

Der Anti Aging Code



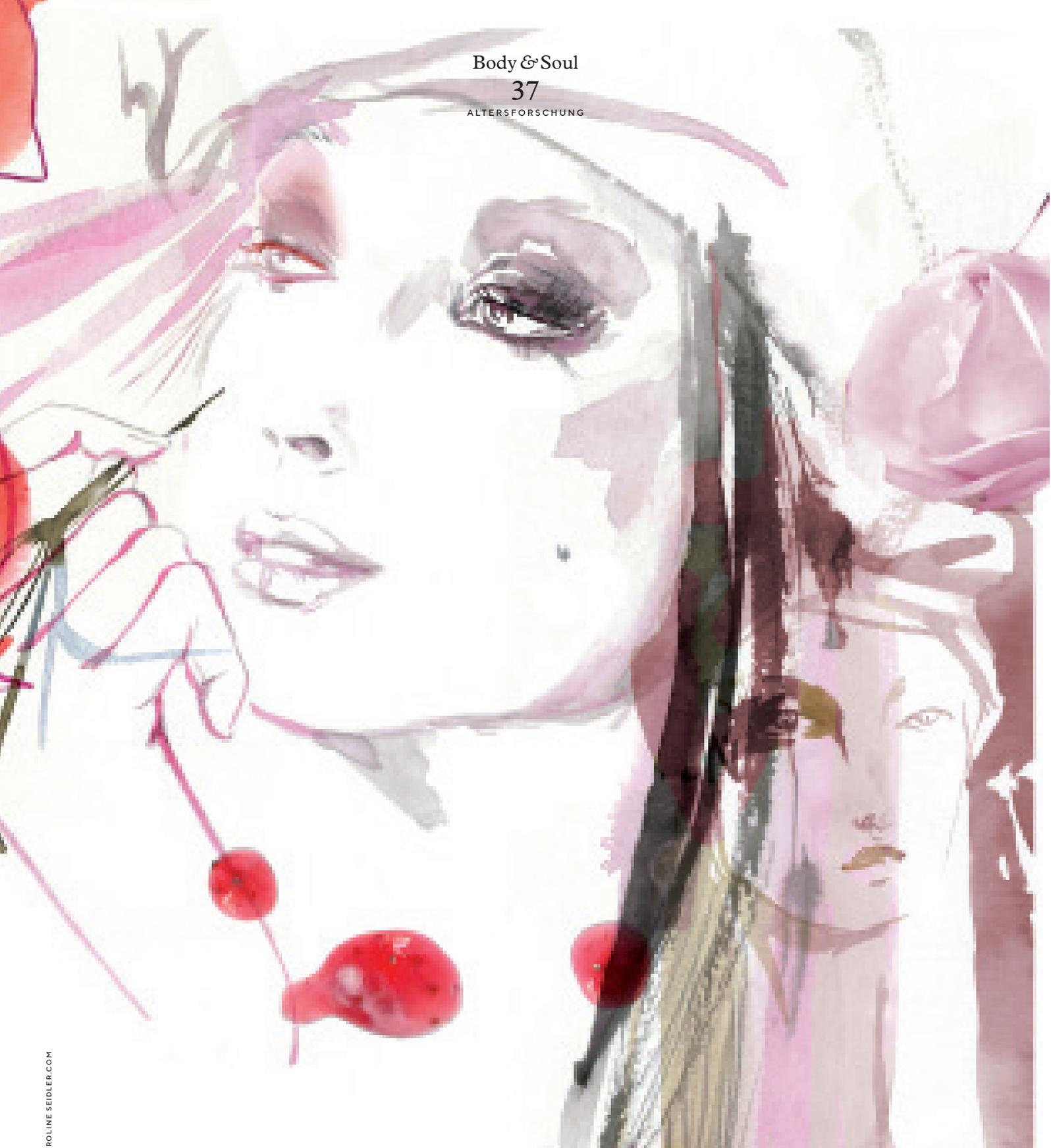
Gepflegter Teint, körperliche Fitness und Kreativität bis ins hohe Alter: eine Illusion? Nein! Wir können selbst viel dafür tun. Eine zentrale Rolle dabei spielen diese **FÜNF FAKTOREN**: unser hormonelles Gleichgewicht, eine pflanzenbasierte Ernährung, erholsamer Schlaf, regelmäßige Bewegung und Gedankenhygiene.

von SANDRA KÖNIG

Body & Soul

37

ALTERSFORSCHUNG



Auf den nächsten Seiten: Fünf Expert/innen verraten ihre besten Tipps für ein langes, gesundes Leben.



1 Autophagie

Fasten reguliert unsere Hormone und hält jung



Hormon-Experte

Univ. Prof. Dr. Johannes Huber, Gynäkologe, Hormon-Spezialist, Autor und Theologe
www.drhuber.at

Tipps des Hormon-Experten

- 1 Hören Sie auf Ihren Körper: Er ist der beste Arzt.
- 2 Mit Bewegung bringen Sie Ihre Hormone ins Gleichgewicht. Seien Sie im Alltag aktiv! Manchmal können es auch hochintensive Workouts sein. Vermeiden Sie zu lange Ausdauer-Einheiten: nicht länger als 60 Minuten!
- 3 Trinken Sie nur mäßig Kaffee und Alkohol.
- 4 Machen Sie Yoga, am besten täglich.
- 5 Achten Sie auf ausreichenden Vitamin D: Blutbild gibt Auskunft!
- 6 Nehmen Sie vermehrt Magnesium zu sich (wirkt entstressend)!
- 7 Legen Sie Pausen zwischen den Mahlzeiten ein! Zum Beispiel: 8 Stunden Essen, 16 Stunden Pause.

DAS WICHTIGSTE IST, ab der Lebensmitte die Nahrungsaufnahme zu reduzieren. Sind Sie zusätzlich körperlich aktiv, kann man das Altern des Gehirns verlangsamen“, weiß der Wiener Hormon-Spezialist und „Anti-Aging-Papst“ Johannes Huber. Er ist davon überzeugt: Wir sollten das sogenannte „Autophagie-Fasten“ in unseren Alltag einbauen. Klingt komplizierter als es ist: Jeden Tag darf in einem Zeitrahmen von acht Stunden gegessen werden – die restliche Zeit nicht. In der Praxis könnte das so aussehen: von 10 Uhr vormittags bis 16 Uhr nehmen Sie Ihre Mahlzeiten zu sich. Danach stehen nur noch Wasser, ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee (am besten mit echten Espresso-Bohnen!) am Speiseplan. Bis am nächsten Morgen um 10 Uhr. „Das beste Anti-Aging-Mittel ist nach derzeitigem Wissen tatsächlich, kalorienfreie Phasen in den Tag einzubauen. Das ist medizinisch erwiesen“, so der Experte. Außerdem hält der Theologe viel von Seelenhygiene: „Es ist wichtig, innerlich zu ruhen und Konflikte, so weit es geht, zu umgehen. Leben Sie sinnstiftend und tun Sie, was Ihnen Freude macht.“

Straffe Haut und starke Knochen

Das Autophagie-Fasten beeinflusst nicht nur die Zellerneuerung: auch unsere Hormone werden dadurch reguliert. Stress (den heutzutage jeder hat!) wird reduziert, weil Hormone wie No-Adrenalin, Adrenalin sowie Cortisol abgebaut werden. Huber: „Wenn man es schafft, acht Stunden vor Mitternacht keine Kalorien mehr einzunehmen, so regt man zudem die Hypophyse an, vermehrt Wachstumshormone freizusetzen – dadurch erneuern sich die Körper-

zellen und man beugt Gewichtsproblemen vor.“ Vor allem für Frauen wichtig: die Sexualhormone Östrogen und Progesteron kommen durch die Essen-Pausen ebenfalls ins Gleichgewicht. Östrogen hält das Gedächtnis fit, schützt die Immunzellen, verbessert den Schlaf. Zusätzlich repariert es die Haut, verleiht ihr neue Spannkraft, jugendliche Schönheit und verhindert Osteoporose. Progesteron wiederum ist „unser Beruhigungshormon“ und schenkt Gelassenheit im Alltag: ein Mangel kann Stimmungsschwankungen auslösen. Übrigens: Die Menstruation führt zu einem ähnlichen Zell-Reinigungsprozess im Körper wie die Autophagie durch zeitweilige Nahrungskarenz. Fällt die Regelblutung nach der Menopause weg, ist das Intervall-Fasten ein Grund mehr, den Körper damit jung zu halten.



Durch Essenspausen kommen auch die Sexualhormone ins Gleichgewicht.

2 Ernährungsmedizin

Essen Sie basisch und pflanzen-betont!

IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN ist entscheidend.: körperlich wie geistig rege Menschen leben länger. Eingebunden in ein aktives soziales Umfeld, mit dem Gefühl eine Aufgabe zu haben, hilft im Alter besonders“ erklärt Ulrike Göschl, ärztliche Leiterin des Kurhauses „Marienkron“ im Burgenland. Beim Essen lautet die Anti-Aging-Devise: Weniger ist oft mehr. Bewusste Ernährung, unter Umständen mit Dinner Cancelling verbunden, hält jung und gesund. Grund: der menschliche Organismus ist genetisch besser darauf programmiert mit Mangel, als mit Überfluss umzugehen. Besonders vorteilhaft ist gemüsebetonte Kost, wie zahlreiche Studien beweisen. Durch gesunde, vegetarische Ernährung kann man das Risiko von Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Diabetes verrin-

gern. Auch chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Gelenkentzündungen und vorzeitige Abnützungen sowie psychisch-neurologische Beschwerden kommen bei Gemüse-Fans deutlich seltener vor.

Weniger Kalorien, mehr Ballaststoffe

Mit pflanzenbetonter Kost ernährt man sich automatisch basenreich. Tierische Lebensmittel werden im Körper zu Säuren verstoffwechselt. Ist die Eiweißlast im Vergleich zur Zufuhr von Basischem wie Gemüse zu hoch, kann es zur Entstehung von Entzündungen und anderen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit kommen. Steigert man dagegen den Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln, verschiebt sich das Gleichgewicht automatisch in die günstigere Richtung. Angenehmer Nebeneffekt: man senkt damit zugleich auch die Kaloriendichte und erhöht den Ballaststoffanteil, was gut für die Darmbakterien und eine gute Verdauung ist. Das heißt: Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Obst sollten die Basis unserer Ernährung bilden, ergänzt durch Fisch, Fleisch oder Eier.

Jungbrunnen: Pflanzliches Eiweiß

Gerade bei körperlich anstrengender Tätigkeit, Krankheiten und besonders im Wachstum und Alter ist eine ausreichende Eiweißzufuhr wichtig. Gesundes pflanzliches Protein liefern etwa Linsen, Bohnen, Nüsse, Soja oder Pseudogetreide wie Quinoa. Mangelt es an Proteinen, droht Muskelabbau.

Das Kurhaus Marienkron hat sich auf pflanzenbasierte, basische Ernährung spezialisiert. Die Kurgäste lernen hier: die Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse bestehen, zu einem Viertel aus Kohlehydraten (bevorzugt auf Vollkornbasis) und zu einem Viertel Eiweiß.

Befindlichkeitsstörungen können mittels Kräutern, Gewürzen, einem Leberwickel oder Kaltwasser-Warmwasser-Güssen selbst behandelt werden. Eine Wohltat sind auch Basenbäder: die entstandenen Säuren werden damit abends aus dem Körper geschleust.



Ernährungs-Expertin

Dr. Ulrike Göschl,
Ärztliche Leiterin des
Kurhauses „Marienkron“
im Burgenland,
www.marienkron.at

Tipps der Ernährungsmedizinerin

- 1 Tun Sie sich täglich etwas Gutes: jeder Schritt zählt!
- 2 Achten Sie auf Quality-Time! Kochen und essen Sie gemeinsam (mit der Familie, mit Freunden): das hebt die Stimmung und macht glücklich.
- 3 Reduzieren Sie hochkalorische, fett-, salz- und zuckerreiche Kost!
- 4 Essen Sie möglichst naturbelassen (ohne künstliche Zusatzstoffen), saisonal und regional!
- 5 Ernähren Sie sich öfter vegetarisch!
- 6 Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich: 1,5 bis 2 Liter pro Tag (am besten Wasser!)



Beim Essen lautet die Devise: Weniger ist mehr. Plus: Vegetarische Kost beugt Krankheiten im Alter vor.

BLAGOVESTA BAKARDJEVA / WWW.CAROLINE SEIDLER.COM

3 Schlafen Sie sich schön

Erholsamer Schlaf als Anti-Aging-Elixier



Schlaf-Expertin

Melanie Pesendorfer,
Schlafcoachin, ausgebildet
an der Medizinischen
Universität Wien,
www.dieschlafcoachin.at

Tipps der Schlaf-Expertin

- 1 Betreiben Sie regelmäßiger Ausdauersport – aber nicht am Abend!
- 2 Ab dem frühen Nachmittag keinen Kaffee und keinen Alkohol mehr trinken!
- 3 Nicht zu spät essen oder fernsehen!
- 4 Vor dem Zubettgehen gut lüften oder bei offenem Fenster schlafen!
- 5 Finden Sie heraus, was Ihr optimaler Schlaf-Wach-Rhythmus ist (am besten im Urlaub!). Regelmäßige Zu-Bett-geh- und Aufsteh-Zeiten fördern die Schlafqualität.
- 6 Im Schlaf laufen wie beim Fasten innere Reinigungsprozesse ab – Leber, Darm, Nieren und Haut sowie Emotionen werden entgiftet und der Körper schöpft neue Energie. Fasten Sie gelegentlich!

Im Schlaf entgiftet unser Körper: beste Voraussetzungen für ein klares, straffes Hautbild.

SCHLAF IST UNSERE GRÖSSTE Energiequelle – in der Nacht laden sich unsere Batterien wieder auf. Schlafen fördert die physische Erholung und Erneuerung: Zellen wie Organe können sich regenerieren, Schadstoffe werden über Nacht abgebaut; Erlebtes



wird verarbeitet. Die Schlafqualität beeinflusst unser Tages- Energielevel, unsere Vitalität und letztlich unsere Attraktivität: ausgeschlafene Menschen wirken gesünder und jünger.

Jünger über Nacht

Untersuchungen zeigen, dass bereits nach nur einer schlaflosen Nacht der Feuchtigkeitsgehalt der Haut abnimmt und sich ihre Schutzbarrieren weniger gut regenerieren. „Anhaltender Schlafmangel fördert den Abbau von Kollagen und regt die Fett- und Talgproduktion der Haut an, was zu einer Verstopfung der Hautporen und Pickeln führen kann. Infolgedessen

trocknet die Haut aus und wird blass, fahl und dünn. Cortisol beschleunigt außerdem die Hautalterung und begünstigt Faltenbildung“, weiß die Wiener Schlafcoachin Pesendorfer. Sie fasst die Benefits des Schönheitsschlafs so zusammen:

1 — ENTGIFTUNG: Im Schlaf werden Schadstoffe im Körper abgebaut und der pH-Wert wird wieder auf ein alkalisches Level gebracht. Unser Körper entgiftet. So entstehen beste Voraussetzungen für ein gesundes Hautbild.

2 — HUMAN GROWTH HORMONE (HGH): In den ersten Tiefschlafphasen werden die körpereigenen Reparatursysteme aktiviert, indem der Körper Wachstumshormone (HGH) produziert, die zuständig für die Zellerneuerung sind und beim Aufbau von Bindegewebe helfen. Je besser die Schlafqualität, desto mehr HGH können abgegeben werden und desto besser regenerieren sich Haut, Haare, Nägel und Gewebe.

3 — STARKES IMMUNSYSTEM: Guter Schlaf sorgt dafür, dass sich die Zahl der Immunzellen im Körper erhöht, die auch für die Ausbildung einer Abwehrbarriere der Haut verantwortlich sind. Plus: Schutz vor oxidativem Stress, der alt und krank macht.

4 — GEWICHTS-REGULIERUNG: Schlaf hat auch Einfluss auf unsere Figur. Schlafen wir auf Dauer zu wenig, schüttet der Körper vermehrt das Hormon Ghrelin aus. Dieses regt den Appetit an. Gleichzeitig wird weniger vom Hormon Leptin produziert, das signalisiert: „Danke, ich bin satt!“



**Anti Aging
durch gesunden
Schlaf: die
Reparatur der
Hautzellen
findet vor allem
nachts statt.**



4 Glücks-Psychologie

Gute Gedanken: Jugend kommt von Innen



Glücks-Expertin

Andrea Mikisch,

Dipl. Lebensberaterin
aus Wien.

www.lebensberatung.at

Tipps der Glücks-Expertin

1 Kopf leer machen:

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Schließen Sie für 20 Minuten Ihre Augen. Legen Sie alle Ihre Rollen, Aufgaben und Gedanken auf die Seite. Spüren Sie, wie alles abfällt, was nicht nötig ist.

2 Start in den Tag:

Begrüßen Sie jeden Tag das Leben. Nach dem Aufstehen sagen Sie laut oder zu sich: „Danke!“ Nichts ist selbstverständlich. Alles kann sich von heute auf morgen ändern. Dankbarkeit bringt Bescheidenheit und Leichtigkeit ins Leben – diese innere Haltung spiegelt sich im Gesicht durch strahlendes Aussehen wider.

3 Bewusst leben: Bleiben Sie im Alltag achtsam und holen Sie sich immer wieder ins Jetzt. Reduzieren Sie auch Ablenkungen (Social Media, Alkohol, TV).

Achten Sie auf gute, positive Gedanken: das lässt uns jünger und attraktiver wirken.



FÜR DIE WIENER LEBENSBERATERIN und Meditations-Trainerin Andrea Mikisch ist klar: „Jugendlichkeit kommt von innen.“ Sie kennt 20-jährige, die steinalt und unbeweglich im Geist sind und 90-jährige, die vor Freude und Begeisterung sprühen. „Jung ist jemand, der im Geist und im Herzen dynamisch und flexibel ist“, sagt sie.

Mikisch ist überzeugt: Unsere Gedanken schaffen unsere Wirklichkeit. Eine negative Grundeinstellung verhindert Lebendigkeit. Es geht nicht darum, mit rosaroter Brille durchs Leben zu laufen. Aber: Eine grundsätzlich positive Haltung ist die Basis für gute Handlungen und Gefühle der Zufriedenheit: „Menschen mit dieser Einstellung sind unglaublich anziehend. Ihre Strahlkraft, ihre innere Stabilität und Begeisterung zieht andere in ihren Bann.“

Wege zu mehr Glück

Wer beschließt, glücklich zu sein, unabhängig von äußeren Bedingungen, bietet die besten Rahmenbedingungen für schöne Momente. Die meisten Menschen warten leider, bis sich die äußeren Umstände bessern („Wenn ich erst dieses und jenes Problem gelöst habe, dann...“), um sich Glücksgefühle zu erlauben. Oftmals vergeblich. Entscheiden Sie sich daher ab sofort, glücklich zu sein.

Hektik macht alt. Daher: Tempo rausnehmen! Dazu die Expertin: „Wir rasen durch das Leben. Während wir essen, denken wir an unsere To-Do-Listen. Wenn wir arbeiten, denken wir ans Essen. Wir sind gedanklich selten im Jetzt.“ Achtsamkeit beginnt mit einer Absicht und einem Fokus. Der erste Schritt kann sein, sich selbst zu beobachten. Was denke ich gerade? Bin ich mir meiner Handlungen bewusst oder reagiere ich auf Knopfdruck? Achtsamkeit ist eine Haltung, die befreiend wirkt: „Wir tragen so viel unnötigen mentalen Ballast mit uns herum. Wenn Gedanken ein physisches Gewicht hätten, würden die meisten Menschen einen ganzen Lastwagen hinter sich herziehen.“ Lassen Sie den Karren ziehen – schon gehen Sie leichter durch's Leben!



Das geht unter die Haut!

Meine Anti-Aging-Favoriten

ausgewählt von **Sandra König**



Weleda. Straffendes Gesichtsol. Mildert Fältchen und Linien, aktiviert die Zellerneuerung mit den Kräften des Granatapfels. 30 ml, € 27,95.



Birkenstock. Regeneratives Gesicht- und Körperöl. Reich an schützenden Antioxidantien und essentiellen Fettsäuren. 100 ml um € 43,95 auf: www.flaconi.at



Dr. Hauschka. Aufbauende Maske. Glättende Intensivpflege, kräftigt reife Haut. Mit Rosenwasser und Mandelöl. 30 ml um € 32,50.



Dr. Grandel. Sencicode Oil Serum. Nachtkerzensamenöl und weitere Öle für mehr Elastizität. 30 ml um € 40,90.



Lavera. My Age. Regenerierende Nachtpflege-Creme mit Bio-Hibiskus. Ohne Mikroplastik und Silikone. 50 ml um € 14,99.



Dermasence AHA Effects plus C entfernt Hautschüppchen und fördert die Hydratation. 30 ml um € 25,90,- in der Apotheke.



Jislaine. Kaktusfeigenkernöl ist kostbar. Glättet und strafft die Haut, lässt Augenringe verschwinden. 30 ml um € 29,95.



Shiseido. WASO Yuzu-C Beauty Sleeping Mask. Nährende Nachtmaske mit Vitamin C. Vegan! 100 ml um € 41,-.



San:te. Instantly Smoothing Moisturising Cream Natural Hyaluronic Acid & Paracress-Gesichtscreme. Feuchtigkeitscreme mit natürlichem Hyaluron. 50 ml um € 10,40.



Satin Naturel. Bio Retinol Serum. Sorgt für ein glattes Hautbild. 100 ml um € 35,98 auf: www.satinaturel.com



5 Anti-Aging-Fitness

Bewegung hält die Zellen jung



Fitness-Experte

Philipp Jelinek,
Moderator und „Vorturner
der Nation“
www.fit-mit-philipp.at

Tipps des Fitness-Experten

- 1 Erinnern Sie sich daran, wie gut das Gefühl ist, wenn Sie mit dem Training fertig sind!
- 2 Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß: Suchen Sie sich Gleichgesinnte!
- 3 Die Regelmäßigkeit bringt den Erfolg: bleiben Sie dran und fokussieren Sie sich auf die Ziele und die Freude darüber, diese erreicht zu haben!
- 4 Finden Sie Ihre ganz persönliche Motivation: warum betreiben Sie Sport?
- 5 Beginnen Sie sofort, nicht gleich oder später!
- 6 Belohnen Sie sich nach dem Training: mit einer Dusche, einer gesunden Mahlzeit, einer Auszeit (Buch, Kino, Musik)!
- 7 Jeder darf auch mal aussetzen. Aber wichtig: Behalten Sie auch bei Rückschlägen Ihren guten Willen!

EIN SOS-ANTI-AGING-TIPP? „Trinken, trinken, trinken! Die Zellen müssen schwimmen“, ist Fitness-Profi und mehrfacher Ironman-Finisher Philipp Jelinek überzeugt. Denn: Wir bestehen zu 80 Prozent aus Wasser – und trinken meist viel zu wenig. Insbesondere ältere Menschen vergessen leicht darauf. Insider-Tipp des TV-Vorturners: heimisches Leitungswasser, aufgepeppt mit Basenpulver oder frischer Zitrone.

Keine Frage: Bewegung hält jung. Wer rastet, der rostet, heißt es so schön. Mit dem Alter werden wir leider unbeweglicher. Abhilfe schafft eine tägliche Bewegungseinheit: „In meiner Sendung liefere ich die wichtigen Basics. Wer hier mitturnt, hat schon mal ein gutes Bewegungs-Fundament.“

TV-Workout und Ausdauer-Einheiten

Täglich um 9.10 Uhr früh (ORF 2) verwandelt Jelinek via TV das Wohnzimmer seiner Zuseher in ein Fitness-Studio. „Wenn Sie diese Vorturn-Geschichte jeden Tag machen, im Schnitt 20 Minuten täglich, und dann noch zusätzlich eine oder zwei Stunden in der Woche in die Natur spazieren gehen oder leichtes Ausdauertraining machen wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Nordic-Walking – das wäre perfekt!“, rät der Profi.

Auch gut: möglichst viel an Bewegung in den Alltag integrieren! Stiegen steigen statt Liftfahren. Einkäufe mit dem Rad oder zu Fuß erledigen und nicht mit dem Auto. Garteln, Tanzen, mit Kindern herumtoben – all das zählt! Ideal ist es, wenn man einmal täglich ein bisschen ins Schwitzen kommt.

Durch regelmäßige Bewegung lassen sich Alterungsprozesse verlangsamen. Wer über Jahre genug Sport treibt, hat messbar jüngere Zellen als Bewegungsmuffel.

Sport senkt das Risiko für Zivilisationskrankheiten und hilft, auch unser äußeres Erscheinungsbild jung zu erhalten. Der Romy-Gewinner ist das beste Beispiel dafür: „Sport ist mein Leben. Ich liebe meinen Job. Was gibt es Schöneres, als



Im Alter werden Muskeln abgebaut. Tägliche Gymnastik wirkt diesem Prozess entgegen.

täglich mehr als 210.000 Zuschauer sportlich zu animieren? Mein Ziel ist es, möglichst viele Menschen für Bewegung zu begeistern. Wir müssen Verantwortung übernehmen und unseren Körper in Schwung bringen. Das hält jung und macht glücklich.“ — **LaLa**