



## **Gut altern, vital und glücklich sein**

**Stefan Bogdanov**

*Der Sinn des Lebens besteht darin, deine Gabe zu finden.  
Der Zweck des Lebens ist, sie zu verschenken.*  
*Pablo Picasso*

### **Lebensdauer und Gesundheitsdauer**

Bis vor hundert Jahren betrug die durchschnittliche Lebenserwartung ca. 50 Jahre. Mit dem Fortschritt der Medizin begann sie zu steigen und heute beträgt sie in den entwickelten Staaten ca. 80-85 Jahre (Schweiz: 84 Jahre). Man wird älter, aber leider nicht gesünder. In Deutschland haben 40 % der 50-jährigen eine chronische Krankheit. In der Zeit nach der Pensionierung haben schon mehr als die Hälfte aller deutscher (und auch schweizer) Bürger/Innen mindestens eine chronische Erkrankung. Dies muss nicht sein. Sie können auch gesund altern! Deshalb spricht man heute von Gesundheitsdauer anstatt von Lebensdauer. Die Gesundheitsdauer lässt sich mit gesundem Lebensstil verlängern, in dem man sich um die Regeneration des Organismus kümmert. Die genetische Prädisposition kann man nicht verändern aber ihr mit gesundem Lebensstil entgegenwirken. 70-80 % der Lebenserwartung wird durch die Lebensweise und nicht durch die Gene bestimmt.

Die Gesundheitsdauer hat viel mit den Entscheidungen zu tun, die Sie jetzt treffen - was Sie essen und wie aktiv Sie sind, aber auch wie Sie Ihre Freizeit verbringen und wie Sie die Welt um sich herum sehen. Es geht um vieles, und doch ist es in gewisser Weise ganz einfach: Was Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist zuführen, wirkt sich auf den gesamten Organismus aus und bestimmt dessen Funktion und Widerstandsfähigkeit. Wenn Sie nicht gut altern, gibt es Antworten: Elemente, die Sie Ihrem täglichen Leben hinzufügen müssen (bestimmte Lebensstil-Praktiken, Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel), und andere, die Sie abziehen müssen (dieselbe Liste, aber andere Spezifikationen). Ihr Körper ist ein komplexes Wunderwerk, und damit er auch im Alter gut funktioniert, brauchen Sie einen Plan - einen Plan, der Ihren Körper auf alles vorbereitet, was die Welt ihm zumutet. Optimal zu altern bedeutet nicht nur, lange zu leben. Es geht darum, vital und glücklich zu sein und die Dinge, die man liebt, noch jahrzehntlang tun zu können. Es bedeutet, sich auf die eigene Gesundheit einzustellen, sein eigener persönlicher Wellness-Coach zu werden und lernen zu spüren, was man braucht und wann man es braucht.

Es bedeutet, auf Veränderungen zu reagieren, Verletzungen vorzubeugen, Widerstandsfähigkeit aufzubauen und offen für neue Ansätze und neue Verhaltensweisen zu sein. Das Altern beginnt schon in Ihren 40er und 50er Jahren: Ihr Körper geht in ein anderes auf natürliche Weise in einen anderen Modus überzugehen. Wenn Sie ihn nicht gut pflegen, kommen chronische Störungen auf Sie zu.

Folgende Lebensstil Massnahmen sind wichtig:

- **Ernährung: Diät optimieren, genügend Entgiften, fehlende Vitalstoffe ergänzen**

- **Genügend Bewegung, Kraft erhalten**
- **Tägliche Lebensgewohnheiten optimieren**
- **Psycho-biologische Gehirn Gesundheit pflegen: biologische Gehirn-Gesundheit, soziales Netzwerk, Spiritualität, Entspannung und Schlaf**

## **Ernährung**

### **Weniger essen**

Der wichtigste Faktor für gesundes Altern ist einfach weniger zu essen. Nach dem 45. Lebensjahr braucht der Körper nicht mehr so viele Kalorien wie früher - er baut nicht mehr auf, sondern schützt und bewahrt. Dafür braucht er weniger Brennstoff. Eine kürzlich durchgeführte Studie zeigte, dass Probanden, die ihre Kalorienzufuhr um 30 Prozent reduzierten, länger lebten und sogar einige altersbedingte Krankheiten vermieden. Achten Sie darauf, was auf den Tisch kommt, und machen Sie sich bewusst, welche Gewohnheiten Sie ändern sollten. Vielleicht sind Sie an einem Punkt angelangt, an dem Sie Ihre eigenen Bedürfnisse überprüfen und dem Alter entsprechend anpassen können, anstatt nach der Uhr und nach Ihren althergebrachten Gewohnheiten zu essen.

**Kurzes Fasten** ist in mehrfacher Hinsicht von Vorteil. Einer ist die einfache Kalorienreduzierung: Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nichts essen, nehmen Sie ganz natürlich (und mühelos) insgesamt weniger zu sich. Zum anderen arbeitet Ihr Verdauungssystem besser, wenn es die Möglichkeit hat, sich auszuruhen und zu erholen - und tatsächlich kann sich Ihr Körper besser regenerieren, wenn er nicht ständig Energie für die Verdauung aufwenden muss. Drittens bewirkt das Fasten erhebliche Veränderungen bei mehreren wichtigen Hormonen, die sich auf das Altern und das Gewicht auswirken, darunter Insulin und Wachstumshormon. Viertens ist das Fasten einer jener hormonellen "kleinen Stressfaktoren", die die Gene für Langlebigkeit stimulieren. Fünftens - und das ist wichtig - löst das Fasten die Autophagie aus, den zellulären Entgiftungsprozess, der für eine starke Immunität und ein gutes Altern entscheidend ist.

**Hier ist also der Plan:** Essen Sie ein paar Mal pro Woche früh zu Abend und die erste Mahlzeit am nächsten Tag etwas später, so dass gut 16 Stunden dazwischen liegen. Diese einfache Übung ist unglaublich wirkungsvoll. Und sie ist gar nicht so schwierig. Sie nehmen sich vor, um 19 oder 20 Uhr mit dem Abendessen fertig zu sein. Sie schlafen dann hoffentlich sieben oder acht Stunden (siehe Mehr und besser schlafen). Am Morgen steht man auf und trinkt ein großes Glas Wasser. Und dann essen Sie um 11 oder 12 Uhr eine schöne, nahrhafte Mahlzeit.

### **Weniger Kohlehydrate, mehr gesunde Fette, vielfältige nichtstärkehaltige Gemüse**

Die meisten von uns sind an Kohlenhydrate angepasst, d. h. unser Körper nutzt Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Aber die Energie aus Kohlenhydraten erreicht schnell ihren Höhepunkt und lässt Sie dann abstürzen. Der Körper sehnt sich dann nach mehr schneller Energie - er sehnt sich nach Brot, Zucker, Nudeln. Der Körper verlangt nach Nahrungsmitteln, die nicht sehr nahrhaft sind, erlebt einen Energieschub und fühlt sich dann erschöpft. Das ist natürlich keine gute Art zu leben. Besonders schlimm ist es nach dem 45-en Lebensjahr, weil die meisten Menschen zunehmend kohlenhydratintolerant werden, d. h. der Körper verstoffwechselt Kohlenhydrate nicht mehr so effizient wie früher. Aus diesem Grund steigt das Diabetesrisiko. Stärkehaltige Lebensmittel verursachen auch Entzündungen und, wenn wundert's, eine Gewichtszunahme, vor allem in der Bauchgegend. Die Lösung besteht darin, Ihr Essverhalten so zu ändern, dass sich Ihr Körper an die Fettverbrennung anpasst, d. h. er gewöhnt sich daran, Fette statt Kohlenhydrate zur Energiegewinnung zu verwenden. Dies wird durch den Verzehr von viel Blattgemüse und gesunden natürlichen Fetten, etwas Eiweiß und sehr wenigen Kohlenhydraten erreicht. Also Nüsse, Salat, Eier, Avocado, nicht stärkehaltiges Gemüse, Fleisch aus Weidehaltung, fetter Fisch.

Ihre Ernährung sollte einen hohen Anteil an nicht-stärkehaltigen Gemüsesorten und anderem Grünzeug enthalten und sehr abwechslungsreich sein. Verschiedene Gemüsesorten haben unterschiedliche Nährstoffe. Wenn Sie eine Routine haben und jeden Morgen das Gleiche essen, sollten Sie später am Tag für Abwechslung sorgen. Wenn Sie sich an den saisonalen Gegebenheiten Ihrer Region orientieren, erhalten Sie auf einfache Weise eine Reihe von Nährstoffen, ohne viel darüber nachdenken zu müssen - ebenso wie beim Verzehr eines Regenbogens von Farben. Stark pigmentiertes Gemüse ist vollgepackt mit Nähr- und Vitalstoffen.

### **Mangelnde Vitamine und Vitalstoffe ergänzen**

Im Alter, werden von der Nahrung die nötigen Nähr- und Vitalstoffe nicht mehr gut aufgenommen. Als Folge davon können chronische Krankheiten entstehen. Deshalb müssen fehlende Vitalstoffe zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel zugefügt werden.

Wichtige Vitamine und Vitalstoffe für gutes Altern:

**Vitamine:** Vitamin C, D, E, Folsäure, und alle Vitamin B Vitamine

**Vitalstoffe:** Coenzym Q, Omega-3 Fettsäuren (EPA und DHA), Glutathion, Pro- und Präbiotika

**Mineralstoffe und Spurelemente:** Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Phosphor, Selen, Zink, Lithium, Kupfer und Mangan.

Die Entscheidung, welche und wieviel Vitalstoffe zugefügt werden müssen erfolgt nach einer Analyse der wichtigen klinischen Gesundheitsmessgrößen im Körper (siehe weiter unten)

### **Genügend Bewegung, Kraft erhalten**

Warum ist Bewegung wichtig?

- Bewegung reduziert Stress.
- Bewegung erhöht die Muskelmasse und die Stoffwechselrate des Körpers.
- Bewegung stimuliert die anabole Hormonproduktion.
- Bewegung beugt degenerative Erkrankungen vor

Im optimalen Falle müssen alle Bewegungsarten berücksichtigt werden:

- Aerobes Training
- Krafttraining
- Beweglichkeit
- Balance

Das Wichtigste ist, dass Sie sich viel bewegen, ohne Ihren Körper zu verletzen. Entwickeln Sie die Weisheit, zu wissen, was normal ist, was Ihr Körper für bestimmte Arten von Bewegung verträgt, und sich nicht gegen Veränderungen zu wehren - das ist der Yin-Teil. Fördern Sie auch den Antrieb und die Motivation, so viel wie möglich zu tun, um so gesund wie möglich zu sein. Das ist der Yang-Teil.

[Hier finden Sie Details über die Durchführung dieser Trainingsarten](#)

## **Tägliche Lebensgewohnheiten optimieren**

Funktionelle Bewegung bezieht sich einfach auf die Bewegung, die Sie im wirklichen Leben für normale Aufgaben verwenden. Das Bücken und Greifen beim Staubsaugen unter dem Bett. Die Beugung der Arme und des oberen Rückens, wenn Sie die Wäsche die Treppe hinauftragen. Es ist wichtig, sich den ganzen Tag über zu bewegen, d. h. einen aktiven, körperlichen Alltag zu führen. Suchen Sie also nach Gelegenheiten, sich den ganzen Tag über zu bewegen, und nutzen Sie sie: Gehen Sie in die Hocke, um in einer niedrigen Schublade zu wühlen, strecken Sie sich, um ein hohes Regal zu erreichen, helfen Sie einem Nachbarn, einen Picknicktisch zu verschieben, lesen Sie stehend mit einem Stehpult. Die alltägliche Arbeit des echten Lebens - den Müll rausbringen, Dinge in der Garage bewegen, den Rasen mähen - ist die Art von Aktivität, die den Körper beweglich und stark hält. Und das hält Sie mehr als jedes andere Fitnessprogramm jung. Lagern Sie Ihre Hausarbeiten nicht aus; wenn Sie das tun, betrügen Sie sich selbst um die beste Art eines kontinuierlichen Trainings.

Ihre "Gesamtbelastung" ist alles, was auf Ihrem Wohlbefinden lastet - Körper, Geist und Seele. Das ist ein wichtiges Konzept, denn es wirkt sich auf Ihre Gesundheit im Allgemeinen und Ihr Immunsystem im Besonderen aus. Und eine ganzheitliche Betrachtung macht es einfacher, die Belastung durch praktische Lösungen zu verringern. Es gibt große und kleine Dinge:

Arbeitslosigkeit, Beziehungsprobleme, ein Groll, den Sie nicht loswerden, unbequeme Schuhe, Ängste, Sorgen, Einsamkeit. Erkennen Sie auch versteckte Stressoren, wie Giftstoffe in Haushaltsreinigern und Waschmitteln. Es gibt zwar Zeiten, in denen wir scharfe Chemikalien brauchen, um uns zu schützen, aber wir brauchen sie nicht ständig - und es ist gesünder für das Immunsystem, sie nicht regelmäßig zu verwenden. Vermindern Sie ihre Belastung: Lüften Sie often (genügend Sauerstoff) Giftstoffe in Kosmetikprodukten, problematische Nahrungsergänzungen zählen auch als Stressoren. Der Sinn des "Total Belastung"-Denkens ist, dass viele der Dinge, die Sie belasten, beseitigt werden können. Beeinträchtigt eine abgenutzte Matratze Ihren Schlaf? Leiden Sie unter einem Naturdefizit? Greifen Sie zu verarbeiteten Lebensmitteln? Halten die

sozialen Medien Sie bis spät in die Nacht wach? Trinken Sie ungefiltertes Wasser? Lachen Sie nicht genug? Welche Änderungen können Sie vornehmen? Elemente, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben, werden alle in Elemente, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben, werden alle in dieselbe Bio-Psycho Maschine eingespeist - in Ihrem Körper. Jede Veränderung verbessert die Funktionsweise ein wenig, und das macht die nächste Veränderung einfacher. Sie müssen nicht alles auf einmal in Ordnung bringen, aber mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Ihre Gesamtbelastung durch Stressoren immer geringer wird.

## **Psycho-biologische Gehirn-Gesundheit pflegen: Biologische Gesundheit, soziales Netzwerk, geistige Tätigkeit, Spiritualität, Sinnhaftigkeit, Entspannung, Schlaf**

### **Das Gehirn gesund erhalten**

Das Gehirn gesund zu halten sollte die wichtigste Aufgabe beim gesunden Altern sein. Hier ist das Zentrum aller Körperfunktionen, unseres geistigen und spirituellen Lebens, des Gedächtnisses und insgesamt des menschlichen Lebens. Die Kapazität und die Funktionsfähigkeit unseres Gehirns ist begrenzt. Jeder kennt das Gefühl, nach einem erholsamen Schlaf morgens von alleine aufzuwachen, sich gesund und stark zu fühlen, mit Freude in den Tag hinein zu gehen.

Mein Homepage [www.gehirn-gesundheit.ch](http://www.gehirn-gesundheit.ch) informiert ausführlich über alle Aspekte der Gehirn-Gesundheit.

### **[Lesen Sie hier wie Sie die Gehirn-Gesundheit optimal gestalten können](#)**

#### **Optimales soziales Netzwerk**

##### **Nehmen Sie gute Dinge zu sich**

Ihre Ernährung besteht nicht nur aus dem, was Sie essen, sondern auch daraus, was Sie den ganzen Tag machen: mit wem Sie sich umgeben, was Sie hören, was Sie lesen, wo Sie Ihre Freizeit verbringen und was Sie sich auf dem Bildschirm ansehen. Es geht um alles, was Sie zu sich nehmen. Ist es für Sie unmöglich, den Blick von den stressigen 24-Stunden-Nachrichten abzuwenden? Gibt es negative Menschen in Ihrem Leben, die Ihnen regelmäßig ein schlechtes Gewissen einjagen? Verschlingen die sozialen Medien ganze Teile Ihrer Nacht? Ist Klatsch und Tratsch ein wichtiger Teil Ihres Lebens? Treten Sie zurück und machen Sie eine Bestandsaufnahme. Vielleicht können Sie einige der Dinge, die Sie beunruhigen, "abbestellen": negative Nachrichtenquellen, Menschen, Aktivitäten. Verbringen Sie Zeit mit positiven Menschen, die Sie inspirieren und motivieren. Nehmen Sie die guten Dinge zu sich. Das hilft Ihnen, die besten Seiten an sich selbst zu kultivieren und auch im Alter positiv zu bleiben, was sich tiefgreifend auf Ihre Gesundheit auswirken kann. Und wenn Sie schon einmal dabei sind, sollten Sie sich in aktiver Freundlichkeit üben. Geben Sie Ihrem Kellner ein gutes Trinkgeld, bringen Sie Ihren Einkaufswagen zurück, lassen Sie jemanden auf der Autobahn in Ihre Spur, halten Sie die Tür auf. Suchen Sie nach Gelegenheiten, sich nützlich zu machen. Leben Sie positiv. Das hilft Ihnen, eine Leichtigkeit gegenüber dem Leben und all seinen Unvollkommenheiten zu entwickeln. Kultivieren Sie Geduld. Wenn sich ein Freund verspätet, können Sie sich dann noch an den Bäumen erfreuen? Denken Sie an das vielzitierte Zitat von Ian Maclaren: "Sei freundlich. Denn jeder, den du triffst, kämpft einen Kampf, von dem du nichts weißt." Sie haben in jeder Situation die Wahl, sich in Mitgefühl zu üben. Das ist ein hervorragender Weg, um zu altern. Es wird Ihnen helfen, glücklich zu werden und zu bleiben, und es wird andere Gleichgesinnte zu Ihnen hinziehen.

##### **Ein sinn-erfülltes Leben führen**

Das sinnerfüllte Leben ist ein Sprungbrett zu einem langen, erfüllten und gesundem Leben. Ältere Erwachsene mit starken und aktiven sozialen Netzwerken verbunden mit einem sinnhaftigem Leben haben einen 50-prozentigen Anstieg der Überlebensrate. Solches Verhalten erhöht unter anderem die psychische Resilienz, das Selbstwertgefühl, die Kreativität und die Gedächtnisleistung. Nicht zuletzt schützt er vor Depression und Alzheimer. Das Vorhandensein eines Lebenssinn schützt auch Leute vor dem Tod unter den extremen Bedingungen. Der Wille zu überleben, verbunden mit einem vorhandenen Lebenssinn, wird in extremen, lebensfeindlichen Situationen zum direkten, alles überragenden Lebenssinn des Überlebens. Dies beschrieb der österreichische Psychologe Viktor E. Frankl in seinem Buch "Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager"

[mehr zum Thema Sozial-Netzwerk hier lesen](#)

**Interessante geistige Tätigkeiten: Begeistern Sie sich für das, das Sie tun - das erhält Sie jung.**

**Use it or lose it.** Heute weiss man, dass das Gehirn plastisch ist: man kann bis ins hohe Alter neues lernen. Es gilt das LLL: Leben Langes Lernen. So bleibt Ihr Gehirn jung und aktiv, und Sie fühlen sich vital und glücklich.

[Mehr darüber lesen Sie hier](#)

**Spiritualität: nehmen Sie sich Zeit für Besinnung und Meditation.**

Das erhöht die Zufriedenheit und das Wohlbefinden und reduziert den vorhandenen Stress.

[Mehr darüber hier lesen](#)

**Sorgen Sie für genügend Schlaf**

Sie müssen 7.5 bis 8.5 Stunden pro Nacht schlafen. Genügend Schlaf ist eines der 6 wichtigsten Faktoren für die Gesundheit!

[Mehr darüber hier lesen](#)

**Regelmässige Kontrolle der relevanten klinischen Gesundheitsfaktoren**

Die Schulmedizin neigt dazu, klinische Tests anders zu betrachten als die integrative Medizin; es gibt Bluttests für Langlebigkeit, die ich empfehle und die normale Ärzte nicht unbedingt durchführen. Eines Tages werden diese Tests Standard sein, aber im Moment müssen Sie Ihren Arzt bitten, einige davon zu verschreiben. Ich kann Sie dazu anleiten und für Sie solche durchführen lassen. Ein weiterer Unterschied in der integrativen Medizin besteht darin, dass die Blutwerte, die wir als ideal ansehen, oft über die Standardwerte der Schulmedizin hinausgehen. Es läuft auf eine einfache Frage hinaus: Wollen Sie "normale" Werte oder wollen Sie Werte für eine optimale Funktion? Wir wollen, dass Sie besser als normal sind. Wir wollen eine optimale Funktion für Sie. Viele der Tests, die wir auf den folgenden Seiten empfehlen, befassen sich mit Alterungs-Biomarkern, die nicht notwendigerweise Marker für Krankheiten sind, sondern Marker für die Möglichkeit von Krankheiten. Sie sind «Rauchdetektoren» für Probleme. Ähnlich wie ein Mammogramm zeigen sie Veranlagungen und Warnzeichen an. Wenn man ein Problem frühzeitig erkennt, kann man es leichter durch Ernährung, Bewegung, Nahrungsergänzungsmittel und andere Gewohnheiten angehen. Diese Bluttests werden zusätzlich zu den üblichen Blutuntersuchungen empfohlen, die Ihr Arzt empfiehlt (und nicht an deren Stelle).

Auf Grund Ihrer persönlichen Gesundheitssituation werden wir zusammen die für Sie relevanten klinischen Untersuchungen bestimmen.

Als Gesundheitscoach beschäftige ich mich selbst schon jahrelang mit meinem guten Altern und verwende die Prinzipien, die ich in diesem Artikel erwähne. Ich würde Sie gern unterstützen in Ihrem Bestreben gesund zu altern.

## **Literatur**

F. Lipman, D. Claro, The new rules of aging well, 2020

D. Sinclair, Das Ende des Alterns, 2020

M. Nehls, Die Methusalem-Strategie: Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden, 2011

T. Matsumura, Gesund alt werden: Die 7 Geheimnisse der Hundertjährigen aus den Blue Zones, 2018

L. Graumann, N. Alter, F. Krapf, Regeneration, 2020

D. Bredesen, Die Alzheimer-Revolution – Das Praxisbuch, 2021

**Die optimale Vorgehensweise um ein gutes Altern ist für jede Person individuell. Ich kann Sie unterstützen, die für Sie relevanten Gesundheitsfaktoren durch geeignete Lebensstil-Massnahmen zu optimieren.**

[www.dergesundheitscoach.ch](http://www.dergesundheitscoach.ch)