

Aktionsplan »Better Aging«

Die kraftvollsten
Strategien

Die Würfel sind gefallen! An meinem chronologischen Alter ist nicht zu rütteln, was aber meine biologische Uhr angeht, kann ich aus eigener Kraft Jahre gewinnen. Beginnen wir also zu optimieren, mit einem ausgewogenen Lebensstil, der nicht Jahre vorwegnimmt, sozusagen auf Kredit lebt, den er später nicht zurückzahlen kann, sondern der weise Ressourcen und Energie spart, in einem liebevoll umsorgten Körper, mit einem lebensbejahenden Geist.

Was heißt eigentlich ANTI Aging?

Die erste und strategisch wichtigste Aufgabe ist es, eine gesunde Einstellung zum zyklischen Wesen des Lebens zu bekommen. Dabei fällt auf, dass der Begriff ANTI Aging eigentlich recht unglücklich gewählt ist, denn es geht ja nicht gegen das Altern, sondern es geht um besseres oder sparsames Altern. Die Anti Aging-Bewegung sollte das Bewusstsein für den individuellen Spielraum zwischen chronologischem und biologischem Alter fördern,



solle Präventions- und Lifestyleschulung sein und nicht Maß eines absurden Jugendkultes. Wenn sich rund 40.000 Österreicherinnen davon 90 Prozent Frauen, jährlich unters Messer der Schönheitschirurgen legen, heißt das leider noch lange nicht, dass sie auch ein natürliches Präventionsprogramm eingespeichert haben.

Lernen – Laufen – Lieben

Österreichs Chefsociologe in Sachen Lebensalterforschung, Leopold Rosenmayr, propagiert in diesem Sinne die bewährte Formel „Erfolgreich altern mit den 3 L“. „Es wird nicht ein Alter, es wird viele Alter geben. Umso mehr muss die Gestaltungsmöglichkeit des Alters entwickelt werden.“ Lernen – wach bleiben im Geist neugierig und offen, Laufen – auch körperlich in Bewegung bleiben und Lieben – in bewegten Beziehungen leben.

Dieses Modell korrespondiert mit jenem des Hormonexperten Markus Metka, der kürzlich mit Chefkoch Wallensteiner ein Anti Aging-Gourmetkochbuch herausbrachte (siehe Buchtipps).

DER LEBENSABSCHNITTE-KALENDER ab 30

JEDES ALTER ist eine Klasse für sich.

Machen wir uns klar, dass jeder Lebensabschnitt seinen Sinn hat, sofern man es versteht, seine Vorteile zu nutzen und seine Nachteile klug zu kompensieren. Der Kalender hilft dabei. Wenn sich die „unter 20-Jährigen“ und jene in den goldenen Jahren über 75 in dieser Tabelle nicht finden, dann geschah dies nicht aus Ignoranz, sondern aus der Überlegung, dass diese Lebensabschnitte für das Thema in nicht so hohem Maße relevant sind.

20-30 Alter, was ist das ...?

VORTEILE: Zeit der Weichenstellung! Mit viel Mut und großen Visionen werden Entscheidungen fürs Leben getroffen. Man ist mental und körperlich in Höchstform.

NACHTEILE: Bei allem Enthusiasmus, der die Jugend adelt, wird in den jungen Jahren oft Raubbau betrieben, der sich erst viel später bemerkbar machen kann. Beim Leben auf der Überholspur aber werden die Ressourcen oft überbeansprucht, man hält sich für unverwundbar, ist es aber nicht!

30-40 Jetzt oder nie ...?

VORTEILE: Die „Sturm und Drang-Zeit“ ist vorbei, mehr Ruhe tritt ein, Routine schafft in vielen Lebensbereichen Sicherheit. Dieses Jahrzehnt könnte die sexuell genussvollste Zeit sein!

NACHTEILE: Der Stoffwechsel wird etwas langsamer, Ruhepausen werden nötiger – es lebe das gemütliche Wochenende! Die ersten grauen Haare kommen – her mit der Farbe! Schwimmreifen um die Hüften nehmen Gestalt an – auf in Fitnessstudio!

40-50 Midlife crisis?

VORTEILE: Äußerlichkeiten bekommen einen anderen Stellenwert: Man leistet sich den Luxus von mehr Individualität tut aber auch mehr, um jung „rüberzukommen“, hat seine Stil gefunden. Erfahrungen aus jüngeren Jahren erweise sich als wahrer Schatz.

NACHTEILE: Man fühlt sich wie 25, aber der Spiegel lügt nicht! Die Lachfalten werden tiefer, man glaubt, vergessliche zu werden, depressive Verstimmungen schleichen sich ein. Auch die Muskelkraft lässt nach – wenn man nicht trainiert. Ein Prozess, der aber zu 100 Prozent umkehrbar ist! Die Krebsvorsorge wird immer wichtiger!

Grundaussage: Vor allem durch gezielte Ernährung lässt sich der Hormonhaushalt günstig beeinflussen und damit in bisher ungeahnt massiver Weise der Alterungsprozess.

Die magischen Fünf

Dr. Metkas Anti Aging-Modell stützt sich auf folgende Säulen:

- **Ernährung:** unter Ausnützung wertvoller Pflanzeninhaltsstoffe
- **Hormone:** Anti Aging-Mediziner und Autor Michael Klentze geht noch einen Schritt weiter und entwickelt eine Hormontypologie. Siehe Buchtipps.
- **Umwelt:** Harmonische Lebensführung, guter Schlaf, maßvoller Umgang mit Genussmitteln und äußere Bedingungen beeinflussen das Jungbleiben.
- **Bewegung:** Regelmäßig den Stoffwechsel ankurbeln, aber keinen Stresssport betreiben!
- **Spiritualität:** Halt und Sinn finden, ein Geschenk des Älterwerdens.

Auch die „lifeAGENTS“ in den Instituten von Dr. Gerhard Kögler in Wien und Rosenberg kümmern sich um dieses Fünferkonstrukt. Ursprünglich aus der ästhetischen Medizin kommend, ergänzt Dr. Kögler sein ganzheitliches Anti Aging-Konzept um die Bereiche Schönheits-, Hormon-, Ernährungs-, Bewegungs- und Mental-Coaching. Am Beginn steht ein Age-Scan-Test (siehe Kasten), als Basis für das individuelle Programm, das die einzelnen Fachcoaches in Zusammenarbeit mit dem Klienten und auf dessen Vorlieben basierend entwickeln.

50-60 Alles zu spät?

VORTEILE: Berufstätige dieser Altersgruppe sind oft die wahren Champs mit Macht und Geld. Die Intelligenz wird geschärft, man denkt in Kontexten! Viele Frauen können endlich ohne Pille zur Sache gehen.

NACHTEILE: Altersflecken kommen – und gehen durch dermatologische Zauberhand wieder weg! Das Gehör wird schwächer – unter Umständen ein Segen! Pensionschock, Blasenschwäche, Prostatabeschwerden? Alles vermeidbar!

60-75 Endgültig altes Eisen?

VORTEILE: Heiterkeit macht sich im Idealfall breit – endlich wieder Narrenfreiheit! Man bekommt in der U-Bahn einen Platz angeboten. Das Herz eines 75-Jährigen kann unter Stress ebenso viel Blut pumpen wie das eines 30-Jährigen!

NACHTEILE: Die Wendigkeit nimmt ab, das Immunsystem zeigt Fehler – im Grunde unnötig, denn wir wussten noch nie so viel wie heute über wirksame Prävention! Einsamkeit und Gebrechlichkeit erschweren laut Statistik mindestens jedem Fünften über 70 das Leben. Auch hier gilt: Besser vorsorgen! Soziale Kontakte bewusst pflegen, ein netter „Alter“ sein, und bitte kein grantiger!

Testen Sie Ihr tatsächliches Alter

DIE BIO-UHR TICKT ANDERS



Dr. Gerhard Kögler über Verlauf und Nutzen eines Age-Scan-Tests

Das per Geburt fixierte chronologische Alter sagt im Grunde wenig über Ihr tatsächliches biologisches Alter aus, das Sie mit einem ganzheitlichen Age-Scan-System ermitteln können.

Der lifeAGEscan besteht aus einer ausführlichen Familien-, Lebensweise-, Ernährungs-, Bewegungs- und Mentalanamnese. Es werden Fragen gestellt, ein Ernährungstagebuch über eine Woche wird in den PC eingegeben, das einen guten Querschnitt darstellt. Daraus kann der Computer errechnen, wo die Schwachstellen liegen.

Der Status Quo

Analysen zur Herzkreislaufsituation folgen, sowie Belastungstest, Blutdruck, Puls, Lungenfunktionsmessung. Weiters Tests zur Kraft unserer Muskulatur und der Flexibilität, gefolgt von Checks zum mentalen Bereich, wie verschiedene Gedächtnistests sowohl zu Zahlen- als auch Bildgedächtnis, assoziative Tests und Tests der Reaktionsschnelligkeit, der Sensorik mit visueller und akustischer Reaktion.

Der Anamnesebereich und der Testbereich werden getrennt beurteilt. Bei jeder dieser zwei Gruppen errechnet der PC dann das biologische Alter, das die Kunden dem chronologischen gegenüberstellen können.

Auf Herz & Nieren „durchleuchtet“

Eine genaue Stuhluntersuchung ist der nächste Schritt. Diese gibt Aufschluss über die Anzahl unserer Darmbakterien und damit auch einen Hinweis auf unser Immunsystem und den Gesundheitszustand im Allgemeinen.

Die Untersuchung verschiedenster Parameter aus dem Blut ergänzt den Test. So erfolgt eine komplette Stoffwechseluntersuchung (Blutzucker, Blutfette, Niere, Leber, Harnsäure, Blutbild), eine Spurenelementanalyse (Na, K, Cl, Mg, Ca, Ph, Zn, Se, Cu, Fe) und eine Hormonanalyse (alle Sexualhormone), IGF1 (Wachstumshormon), DHEA (Jugendhormon), Serotonin (Glückshormon). Auch die Summe der Radikalenbelastung auf den Körper wird gemessen. Das Hautaltern wird schließlich durch eine Hautanalyse mit verschiedenen Messsonden eruiert (Melanin, Elastizität, Fettgehalt, Feuchtigkeitsgehalt).

Mehr dazu: siehe www.sie-sind-ok.at