturen. Das gehört in die Hände von Fachleuten. Der Haushalt bietet so viele Gefahren - auch für Kinder. Wenn Sie mehr vom Leben haben wollen, dann seien Sie vorsichtig und konsultieren ruhig öfter mal den Fachmann.

Tipp 76: Lernen Sie Gedichte: Wer geistig bis ins hohe Alter fit bleibt, lebt länger. Wer dagegen abbaut und nichts für seine geistige Vitalität unternimmt, lebt auch leider kürzer. Nun gibt es spezielle Übungen für Senioren, damit sie ihre Gedächtnisleistung erhalten. Man kann regelmäßig Zeitungen oder Bücher lesen, Nachrichten im Fernsehen schauen, sich unterhalten, Schach oder Karten spielen, Denksport- oder Rechenaufgaben lösen. Man kann aber auch Gedichte auswendig lernen. Das haben Ulla Hahn und Klaus von Dohnanyi in ihrem Buch „Gedichte fürs Gedächtnis“ festgestellt. So kann man bis ins hohe Alter auch geistig seine Fitness erhalten, und man kann es vor allem täglich trainieren. Wer seine grauen Zellen regelmäßig beansprucht, der hält sie auch fit und damit sich selbst ebenfalls. Das garantiert ein langes Leben. Also suchen Sie sich Gedichte aus, die Ihnen gefallen. Lernen Sie sie auch im Alter ruhig noch auswendig. Nehmen Sie sich dafür täglich eine Stunde Zeit. Lernen Sie und überprüfen Sie Ihr Wissen. Das sollte ein fester Termin in Ihrem Programm fürs Alter werden.

Tipp 77: Spielen Sie ein Instrument: Klavierspielen ist besonders geeignet, um sein Gehirn zu trainieren. Außerdem wird dabei die Koordination geübt. Man muss schließlich sowohl mit den Händen wie auch mit den Füßen arbeiten und die Pedale betätigen. Und wer Klavier spielt, der lernt auch noch bis ins hohe Alter. Man will ja nicht immer das gleiche Stück spielen. Also übt man ständig etwas Neues und lernt dabei. Man liest die Noten der neuen Stücke und setzt sie auf dem Klavier in Musik um. Britische Forscher haben herausgefunden, dass Musiker eine längere Lebenserwartung haben. Schließlich entspannen sie ja auch noch beim Musikspielen. Musik ist generell schon gesund. Wer ein

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Musikinstrument spielt, der befasst sich noch intensiver mit Musik. Wer gleichzeitig Gitarre spielt und singt oder Klavier spielt und singt, profitiert doppelt davon. Verlängern Sie mit Musik Ihr Leben – was gibt es Schöneres!

Tipp 78: Trinken Sie viel Tee: Tee ist gesund. Es gibt viele unterschiedliche Teesorten mit verschiedenen Wirkungen. Die einen beruhigen, andere regen an. Wieder andere beleben das Bronchialsystem und die Lunge. Andere wirken beruhigend auf den Magen oder entwässern. Tee ist generell gesund für unsere Nieren. Er spült die wichtigen Entgiftungsorgane in unserem Körper durch. Ob Kamille oder Pfefferminze, schwarzer oder grüner Tee, Früchtetee oder Fencheltee, probieren Sie aus, was Ihnen am besten bekommt und gut tut. Vorteilhaft ist der grüne Tee. Er regt nicht so an wie der schwarze Tee und ist in seiner Wirkung am neutralsten. Kamille desinfiziert obendrein auch noch, etwa wenn Sie den Rachenraum oder das Zahnfleisch entzündet haben.

Tipp 79: Nehmen Sie ein Entspannungsbad: Melisse entspannt und ermüdet. Wenn Sie nach einem harten Arbeitstag abgespannt sind und sich wieder erholen möchten, nehmen Sie doch ein Entspannungsbad. Sie sollten etwa 20 Minuten lang in knapp 40 Grad warmem Wasser mit einer Melisse-Tinktur liegen. Das lässt Sie schnell regenerieren. Bedenken Sie aber: Jedes Bad ermüdet auch. Nach dem Bad sollte man noch eine halbe Stunde ruhig auf der Couch liegen oder gleich ganz ins Bett gehen. Ein Entspannungsbad eignet sich gut kurz vor dem Schlaf.

Sie können aber auch Roskastanien-Tinktur wählen oder Lavendel. Wer dazu noch Hauptprobleme hat, kann dem Badewasser ein spezielles Salz aus dem Toten Meer zusetzen. Im Internet findet man auch geeignete Tipps für Entspannungsbaden. Entspannt lebt es sich leichter, gesünder und länger. Man ist am nächsten Tag für neue Aufgaben fit. Entspannung verlängert natürlich auch das Leben. Man kommt aus der ständigen Anspannung raus und steht nicht immer unter „Starkstrom“. Menschen, die entspannt durchs Leben gehen, bringt so schnell nichts aus der Ruhe. Sie begegnen dem täglichen Stress mit wesentlich mehr Gelassenheit.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 80: Gehen Sie in die Sauna: Durch die ständige Abwechslung von heiß und kalt regt man seinen Kreislauf stark an. Deshalb dienen Saunabäder auch der Vorbeugung von Infekten. Insbesondere im Herbst und Winter geht man deshalb gerne in die Sauna. Sie stabilisiert das Immunsystem, stählt quasi die Widerstandskraft des eigenen Körpers. Sie weckt die eigenen Abwehrmechanismen. Aber nicht für jeden ist die Sauna geeignet. Wer Herz- und Kreislaufprobleme hat, sollte erst mal seinen Hausarzt dazu befragen. Die Sauna hat noch einen weiteren Effekt: Hitze öffnet die Poren der Haut, und die Kälte danach verschließt sie wieder. So wird die Haut gereinigt und gepflegt. Manche machen die Haut noch besonders rein, indem sie im Dampfbad die Haut mit grobem Meersalz einreiben. Es kann auch einfaches Speisesalz verwendet werden. Dadurch wird die Oberfläche quasi sauber geschuert (Peeling). Damit die Haut nun nicht aufgekratzt und verletzbar bleibt, wird sie nach dem Abduschen der Salzreste fein mit Honig eingerieben. Das schließt die Poren wieder. Anschließend duscht man sich sauber. Diese Behandlung verleiht der Haut eine weiche Geschmeidigkeit. Das tut schließlich auch dem ganzen Körper gut. So wirkt die Sauna auf unsere Gesundheit positiv und verlängert das Leben.

Tipp 81: Vielleicht hilft eine Frischzellentherapie: Frischzellen gewinnt man aus Organen und Gewebeteilchen noch nicht geborener spezieller Schafe, und zwar bevorzugt man gefleckte Bergschafe. Diese Tiere sind sehr widerstandsfähig, weisen unter Säugetieren die geringste Krebserkrankungsrate auf und sind sehr resistent gegenüber bakteriologischen und virologischen Erkrankungen. Diese Frischzellen von Feten kurz vor ihrer Geburt mit bereits ausgebildeten Organen injiziert man dem menschlichen Körper intramuskulär. Damit revitalisiert man körpereigene Zellen und regeneriert so den gesamten Organismus. Die Frischzellentherapie unterstützt so den Menschen in seiner eigenen Regenerationsfähigkeit und steigert dessen Vitalität. Man setzt sie ein bei Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Herzschwäche, nach Herzinfarkten, bei Osteoporose, Wirbelsäulen-Beschwerden, Arthrose, Diabetes mellitus, Krankheiten von Leber, Lunge, Nieren, Darm und Bauchspeicheldrüse, Potenzschwäche, Wechseljahresbeschwerden, Immunschwäche, Fettstoffwechselstörungen, Heuschnupfen, Schuppenflechte und anderen Beschwerden. Besonders bei Altersbeschwerden mit körperlicher und geistiger Erschöpfung,

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

nachlassender Vitalität und Lebensqualität, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Konzentrationsmangel kommen Frischzellen zum Einsatz.

Tipp 82: Zehn gesunde Jahre mehr mit Prävention: Über die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen hinaus setzt Professor Bamberger aus Hamburg auf ein individuelles Präventionsprogramm. Dafür verspricht er: „Besser leben – länger leben: Zehn gesunde Jahre mehr sind machbar!“ Dazu hat er ein eigenes Buch veröffentlicht. Im Prinzip beruht sein Konzept im Präventions-Centrum Hamburg auf einem Vier-Stufen-Plan: Optimierte Vorsorgeuntersuchungen, Lebensstiloptimierung, Medikamente und Hormone sowie eine „Angewandte Philosophie der 2. Lebenshälfte“. Bamberger setzt auf Eigenverantwortung, modernste Diagnostik inklusive Ganzkörper-Magnetresonanztomografie (MRT). In vier bis viereinhalb Stunden ist das Check Up-Paket durch. Dazu gehören Blutuntersuchungen, eine virtuelle Darmspiegelung, Knochendichtemessung, Ultraschalluntersuchungen, ein Hautcheck und vieles mehr. Der Patient ist nach modernsten Methoden von Kopf bis Fuß durchgecheckt. Wer will, kann auch noch eine Alzheimerprognose für die nächsten fünf Jahre bekommen. Das Ergebnis wird ausführlich besprochen, dazu die einzuleitenden Maßnahmen bei Defiziten oder Erkrankungen. Man weiß auf jeden Fall, wo man steht und was man zu tun hat, um möglichst lange gesund und mit Qualität zu leben. Allerdings ist dieser Check-Up nicht billig. Er muss privat bezahlt werden. Wer privat versichert ist, sollte zuvor mit seiner Kasse über die Kostenerstattung reden. Die Hamburger Ärzte rechnen nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) ab, so dass Privatkassen das in der Regel übernehmen. Bei anderen Patienten mit privater Zusatzversicherung für stationäre Aufenthalte in Kliniken dürfte das auch der Fall sein. Allerdings muss man dann einen oder zwei Tage stationär in dieser Klinik aufgenommen sein. Klären Sie das vorher ab. Sonst müssen Sie die unter Umständen hohe Rechnung selbst bezahlen.

Tipp 83: Stammzellen aus Nabelschnurblut: Die Wissenschaft forscht ja seit Jahren mit Stammzellen. Damit will man eines Tages Haut züchten, was zum Teil heute schon gelingt, und auch ganze Organe nachwachsen lassen. Das Horrorszenario schlechthin besteht darin, dass man womöglich eines Tages wirklich einen künstlichen Frankenstein züchten

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

kann. Stammzellenforschung wirft ethische Probleme auf. Weniger stark sind die Bedenken allerdings bei Nabelschnurblut, das ja natürlich bei jedem Neugeborenen vorhanden ist und entnommen sowie konserviert werden kann. Man braucht also gar nicht mehr künstlich zu züchten, sondern kann aus vorhandenem Material Stammzellen im Labor weiter wachsen lassen. Denn in den Blutresten der Nabelschnur befinden sich bereits Stammzellen. Da sie äußerst wandlungsfähig sind, kann man eine Vielzahl unterschiedlicher Zellen und Gewebe bilden, zum Beispiel Blutzellen, Haut oder Knorpel. Wissenschaftler hoffen, eines Tages mit Hilfe von Stammzellen Krankheiten wie Diabetes, Alzheimer oder Multiple Sklerose heilen zu können. Bis dahin ist es aber noch ein weiter Weg. Wo man heute noch zum Beispiel defekte Herzklappen – meist bei älteren Menschen – durch tierisches Material, etwa vom Schwein, ersetzt, könnte man in Zukunft besser verträgliches menschliches Material einsetzen. Mit Stammzellen kann man beispielsweise Blutkrebs oder andere erbliche Krebsformen heilen. Parkinson, Schlaganfall, Nervenschäden nach Querschnittslähmungen könnten so in wirksam bekämpft werden.

Tipps 84: Bleiben Sie Optimist: Optimisten leben länger. Altersforscher Klaus Hager ist der Überzeugung, dass unser Körper sehr robust ist. Der Körper reagiert von selbst auf Veränderungen in ihm und steuert dann dagegen. Ein ganz einfaches Beispiel ist das intuitive Greifen nach dem Stock, wenn ältere Menschen unsicher auf den Beinen sind. Sie denken erst gar nicht darüber nach, sie tun es einfach. Ausfälle kompensiert unser Körper ebenso wie er auch abgestorbene Zellen neu bildet. Wenn Muskelzellen absterben, vergrößern sich benachbarte Muskelfasern. So gleichen sie Defizite aus. Ebenso ist es mit unseren Nervenfasern. Sterben welche, springen benachbarte Fasern ein. Und so ist es auch mit unserer Psyche. Sie kompensiert nämlich auf erstaunliche Weise nachlassende Leistungen nach folgendem Muster: Können wir keinen Sportwagen mehr fahren, suchen wir uns zum Ausgleich etwas anderes. Wir gehen dafür zum Beispiel tanzen. Können wir nun nicht mehr tanzen, weil wir Arthrose in den Kniegelenken haben, dann spielen wir Karten. Ein alternder Mensch kann sehr wohl noch etwas unternehmen. Die Wissenschaft hat längst herausgefunden: Wer positiv zu seinem Alter eingestellt ist, der verlangsamt das Auftreten körperlicher Gebrechen. Texanische Forscher um den Wissenschaftler Glenn V. Ostir haben das bei Probanden festgestellt.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Genauer gesagt: Menschen, die das Leben genießen und positiv in die Zukunft schauen, bauen weniger schnell ab als solche Altersgenossen, die weniger zuversichtlich in die Zukunft schauen. Zwar kann unsere Psyche das Altern nicht stoppen, aber zumindest verlangsamen. Körperliche Gebrechen treten bei positiver Grundeinstellung zum Alter nachweislich später ein. Das steht fest. Denn unser Organismus reagiert auf Veränderungen im Körper mit allen nur erdenklichen Mitteln, die ihm zur Verfügung stehen. Er zieht quasi das volle Register, falls erforderlich. Bleiben Sie deshalb immer Optimist im Leben, ganz egal, wie alt Sie sind. Daran können Sie sowieso nichts ändern. Manche greifen gar zu einem Trick und verändern das Geburtsdatum in ihren Dokumenten. Nun ja, wem es hilft, soll es machen. Wichtig ist, Optimist zu bleiben. Das verlängert Ihr Leben, garantiert!

Tipp 85: Vorsicht mit Anti-Aging-Mitteln: Anti-Aging-Mittel sind nichts anderes als solche Mittel, die gegen das Altern wirken. So zum Beispiel Wachstumshormone, die man verabreicht, wenn Kinder und Jugendliche Wachstumsstörungen haben oder Ältere unter Muskelschwund durch Hormonmangel mit bedrohlichem Ausmaß leiden. Auch bei Menschen, denen die Hirnanhangdrüse entfernt wurde, verabreicht man Anti-Aging-Mittel. Dieses Organ produziert bei gesunden Menschen den Botenstoff für das Wachstum. Insgesamt verschreiben Ärzte dieses Hormon aber nur sehr selten. Wenn Wachstumshormone nun alle Alterungsprozesse im Körper stoppen könnten, was nicht klar bewiesen ist (in Tierversuchen gibt es Hinweise darauf), dann könnte man Wachstumshormone als ewigen Jungbrunnen einsetzen. Es ist aber nicht auszuschließen, dass diese Hormone nicht nur die guten Zellen zum Wachstum anregen, sondern auch Krebszellen. Und das wiederum wäre damit eher gefährlich. Man würde dann nämlich genau das Gegenteil erreichen und das Leben mit Anti-Aging-Mitteln gar verkürzen. Deshalb ist man heute mit dem vermeintlichen Jungbrunnen aus der Pillendose viel vorsichtiger geworden. Meiden Sie solche Pillen, wenn Sie länger leben wollen. Setzen Sie sie nur da ein, wo es zwingend erforderlich ist.

Tipp 86: Täglich fünf Portionen Obst und Gemüse: Sie können Ihr Leben um sagenhafte 14 Jahre verlängern, wenn Sie ganz einfach vier Verhaltensregeln beachten:

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

1. Rauchen Sie nicht!
2. Trinken Sie nur mäßig Alkohol!
3. Treiben Sie täglich Sport!
4. Essen Sie täglich fünf Portionen Obst und/oder Gemüse!

Forscher aus Großbritannien um Kay-Tee Khaw von der University of Cambridge fanden das nämlich heraus. Dafür haben sie das Schicksal von mehr als 20.000 Probanden im Alter von über 45 Jahren verfolgt. Dabei ist diese Untersuchung unabhängig vom Körpergewicht der Personen und ihrer gesellschaftlichen Schicht erfolgt. Personen, die sich an keine dieser Vorgaben hielten, hatten das gleiche Sterberisiko wie um 14 Jahre ältere Probanden. Untersucht wurden Männer und Frauen zwischen 45 und 79 Jahren aus der Stadt Norfolk. Bei ihnen waren keine Krebs- oder Herz-Kreislaufkrankungen bekannt. Alle Todesfälle registrierten die Forscher und stellten am Ende fest, wer sich an die vier Gesundheitsvorgaben hielt, lebte im Schnitt um 14 Jahre länger. Die Forscher gehen nun davon aus, dass die vier erreichbaren Veränderungen im Lebensstil einen markanten Einfluss auf die Gesundheit von Menschen im mittleren Alter haben können. Dazu muss man das Ergebnis dieser Studie aber noch in anderen Regionen bestätigen lassen.

Tipp 87: Lebensstandort: In einer Langzeitstudie wurde die Lebenserwartung in den einzelnen Bundesländern näher untersucht. Dass die südlichen Länder eine höhere Lebensqualität haben, weiß man ja bereits. Weniger Großstädte und Ballungszentren, dafür mehr natürliche Landschaften, ländliche Gebiete, Wälder und Berge, Seen und Flüsse regen allein schon äußerlich die positive Stimmung an. Ein herrliches Alpenpanorama ist schon etwas fürs Auge. Verbunden mit schönem Wetter bietet es Erholung pur. Die Studie hält Daten über die einzelnen deutschen Bundesländer bereit. Danach liegen die beiden südlichsten Länder Baden-Württemberg und Bayern bei der Lebenserwartung an der Spitze. Schlusslichter in der Rangfolge sind hier Sachsen-Anhalt, das Saarland und Mecklenburg-Vorpommern. Auch bei der Säuglingssterblichkeit stehen Baden-Württemberg und Bayern, zusammen mit Sachsen, auf dem ersten Platz. Die höchste Säuglingssterblichkeit haben Thüringen und Nordrhein-Westfalen. Wenn Sie also die

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Möglichkeit haben, entscheiden zu können, wo Sie leben möchten, wählen Sie Bayern oder Baden-Württemberg. Das sichert Ihnen womöglich ein längeres Leben als die Großstadt. Nun wissen Sie, wo man länger lebt. Vielleicht fahren Sie aber auch einfach mal öfter in die Alpen oder in den Schwarzwald. Das könnte auch schon helfen.

Tipps 88: Geld macht glücklich und verlängert Leben: Es gibt auch Untersuchungen über das Wohlfühl in Europa und der Welt. Demnach sind Dänen am glücklichsten und die Menschen in Simbabwe am unglücklichsten. Die Dänen leben in einem relativen Wohlstand, während die Menschen in Simbabwe unter der höchsten Inflation weltweit zu leiden haben. Den Dänen geht es gut. Die Simbabweer leiden unter Mangel und Armut. In Dänemark hat man eine wesentlich höhere Lebenserwartung als in dem afrikanischen Land. Das Lebensalter hat also sehr wohl auch etwas mit Reichtum und Wohlstand zu tun. Zwar sind für die besonders Reichen Kaviar und Champagner nicht lebensverlängernd. Sie machen in der Zufriedenheitsskala nicht besonders viel aus, weil diese Menschen schon auf einem relativ hohen Level leben. Also ist ein solcher Luxus nur eine kleine Facette. Wer aber in einem Land lebt, in dem es nicht genug zu essen gibt und das Trinkwasser knapp ist, der hat deutlich weniger Lebensqualität und für den bedeuten eine Handvoll Reis und ein Kanister Trinkwasser schon eine erhebliche Steigerung der Lebensqualität. Und das schlägt sich auf die Lebenserwartung nieder. Vermeiden Sie es also, in Ländern zu leben, in denen das Wohlfühl eher gering ist. Und sorgen Sie vor allem dafür, im Alter nicht zu verarmen. Sorgen Sie beizeiten auch für ausreichend Geld im Alter, legen Sie also etwas beiseite, damit es Ihnen nach der Pensionierung genauso gut geht wie vorher. Gleichen Sie die Lücken aus, die nach dem Erwerbsleben zweifellos entstehen, wenn Sie kein Weihnachts- und Urlaubsgeld mehr bekommen und weniger monatlich netto zur Verfügung haben.

Iren sind in Europa auch besonders gut drauf. Die Isländer fühlen sich ebenfalls sehr wohl. Bulgaren, Rumänen und Weißrussen haben dagegen weniger Wohlfühl. Deutschland liegt von 97 untersuchten Ländern auf Rang 30. Über 27 Jahre lang hat man Daten von 350.000 Menschen erhoben. Ein deutsch-amerikanisches Team publizierte diese Studie. Sie stützt sich auf Erhebungen des World Values Survey. Die Glücksforscher fragten dabei

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

die Menschen nach ihrem Befinden. Ein Kuriosum kam dabei heraus. Wollte man von den Deutschen wissen, ob sie glücklich seien, rutschte unser Land ins untere Drittel ab. Tauschte man das Wort „glücklich“ aber durch „zufrieden“ aus, belegten wir Plätze im oberen Drittel. Glück hat etwas mit unserem Gefühl zu tun, während Zufriedenheit den Verstand anspricht. Der Durchschnittsdeutsche ist also nicht besonders glücklich, dafür aber alles in allem recht zufrieden.

Tipp 89: Achten Sie auf Ihren Hormonhaushalt: Wenn man älter wird, muss man auch auf seinen Hormonhaushalt achten. Denn der verändert sich mit wachsendem Alter. Unter Umständen helfen dann nur noch Hormon-Medikamente. Bei Frauen ist es das Östrogen und bei Männern das Testosteron. Man kann in speziellen Bluttest feststellen lassen, wie der Hormonspiegel aussieht und ob er in Ordnung ist. Bei Männern hat es direkt etwas mit der Potenz und Standfestigkeit zu tun. Sinkt der Testosteronspiegel im Körper, kann die Libido des Mannes darunter leiden, kann sich der Haarwuchs verlangsamen und können andere Auswirkungen hervorgerufen werden. Sind die Werte nicht in Ordnung, wird der Arzt ein entsprechendes Präparat verschreiben. Bei Frauen hat der Östrogenspiegel auch etwas mit den Wechseljahren zu tun. Bei zu geringem Östrogenspiegel werden auch hier Medikamente zum Gegensteuern verschrieben. Hormonelle Störungen können ganz erhebliche Auswirkungen auf die Psyche haben. Frauen in den Wechseljahren sind hier besonders betroffen. Manchmal können die Auswirkungen bis hin zu Selbstmordgedanken reichen. Es gibt nachweislich Frauen, die unter den Auswirkungen der Wechseljahre so sehr gelitten haben, dass sie sich selbst am Ende das Leben genommen haben.

Hormone sind aber auch im Alter für andere Dinge verantwortlich. So kann Muskelschwund altersgemäß voranschreiten. Das ist natürlich. Die Ursache kann aber auch der Lebensstil sein. Bei älteren Menschen wird weniger Wachstumshormon ausgeschüttet. So fehlt dem Körper nämlich ein Anreiz, um neue Muskelzellen zu bilden. Ferner wissen wir ja, dass die Fähigkeit zur Zellteilung im Alter abnimmt. Dazu kommt wieder ein Kreislauf, nämlich der Bewegungsmangel im Alter. Unser Bewegungsapparat wird weniger beansprucht. Das beschleunigt den Prozess. Unser Körper zerstört Zellen, die nicht mehr benötigt werden.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

So spart er Energie. Dr. Gladisch rät deshalb: Der Bewegungsmangel sollte unbedingt vermieden werden; unsere Muskeln müssen auch im Alter ab Trab gehalten werden; so ist der Muskelschwund zu bremsen.

Tipp 90: Vermeiden Sie krankhafte Arteriosklerose: Professor Dr. Rainer Gladisch vom Klinikum Mannheim ist der Ansicht, dass Menschen das Glück haben könnten, 120 bis 140 Jahre alt zu werden. Nämlich dann, wenn sie einen ungünstigen persönlichen Lebensstil verhindern. Dazu zählen ein Verzicht auf besonders fettreiche Ernährung, Nikotinkonsum, aber auch das Ausschließen von Krankheiten wie Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus. Denn das würde Arteriosklerose bis hin zum Verschluss von Gefäßen beschleunigen. Würde dagegen nur die biologisch notwendige Arteriosklerose auftreten und könnte der Muskelschwund im Alter gestoppt werden, dann könnten wir ohne weiteres über 100 Jahre alt werden. Das sagen auch andere Herzspezialisten. Leider sei aber bisher oft kaum auszumachen, wo das normale Altern aufhört und eine Krankheit beginnt. Einstweilen hilft also nur, eine krankhafte Arteriosklerose oder eine Zuckerkrankheit möglichst lang aufzuhalten. Und das gelingt durch einen entsprechenden Lebensstil. Wer darauf nicht verzichten kann und will, muss auch mit den Konsequenzen leben. Manch einer spielt in der Tat „Russisch Roulette“ und sagt sich: „Lieber in Fülle kürzer leben als jahrelang wie ein Mönch auf alles Schöne und Gute im endlos langen und kargen Leben zu verzichten.“ Das ist auch eine Einstellung, die aber garantiert nicht zu einem Leben über 100 Jahre führt.

Tipp 91: Behandeln Sie Ihre Freunde gut: Erstaunliches haben australische Wissenschaftler festgestellt. Ältere Menschen leben nämlich länger, wenn sie Freunde um sich haben. Angehörige der eigenen Familie erfüllen dabei diesen positiven Effekt nicht. Freunde hingegen wirken sich wie eine sportliche Betätigung aus. Freunde ermuntern dazu, für sie etwas aufzutischen. Freunde halten in Bewegung. Freunde verlangen, dass man für sie etwas organisiert, Programm macht. Bleiben Sie mit guten Freunden im Gespräch. Das regt geistig an und fordert heraus. Also pflegen Sie Freundschaften auch im Alter. Behandeln Sie vor allem Ihre Freunde gut, damit Sie Ihnen noch lange erhalten bleiben und immer wieder kommen. Denn so behalten Sie den guten Effekt auf Ihre Lebensverlängerung.

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Tipp 92: Schnarchen kann gefährlich sein: Schnarchen Sie? Vielleicht auch etwas stärker? Gehen Sie dem genau auf den Grund. Denn unter Umständen kann Schnarchen mit gefährlichen Atem-Aussetzern verbunden sein. Manche Menschen vergessen im Schlaf zu atmen. Das sollte Ihnen nicht passieren. Denn es könnte Ihr Leben entscheidend verkürzen. Auch wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin so etwas bemerkt, sollten Sie darüber reden. Bevor es problematisch werden könnte, sollten Sie mit einem Arzt darüber reden. Es gibt nämlich heutzutage gute Möglichkeiten, dagegen etwas zu unternehmen. Einerseits hat man Frühwarnsysteme, die in der Nacht auf Sie aufpassen. Andererseits kann man Atem-Aussetzer maschinell kompensieren. Das Schnarchen kann man sich zwar nicht ganz abgewöhnen, aber Atemprobleme kann man schon kontrollieren. Tun Sie rechtzeitig etwas dagegen, bevor Sie vergessen zu leben!

Tipp 93: Vermeiden Sie Schönheitsoperationen: Stehen Sie zu Ihrem Alter und zu Ihrem Aussehen. Versuchen Sie nicht krampfhaft jemand zu sein, deren Idealbild Sie Ihr Leben lang (vergeblich) nacheifern. Verzichten Sie auf unnütze Schönheitsoperationen wie Brustimplantate oder Botox-Spritzen, um Falten weg zu spritzen. Das sind alles unnatürliche Eingriffe in Ihren Körper. Schönheitsoperationen müssen nicht sein. Sparen Sie das viele Geld lieber für einen gesunden Lebenswandel oder tun Sie sich etwas Gutes. Schönheitsoperationen sind mit der Zeit auch wie eine Sucht. Man kann davon nicht genug bekommen und macht es immer wieder. So manch einer sieht dann hinterher total verunstaltet aus. Bewundernswert sind diejenigen, die auch mit Falten und Altersflecken zu ihrem Körper stehen und sich offen in Gesellschaften bewegen. Es gehört zum Leben wie Brot und Wasser, dass man auch altert. Warum soll man sich also mit Gewalt dagegen künstlich wehren?

Tipp 94: Erkennen Sie Depressionen rechtzeitig: Immer noch ist es in unserer Gesellschaft nicht normal, über psychische Erkrankungen zu sprechen. Menschen mit Depressionen gelten als Sonderlinge, ja oft sogar auch als Simulanten. Dabei leiden inzwischen mehr als vier Millionen Deutsche unter Depressionen. Viele wollen es nicht wahrhaben, geschweige denn darüber reden. Auch die Hausärzte als erste Ansprechpartner sind hier stärker in der

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Pflicht, über Grippe und Rückenbeschwerden hinaus psychische Erkrankungen zu hinterfragen. Denn die gehören genauso behandelt wie ein Schnupfen oder eine Grippe. Es gibt heutzutage so gute und moderne Medikamente, mit denen man in der Regel Depressionen in den Griff bekommen kann. Manche Menschen schleppen seit Jahrzehnten dieses Leid mit sich herum. Und sie haben dabei teils einen Überlebensmechanismus entwickelt, der nach außen hin die Krankheit kaum sichtbar macht. Manchmal hört man Ärzte über psychisch Kranke sagen: „Sie machen mir aber nicht den Eindruck eines psychisch Kranken“. Depressionen können in Panikattacken enden oder in Angst sowie Versagensbefürchtungen. Es gibt ganz klare Anzeichen von psychischen Erkrankungen, etwa wenn man soziale Kontakte abbricht, keine Lust mehr hat, morgens der Start in den Tag schon schwierig ist, man Schlafstörungen bekommt oder sich nutzlos fühlt. Das sind nur einige Beispiele. Im Internet kann man umfangreichere Profile für psychische Erkrankungen nachlesen. Es gibt Fragebögen, die man selbst beantworten kann. Je nach Punktezahl wird man dann in eine schwere, mittelschwere oder leichte Depression eingestuft. Machen Sie diesen Selbsttest. Er kann nur hilfreich sein und Ihnen die Frage beantworten, ob Sie einfach nur traurig oder schon ernsthaft krank sind. Erkennen Sie rechtzeitig eine psychische Erkrankung, bevor Sie eventuell auf Selbstmordgedanken kommen oder sich total hängen lassen. Depressive Menschen nehmen kaum noch am Leben teil und vernachlässigen ihren Körper, ihre Gesundheit. So sinkt ihre Lebenserwartung dramatisch. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Das Verständnis für psychische Leiden wächst langsam. Kaum jemand kann heutzutage Depressionen vortäuschen. Dafür sind die Erkenntnisse zu umfassend. Gehen Sie zum Facharzt, zum Psychiater oder Nervenarzt, wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Psyche stimmt was nicht. Denn das verlängert Ihr Leben garantiert als das Problem einfach unter den Tisch zu kehren. So beugen Sie übrigens Depressionen vor und verlängern Ihr Leben:

- Sport: Treiben Sie regelmäßig Sport, am besten an drei festen Terminen pro Woche. Bei psychisch Kranken ist die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen im Hirn gestört. Sport hilft dabei, die Ausschüttung solcher Stoffe wieder anzuregen. Gut sind Ausdauersportarten wie Jogging, Schwimmen oder Radfahren – auch auf dem Ergometer. Durch Depressionen wird auch das Herz-Kreislaufsystem belastet. Das

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

stärken Sie wiederum durch Ausdauersport. Belohnen Sie sich selbst nach dem Sport – nicht mit Süßigkeiten, sondern zum Beispiel mit einer besonderen Bodylotion, die es nur nach dem Sport gibt.

- Hobbys: Suchen Sie sich Hobbys zum Ausgleich aus, die möglichst wenig mit Ihrem Beruf oder Ihrer täglichen Beschäftigung im Haus zu tun haben. Hobbys machen Spaß. Es geht hier weniger um Leistung. Sie wollen zum Beispiel keine

Gemälde für eine Galerie malen, aber vielleicht etwas für Ihr Wohnzimmer. Lösen Sie Rätsel, spielen Sie Schach oder Karten. Basteln Sie Körbe. Und vor allem: Ändern Sie alle paar Jahre auch mal Ihre Hobbys. Es gibt so viele Möglichkeiten. Auch ein Haustier gehört dazu. Backen Sie schöne Kuchen oder Plätzchen, Brot oder Torten. Züchten Sie im Garten Rosen oder Gemüse. Sie sollten auf jeden Fall keine Briefmarken sammeln, wenn Sie bei der Post arbeiten.

- Ernährung: Wer zu viel Fast Food isst, hat ein um 60 Prozent höheres Risiko gegenüber Menschen, die sich gesund ernähren, an Depressionen zu erkranken. Das belegt eine englische Studie. Fast Food erhöht den Blutzuckerspiegel. Und lässt ihn auch schnell wieder sinken. Olivenöl statt Butter lässt das Depressionsrisiko dagegen um 30 Prozent sinken. Das kam bei Untersuchung an 10.000 Spaniern heraus. Denn Olivenöl, Gemüse, Obst, Fisch und eben ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl), klassische Bestandteile der Mittelmeerkost, schützen die Blutgefäße.
- Familie und Freunde: Sie brauchen jemanden, den Sie auch noch nachts um drei Uhr anrufen können, wenn es Ihnen schlecht geht. Und das muss jemand außerhalb der Familie sein. Sie brauchen unbedingt drei beste Freunde. Die sollten Sie mindestens alle 14 Tage sehen. Suchen Sie sich feste Termine, etwa zum Kartenspiel oder Schach. Besprechen Sie mit Ihren Freunden wechselnde Aktivitäten. Freunde sind deswegen wichtig, weil Sie Ihren Partner sonst überlasten würden. Das führt unweigerlich zu Stress in der Beziehung, zu Reibungspunkten. Sie sollen sich ruhig genug Zeit für Ihre Familie nehmen, sie aber auch nicht überstrapazieren, wenn Sie selbst Probleme haben. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich feste Rituale vornehmen. Kochen Sie etwa immer an einem bestimmten Tag, vielleicht am Wochenende, für Ihre Familie oder gemeinsam mit ihr. Lesen Sie zum

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Beispiel Ihren Kindern jeden Abend eine Gutenachtgeschichte vor. So sind Sie immer präsent und unternehmen etwas gemeinsam. Freunde brauchen Sie aber auch, mit denen Sie Probleme außerhalb der Familie besprechen können. Das beugt Depressionen vor. Sie haben einen Rettungsanker, bevor es zu spät ist.

Tipp 95: Machen Sie Sex auch im Alter: Mit wachsendem Alter lässt bekanntlich die sexuelle Aktivität nach. Es gibt zahlreiche Untersuchungen. Danach sind statistisch gesehen generell Männer auch im Alter sexuell aktiver als Frauen. Das liegt aber zum Teil auch daran, dass Frauen länger als Männer leben und Frauen häufig ihren Lebensabend allein ohne Partner verbringen. Und für sie kommt Sex außerhalb einer Beziehung im hohen Alter kaum in Betracht. Dennoch ist die Wissenschaft so weit, dass sie heutzutage viele Hilfsmittel und Pillen gegen sexuelles Unvermögen im Alter zur Verfügung stellt. Das erlaubt es auch Senioren, bis ins hohe Alter sexuell aktiv zu bleiben. Männer sind häufig von Erektionsproblemen und der Angst, nicht genügend leistungsfähig im Bett zu sein, betroffen, während Frauen im Alter oft über eine trockene Scheide und ausbleibenden Orgasmus klagen. Dagegen kann man etwas tun. Wer auch im Alter Sex hat, lebt vergnügter und ausgeglichener, ist zufriedener und sieht einen Sinn im Leben. Sexuell aktive Senioren leben nachweislich länger. Eine Studie belegt gar, dass so mancher Senior um die 60 mit zwei- bis dreimal pro Monat bis einmal pro Woche mehr Sex hat als seine Enkel unter 25 Jahren, weil die immer noch keine feste Partnerin oder Partner gefunden hätten.

Tipp 96: Spurenelemente verlängern das Leben: Die Wissenschaft weiß inzwischen, dass organische Spurenelemente Krankheitsrisiken wie Diabetes, Krebs oder Augenleiden verringern können. So senken Chrom und Vanadium das Diabetes-Risiko. Und das Selenium soll gar Krebs verhindern. Zink als organisches Spurenelement schützt vor einer Augenerkrankung, die bis zur Erblindung führen kann. Von Kupfer weiß man, dass es Aneurysmen verhindern kann. Das sind gefährliche Gefäßausbuchtungen, die zu inneren Blutungen führen können. Kobalt und Eisen sind für die Blutbildung wichtig. Bor ist für den Knochenaufbau zuständig und Germanium festigt unser Immunsystem. Anti-Aging-Forscher in den USA haben in Tierversuchen herausgefunden, dass Spurenelemente die Hormonproduktion anregen. Die Tiere waren vitaler und erbrachten bessere Leistungen in

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

allen Lebensbereichen. Mit einer optimalen Hormonproduktion bleibt man länger jung. Anti-Aging beginnt immer mit einer robusten Hormonproduktion. Wenn die Tierversuche auf den Menschen übertragbar sind, wäre das ein Ansatz zur Lebensverlängerung. Mit den seltenen organischen Spurenelementen Iridium und Europium konnte der amerikanische Tierarzt Dr. Wallach die Lebenserwartung von Mäusen verdoppeln. Man vermutet gar, das Ergebnis auch auf den Menschen übertragen zu können. Mit der Gabe von Vitaminen und Mineralien konnte man den Intelligenzquotienten bei Kindern von 111 auf 120 IQ-Punkte erhöhen. Das Ergebnis war verblüffend: Die Kinder handelten demnach intelligenter und waren in der Schule die Erfolgreicheren.

Grundsätzlich ist der menschliche Körper aus sechs Hauptmineralien aufgebaut: Natrium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Chlor und Kohlenstoff. Sie haben die Hauptaufgaben im menschlichen Stoffwechsel. Dazu kommen noch über 70 Spurenelemente, die auch wichtige Aufgaben im Körper haben. Selbst Aluminium in organischer Form wird in kleinen Mengen gebraucht, während man Aluminium in anorganischer Form, etwa aus Kochtöpfen, Bierdosen oder Spraydosen, in Verbindung mit der Alzheimerkrankheit bringt. Anorganisch ist Aluminium Gift für den Körper.

Wer die richtige Nährstoffmischung zu sich nimmt, kann auf Hormonpräparate und sonstige Stimulantien ganz verzichten. Es gibt mineralisierte, so genannte grüne Cocktails, von denen selbst Schilddrüsen-Erkrankungen profitieren. Es sind so genannte Nährstoffcocktails mit 90 Vitaminen, Aminosäuren und Mineralien. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Ganz wichtig ist aber zuvor die Analyse. Lassen Sie deshalb vor allem im Alter Ihr Blut genau untersuchen. Was fehlt Ihrem Körper? Für die Funktionstüchtigkeit jedes Organs im Menschen gibt es so genannte Blut-Marker. Das bedeutet: Werte im Blut können etwas darüber aussagen, ob Krankheiten im Anmarsch sind. So gibt es bestimmte Werte, die Aufschluss über Prostatakrebs geben können. Blut im Darm kann ein Hinweis auf beginnenden Darmkrebs sein. Und es gibt auch Blutwerte, die im Nachhinein versteckte, kleine Herzinfarkte belegen lassen oder Warnboten auf künftige sein können. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt, denn normale Blutuntersuchungen erfassen solche Prüfungen nicht. Bitten Sie Ihren Arzt darum, wenn Sie

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

entsprechende Beschwerden wie Ziehen in der Schulter oder anhaltende Brustschmerzen auftreten, das Blut auf einen drohenden Infarkt hin zu untersuchen. Man kann bei kritischen Anzeichen auch so genannte Schnelltest des Bluts vornehmen. Hier ist auf jeden Fall der Ansatz gegen die Alterung und gegen plötzliche Gefahren im Körper.

Tipp 97: Pflegen Sie Ihre Augen: Mit zunehmendem Alter kann die Tränenflüssigkeit in den Augen knapp werden. Man nennt dieses Phänomen „Trockenes Auge“, das vor allem Diabetiker trifft. Dabei trönt das Auge ständig. Wer mit solchen Problemen zu kämpfen hat, sollte mit dem Augenarzt darüber sprechen. Man muss künstlich das Auge feucht halten und als Ersatz für Tränenflüssigkeit Tropfen oder Gel hinzugeben. Hier helfen auch unterstützend die als Fischöl bekannten Omega 3-Fettsäuren. Das sind Vitaminpillen, die ältere Menschen dann regelmäßig nehmen sollten. Diabetiker haben noch mit einem anderen Problem zu kämpfen, der so genannten Retinopathie. Die Netzhaut kann durch Diabetes geschädigt werden. Nicht rechtzeitig erkannt, kann sie sogar zum Erblinden führen. Deshalb müssen Diabetiker einmal im Jahr zu einer speziellen Untersuchung, bei der der Augenhintergrunddruck geprüft wird. Insbesondere aber leuchtet der Arzt oder die Ärztin die Netzhaut genau ab. Aber auch andere Probleme wie der Graue oder Grüne Star treten mit wachsendem Alter auf. Es gibt heute gute Lasermethoden, diese Krankheiten erfolgreich zu beheben. Wo man früher noch das Auge entfernen musste, hat die Medizin heute schonende, das Augenlicht erhaltende Verfahren. Vor allem sollte man rechtzeitig zum Augenarzt gehen, bevor sich das Augenleiden zu einem Krebsleiden entwickelt und dann lebensbedrohlich wird. Schützen Sie also Ihre Augen, denn so verlängern Sie auch Ihr Leben.

Tipp 98: Fühlen Sie sich einfach jünger: Man ist immer so alt wie man sich fühlt: Fühlen Sie sich deshalb einfach jünger als Sie kalendarisch sind. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um länger zu leben. Wer ständig auf sein Alter schaut und lamentiert, dass man nun schon 70 oder 75 sei, der wird auch mit der Zeit biologisch so alt sein. Wer sich aber immer zehn oder 20 Jahre jünger fühlt als er in Wirklichkeit ist, der wirkt auch vitaler. Man ist immer so alt wie man sich fühlt. Wer im Herzen und Kopf jünger fühlt und denkt, wird sein wahres

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Alter gar nicht wahrnehmen. So lebt man automatisch länger. Es gibt einfache Tricks, wie Sie sich jünger fühlen können. Unterhalten Sie sich mit Jüngeren oder den Enkeln.

Suchen Sie den Kontakt zu Jüngeren. Leben Sie auch in der Welt der Jüngeren, beschäftigen Sie sich auch mit deren Themen. Lesen Sie auch ruhig die junge Seite der Tageszeitungen oder die Universitätsseite. Nur so wissen Sie auch, was auf der anderen Seite des Lebens passiert. Wenn Sie sich nur mit Älteren über Krankheiten unterhalten, werden Sie mit der Zeit selbst krank und schneller alt. Nein, Krankheitsthemen dürfen nicht Ihr täglicher Gesprächsstoff sein. Denn die Diskussionsinhalte bestimmt auch Ihr Alter. Achten Sie deshalb auch auf „junge“ Themen.

Tipps 99: Trinken Sie gutes Wasser, und davon viel: Wasser ist der Quell des Lebens. Erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Wasserwerk nach der speziellen Qualität Ihres Trinkwassers. Nicht jedes Wasser enthält gleich viele gute Inhaltsstoffe. Mancherorts ist mehr Kalk im Wasser. Anderswo finden Sie mehr Eisen. Das eine Wasser stammt aus klaren Gebirgsbächen, anderes kommt aus Flussuferfiltrat. Die Qualität unseres Trinkwassers ist generell gut, aber örtlich unterschiedlich. Nichts verkehrt machen Sie mit Mineralwässern aus dem Handel. Die enthalten automatisch chemisch analysiert ihre Mineralienmengen auf dem Aufkleber.

Suchen Sie sich das Wasser aus, was die für Ihren Bedarf besten Inhaltsstoffe enthält. Und trinken Sie reichlich gutes Wasser. Denn damit verhindern Sie zu viele Kalorien aus Säften, zu viel Zucker und zu viel Farb- und Konservierungsstoffe. Gestalten Sie Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf von rund zwei Litern überwiegend aus gutem Mineralwasser. Das verlängert Ihr Leben, weil es auch Ihre Abwehrkraft stärkt und Ihnen ausreichend Mineralien, Vitamine sowie Spurenelemente zuführt.

Tipps 100: Bleiben Sie locker: Die meisten 100-Jährigen haben erstaunlich wenig für Ihr hohes Alter getan. Sie haben nie verkrampft gelebt, sondern einfach ganz normal. Sie haben nicht extrem Ihre Gesundheit beansprucht, dafür aber immer locker gelebt. Man sieht es meist Menschen an: Sind sie natürlich souverän oder angespannt gekünstelt? Der

5 Säulen und 100 Tipps für ein langes und gesundes Leben

Souveräne ist locker, der Angespannte lebt in einem unnatürlichen, aufgesetzten Verhältnis unter Druck. Er ist nicht er selbst. Wer meint, sich ständig beweisen zu müssen, hat Stress. Wer aber so lebt, wie er ist und sich sagt: „So bin ich nun mal“, der lebt wesentlich entspannter. Entweder akzeptiert man mich so oder nicht. Der Lockere hat mehr vom Leben. Er muss nicht ständig auf andere achten und Rücksicht nehmen. Insgesamt hat er weniger Stress im Leben. Versuchen Sie es mal. Sie werden sich wundern. Das Leben gewinnt plötzlich an Leichtigkeit.

Schlusswort

Wenn man nun alle hier aufgeführten Ratschläge beherzigen würde, müsste man ja rein rechnerisch auf Methusalems Alter kommen. So einfach geht das aber nicht. Man kann im Leben nicht alle Studien zusammenzählen und daraus nun ein neues biologisches Lebensalter konstruieren. Alle einzelnen Untersuchungen sind Momentaufnahmen aus einer bestimmten Situation heraus. Auch haben wir gelernt, dass der menschliche Organismus allenfalls auf ein maximales biologisches Alter von 120 bis 140 Jahren angelegt ist. Mehr schaffen wir einfach nicht. Aber das wäre ja schon was. Ob ein solches Alter immer erstrebenswert ist, bleibt dahingestellt.

Mit 120 sieht man doch schon ganz schön verschrumpelt aus und hat mit den physischen und psychischen Beschwerlichkeiten des Alters zu kämpfen. So mancher wird dann schon unzufrieden im Alter, auch schon mit 80. Aber immerhin, die 100 Jahre sind keine Utopie mehr. Und wer rechtzeitig mit einem gesunden Lebenswandel beginnt, kann auch mit einer guten Lebensqualität im Alter rechnen. Und ob man nun 70 oder 100 Jahre alt wird, da denkt man nun doch schon darüber ernsthaft nach, dafür auch etwas zu tun. Mit diesem eBook haben Sie nun den Anfang gemacht. Jetzt liegt es an Ihnen, ob Sie nur 70 oder gar 100 Jahre alt werden wollen.

Wie auch immer Sie sich entscheiden: Viel Erfolg beim alt werden wünscht Barbara Wrana