Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 3: Keine Angst vorm Fett?

Artikel: Jung bleiben, auch wenn man älter wird
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551717

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Jung bleiben, auch wenn man älter wird.

Als meine Freundin kürzlich eine Versicherung abschliessen wollte, erkundigte sich der Versicherungskaufmann, ob sie denn auch ihr «Langlebigkeitsrisiko» bedacht habe. Diese Frage war ihr neu – wird aber offenbar immer häufiger gestellt. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern liegt bei 75 Jahren, die der Frauen sogar bei 81 Jahren. Wie werden sie aussehen, diese letzten Jahre? Damit Alter nicht zu einer Bedrohung wird, müssen wir uns darauf vorbereiten, und zwar nicht nur in finanzieller Hinsicht.

Wer sich mit seinem Körper, seiner Seele und seinem Alter auf selbstbewusste und intelligente Weise auseinandersetzt, bleibt länger jung und vital. Diese Theorie entwickelt Dr. Marianne Koch in ihrem neuesten Buch an praktischen Beispielen.

Menschen, die in ihrem Körper eine Art Kapital sehen, pflegen diesen und werden in der Regel jünger eingeschätzt, als sie vom Alter her sind. Wie alt wir geschätzt werden, hat im übrigen wenig mit der Kleidung und der Frisur zu tun, die wir tragen, sondern damit, wie rhythmisch und weich wir uns bewegen. Wer aufrecht geht, eine gewisse Dynamik und Kontrolle zeigt, wird jünger geschätzt, als ein Mensch, der sich «schleppt» oder «vor sich hin trottet». Elastizität und Spannung sind neben einem wachen Blick und der Bereitschaft zur Kommunikation wesentliche Botschaften an unsere Seele und andere Menschen. Neben der geistigen und sexuellen Fitness ist es unser Muskel- und Gelenkapparat, der uns wesentliche Informationen dafür vermittelt, wie jung wir uns fühlen. Körperlich beweglich zu sein, bedeutet auch geistig eine gewisse Beweglichkeit zu haben. Wir erleben bewusst, wie sich unsere Umwelt verändert und überlegen, was wir tun können, um nicht den Anschluss zu verlieren.

Keine Angst vor Osteoporose

Besonders Frauen bringen ihr Älterwerden mit der Festigkeit der Knochen in Zusammenhang. Je älter sie sind, desto grösser die Furcht zu stürzen. Häufig werden deswegen Bewegungen, die unnötig erscheinen, vermieden.

Vermeidung bedeutet jedoch eine Einschränkung der Lebensqualität. Besser ist es, beweglich am Leben teilzunehmen und die Knochenstruktur so zu festigen, dass ein kleiner Sturz nicht sofort eine Gefahr bedeutet.

Sechs Tipps für stabile Knochen

➡ Kalziumreiche Ernährung (mindestens 1000 mg pro Tag), wenn nötig zusätzlich Kalziumtabletten mit Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium unterstützt.

➡ Wenig Zucker, Kaffee und Alkohol.

➡ Nicht rauchen! Rauchen vermindert die Produktion von Geschlechtshormonen und behindert damit den Aufbau von Knochenzellen. Die Durchblutung der Knochen wird zusätzlich gestört.

➡ Regelmässige Bewegung und Sport. Laufen, Wandern, Walking belasten das Skelett auf gesunde sportliche Weise. Jeder Schritt ist wie ein kleiner Anreiz, mehr Knochenmasse zu bilden.

➡ Ein zu geringes Gewicht belastet das Skelett zu wenig. Fettgewebe hingegen produziert Östrogen, das wiederum den Knochenaufbau anregt. Aber Vorsicht: Übergewicht belastet die Gelenke und schränkt die Beweglichkeit ein. Ein gutes Körpergefühl ist ein Signal dafür, dass Sie Ihr persönliches Idealgewicht gefunden haben.

➡ Klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob die Medikamente, die Sie einnehmen, Einfluss auf die Knochendichte haben. Kortison gehört z.B. zu den Medikamenten, die negativen Einfluss auf die Knochendichte haben. Die Einnahme von knochenfestigenden Medikamenten wirkt dem entgegen.

Bewegung erhält Gelenke gelenkig

In der zweiten Lebenshälfte sind die Gelenke oft nicht mehr so geschmeidig. Das morgendliche Aufstehen fühlt sich steif an oder es knirscht beim Treppensteigen gefährlich im Getriebe. In unserem Körper finden sich Hunderte von grossen und kleinen Gelenken. Selbst unser kleiner Zeh wird noch von einem Gelenk bestimmt, das sich darüber freut hin und wieder ausgestrichen zu werden, indem man es mit den Fingern massiert. Gelenke sind Kunstwerke der Natur. Feine Häute darin produzieren eine Flüssigkeit, die sie geschmeidig halten und ihre Belastbarkeit erhöhen. Unser Alter bringt mit sich, dass die Knorpel spröder werden und die Bänder nicht mehr so elastisch sind. Übergewicht und falsche Belastungen führen dazu, dass die Gelenkkapseln sich mit der Zeit lockern und an Elastizität verlieren. Die vormals glatten Flächen verwandeln sich in unregelmässige Strukturen. Lockerungsgymnastik und Dehnübungen, das richtige Gewicht und ein kräftiger Muskelapparat sowie eine gezielte Ernährung helfen, beweglich zu bleiben und zeigen den Gelenken, dass wir sie weiter brauchen. Menschen, die zum Beispiel ein Jahr lang ihre Arme nicht richtig strecken, haben geschrumpfte Bänder. Unser Körper benötigt also Bewegungsübungen, um weiter intakt und funktionsfähig zu bleiben.

Drei Tipps zur Kräftigung der Muskeln

➡ Man kann die grossen Muskelgruppen «isometrisch» – also ohne grössere Bewegung – belasten, indem man beispielsweise die Fäuste ballt und die Unterarme so fest man kann auf die Tischplatte presst und bis dreissig zählt. Das gleiche geht auch mit den Beinen: Erst das rechte Bein im Sitzen so kräftig wie möglich auf den Boden stemmen und bis dreissig zählen, dann das linke. Macht man dies täglich fünf Mal, kann man den Muskelabbau in Armen, Beinen und Schultern weitgehend verhindern.

➡ Ein flotter Spaziergang drei- bis viermal die Woche über eine Stecke von drei bis vier Kilometern ist nicht nur eine hervorragende Übung für den Kreislauf, sondern trainiert den ganzen Körper. Bitte ein Gehtempo wählen, bei dem Sie nicht ausser Atem kommen. Tragen Sie hochwertige, haltgebende Schuhe mit stossdämpfenden Sohlen.

➡ Gemeinsames Training macht bekanntlich mehr Spass als einsames Vor-sich-hin-Strampeln. Wenn Sie nicht in einem Turnverein sind, könnten Sie Freunde und Bekannte aktivieren und zum Beispiel einen wöchentlichen Gymnastik- oder Tai-Chi-Abend organisieren.

Das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskeln

Unser Gehirn steuert über Nervenimpulse die Muskeln, die wiederum Knochen und Gelenke in Schwung versetzen. Bei kleinen Kindern, die gerade laufen lernen, klappt das noch nicht richtig: Ihr Gedanke «loslaufen» wird noch nicht sicher in elektrische Signale umgesetzt, welche die Muskeln aktivieren, die zum Gehen nötig sind. Und so wackeln sie dahin und liegen – rums – am Boden. Später geht alles wie von selbst, weil Gehirn und Muskeln gelernt haben, automatisch miteinander zu kommunizieren. Diese Kommunikation hört mit dem Kindesalter nicht auf. Auch später kann ihr Muskelapparat noch «lernen» und neue Bewegungsabläufe spielend programmieren. Man hat festgestellt, dass Menschen, die sich vielseitig und immer wieder neu bewegen, auch ihren Alltag aktiver mitgestalten. Sie beschreiben sich als selbstbewusst und am Leben interessiert.

Sieben Tipps für ein Koordinationstraining

➡ Aufrecht gehen! Das bedeutet, dass die Rücken- und Bauchmuskulatur mitarbeitet, und die Weite der Schritte zunimmt.

➡ Immer mal wieder die Füsse beim Gehen bewusst abrollen. Zuerst die Zehen und dann die Fersen. Das strafft die Bauchmuskeln und lässt die Hüften schwingen.

➡ Federnd in die Hocke gehen. (Statt sich nach vorne zu bücken, was die Wirbelsäule sehr belastet.)

➡ Täglich ein paar Dehn- und Streckübungen!

➡ Hocker-Spiele: Abwechselnd rechten und linken Fuß auf einen Hocker oder Stuhl setzen, anfangs langsam, dann rascher. Beim Anheben des rechten Fusses zusätzlich die Arme so weit es geht hochrecken; beim Anheben des linken Fusses die Ellbogen möglichst weit hinter den Rücken führen. Dann alles umgekehrt. Drei Minuten, danach entspannen.

➡ Ein paar mal um die eigene Achse drehen, danach sofort auf einer Linie, zum Beispiel einer Teppichkante entlanggehen, indem man einen Fuss präzise vor den anderen setzt.

➡ Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und erfinden Sie sich selbst neue Bewegungsarten. Ihr Gehirn und Ihre Muskeln werden verblüfft sein und das ist gut so: Neue Nervenverbindungen sind genau das, was das Gehirn zum Jungbleiben braucht.

Versuchs mal mit Gemütlichkeit!

Positiven Stress erleben wir dann, wenn wir zwar vor einer Fülle von Aufgaben stehen, aber davon überzeugt sind, diese mit Hilfe unserer Energie und Erfahrung bewältigen zu können. «Guter» Stress ist damit ein Motor für Weiterentwicklung von Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, eine Situation unter Kontrolle zu halten. Bei negativem Stress steht man häufig unter Druck und erkennt nicht, wie man die Dinge in den Griff bekommt. Körper und Seele sind verspannt. Bei chronischer Überlastung kommt es zu einer länger anhaltenden Erhöhung von Stresshormonen im Blut. Eine Folge davon sind Funktionsstörungen wichtiger Organe, die zu Dauerschäden führen können.

Was negativer Stress bewirkt:

➡ Die Blutgefässe, besonders die Arterien, weisen unter Stress eine höhere Spannung auf.

➡ Die Anzahl der Immunzellen verringert sich, wenn Menschen sich hilflos und deprimiert fühlen.

➡ Im Magen verschiebt sich das Gleichgewicht zwischen Magensäure und der schützenden Schleimschicht. Menschen, die «alles in sich hineinfressen», also Konflikte nicht offen austragen, sind besonders gefährdet.

➡ Unter Spannungskopfschmerzen leiden besonders die Menschen, die sich durch ihre Lebensumstände chronisch überfordert fühlen.

➡ Tinnitus, also ständiges Pfeifen oder Rauschen im Ohr, steht in vielen Fällen in unmittelbarem Zusammenhang mit starken Anspannungen oder Ängsten.

➡ Der Rücken ist das klassische Organ für die Stress-Krankheit. Die Muskelspannung steigt und Muskelgruppen im Nacken und an der Lendenwirbelsäule verkrampfen sich und blockieren Wirbel und Gelenke.

Lernen zu entspannen

So, wie wir gelernt haben unseren Körper zu verspannen, können wir ihn auch wieder entspannen. Die Beschwerden nehmen dann ab und damit Vitalität zu. Versuchen Sie deswegen so oft wie möglich, entspannt in den Tag zu blicken und unterbrechen Sie Gedanken der Hilflosigkeit. Bestärken Sie sich darin, dass Sie einen Weg finden werden oder sich Unterstützung suchen können, wenn Sie nach einer Lösung suchen. Das Alter bietet eine Fülle von Möglichkeiten. Sie haben längst noch nicht alle davon ausgekostet! • CW

GN: Frau Koch, was ist Ihr Lieblingsrezept, wenn Sie sich entspannen möchten?

Dr. Koch: Körperliche Bewegung. Eine Stunde mit meinen beiden Hunden über die Hügel am Starnberger See laufen, hilft mir, auf positive Gedanken zu kommen und Probleme leichter lösen zu können. Kein Wunder: bei körperlichem Training produziert unser Gehirn vermehrt Botenstoffe und Glückshormone.

GN: Welches ist der positivste Satz, wenn Sie an Ihr Alter denken?

Dr. Koch: Wir wissen, dass die Lernfähigkeit eines Menschen lebenslang erhalten bleibt. Lernen macht Spass und hält jung.

Dr. Marianne Koch

Geb. 1931, unterbrach ihr Medizinstudium für eine erfolgreiche Filmkarriere, die sie bis nach Hollywood führte. 1974 schloss sie ihr Studium ab und praktizierte von 1985 bis 1997 als Internistin in eigener Praxis. Sie ist Präsidentin der Deutschen Schmerzliga und viele Fernsehzuschauer konnten Marianne Koch in verschiedenen TV-Sendungen erleben oder folgten ihrem Gesundheitsgespräch im Bayerischen Rundfunk. Für ihre Arbeit auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Koch ist erfolgreiche Autorin mehrerer Bücher, aktuell wird ihr Buch «Körperintelligenz» von Lesern und Presse hochgelobt. In ihrem Buch bezieht sie sich nicht nur auf medizinische und heilkundliche Fakten, sondern stellt auch den hohen Wert des sozialen Eingebundenseins dar, der für ein freudvolles Leben wichtig ist. Nicht nur Wellness, sondern das ganze Leben will bewusst gestaltet werden.

Buchtipp:
Dr. med. Marianne Koch
«Körperintelligenz. Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben», dtv Taschenbuch, 2003, 224 Seiten, ISBN 3-423-24366-X
CHF 24.40/Euro 14.00

Bestellen Sie dieses Buch direkt bei uns. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:

In der Schweiz: Verlag A. Vogel, Teufen, Tel. 071/335 66 66;
In Deutschland: Verlag A. Vogel, Konstanz, Tel. 07533/40 35