

Sylvia Bieber

„Well-Aging“

Erfahrbar durch InnerWellness

Niemand spricht gerne darüber, aber uns alle betrifft es in irgendeiner Form. Machen sich erst einmal Fettpölsterchen oder Hauterschlaffungen bemerkbar, werden die ersten Falten um die Augen sichtbar, stören uns Besenreiser oder Krampfadern, fühlen wir uns sehr schnell müde und ausgeleugt, dann machen wir uns spätestens zu diesem Zeitpunkt Gedanken über unser Älterwerden.

„Mit 20 hat jeder das Gesicht, das Gott ihm gegeben hat, mit 40 das Gesicht, das ihm das Leben gegeben hat, und mit 60 das Gesicht, das er verdient!“, brachte Albert Schweitzer das Thema Älterwerden auf den Punkt.

In Würde altern – diese Zeiten sind vorbei! Heute lautet die Frage: Was kann ich gegen das Altern tun? In unserer Gesellschaft ist der Wunsch nach jugendlichem Aussehen, die Uhr zurückdrehen wollen, lange leben und dabei jünger und aktiver wirken, weit verbreitet. Der Traum vom Jungbrunnen oder der ewigen Jugend spielte in allen Zeitaltern und Kulturen eine große Rolle. Zwar hat es noch immer niemand geschafft, den Alterungsprozess aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen, aber erst in unserer Zeit wurden diesbezüglich zwei Begriffe kreiert – „Anti-Aging“ und „Well-Aging“, die zeigen, wie groß die Sehnsucht danach ist.

Wie unterscheidet sich Anti-Aging von Well-Aging?

Anti-Aging ist, wie es das Wort „Anti“ ausdrückt, „gegen“ das „Aging“ (Altern) gerichtet. Doch sich gegen den normalen Alterungsprozess des Menschen zu entscheiden, ist eine Anmaßung, die letztendlich immer zum Scheitern verurteilt sein wird – so, als ob wir das Meer austrocknen wollten. Altern ist ein ganzheitlicher, natürlicher Prozess, der nicht einzelne Teile des Körpers, sondern die Gesamtheit betrifft und dessen Verlauf wesentlich von äußeren und krankmachenden Einflüssen mit



Abbildung 1: Positive Einstellung zu sich selbst

bestimmt wird. Die Grundlagen für unser Wohlbefinden im Alter werden bereits in jungen Jahren gelegt. Ein großer Naturarzt unserer Tage sagte kürzlich:

„Es gibt keine Alterskrankheiten, sondern lediglich Jugendsünden.“

Diese werden in der heutigen Zeit in großem Maße begangen: Hektik im Alltag, falsche Ernährung, Schlafdefizit, Rauchen, Alkohol, Umweltgifte, Hochleistungssport usw. Und während auf dem Kalender die Jahre verstreichen, verändert sich unser Körper – zunächst unsichtbar und im Verborgenen, dann sichtbar und eindrucksvoll.

Normale Alterserscheinungen sind:

- Verringerte Durchblutung
- Abnahme der max. Sauerstoffaufnahmekapazität pro Jahrzehnt um fünf bis zehn Prozent
- Anstieg des Blutdrucks um zwei Prozent pro Jahrzehnt
- Abnahme der Glukosetoleranz
- Zunahme des Plasma-Corticoid-Spiegels (Stresshormon)
- Abnahme der zellulären Immunfunktionen
- Zunahme des Fettanteils
- Abnahme der Knochendichte
- Abnahme der Muskelmasse
- Abnahme der Stärke und Elastizität des Knorpels
- Abnahme der Festigkeit des Sehnenwebes

Solange wir hier auf Erden weilen, sind wir ihrer zyklischen Natur und dem Gesetz der Vergänglichkeit aller Dinge unterworfen, auch der Vergänglichkeit unseres Aussehens und unseres Körpers. Doch wenn wir es schaffen, unser eigenes Lebenskonzept ganzheitlich und ausbalanciert zu gestalten, können wir Einfluss auf das Tempo dieser Vergänglichkeit nehmen.

„Well-Aging“ heißt nicht nur aktiv und ge-

SYLVIA BIEBER



ist als Dipl. Mentaltrainerin, zertifizierte Energietherapeutin, Synergetik-Therapeutin und Coach seit 1994 in freier Praxis tätig. Zusammen mit ihrem Mann, Joachim Seelmann, leitet sie eine Ausbildung zum „Dipl. Wellness- und Mental-Coach“ und bildet zum Kursleiter für Wellness-Seminare aus. Auf Kongressen, Messen und anderen Veranstaltungen hält sie Fachvorträge und Referate.

sund leben, sondern auch aktiv und gesund altern. „Well-Aging“ sollte als ein Weg zu einem gesunden und eigenverantwortlichen Lebenskonzept verstanden werden, um so vorzeitigen Alterserscheinungen und vermeidbaren Gesundheitsgefahren Paroli zu bieten. Dieses Konzept schließt Altern und Reifen genauso mit ein wie die Eigenverantwortlichkeit und den Einklang von Körper, Geist und Seele.

Um es mit den Worten von Albert Camus, einem französischen Schriftsteller, zu sagen:

Ihr seid so jung wie euer Glaube, so alt wie eure Zweifel, so jung wie euer Selbstvertrauen, so jung wie eure Hoffnung, so alt wie eure Niedergeschlagenheit. Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt: „Und dann?“ Wer die Ereignisse des Lebens herausfordert und sich freut am Spiel des Lebens. Ihr werdet jung bleiben, solange ihr aufnahmebereit bleibt, empfänglich für das Schöne, das Gute, das Große. Empfänglich für die Botschaften der Natur, der Mitmenschen, des Unfasslichen. Sollte eines Tages euer Herz geätzt werden vom Pessimismus, zernarbt vom Zynismus, dann möge Gott Erbarmen haben mit eurer Seele, der Seele eines Greises.



Abbildung 2: „Bringen Sie Körper und Seele in Schwung“: Aktive Meditation

Unser biologisches Alter bestimmt nicht der Kalender, sondern unsere persönliche Lebensuhr. Doch die Uhren des Lebens hängen nicht an der Wand, noch sitzen sie am Handgelenk. Sie ticken in den Zellen, tief im Inneren unseres Körpers. Und hier müssen wir ansetzen, um jung und fit zu bleiben. Je früher wir damit beginnen, unsere Lebensweise optimal zu organisieren, desto mehr profitieren wir im späteren Leben bis ins hohe Alter. Gesundheit im Alter ist das Ergebnis frühzeitiger Vermeidung von Schäden auf der Ebene der Zellen, der Organe und des Umfeldes, in dem wir uns bewegen, ernähren und atmen, in dem wir arbeiten und leben. Krankheiten sind meistens nicht Schicksal, sondern Folge falscher Lebensführung. Sie sind ein eindringliches Signal des Körpers, ihm weniger

zuzumuten als zuvor. Dies ist besonders wichtig, da laut dem statistischen Bundesamt in Wiesbaden die durchschnittliche Lebenserwartung für einen neugeborenen Jungen inzwischen bei 74,4 Jahren liegt. Heute geborene Mädchen haben sogar eine Lebenserwartung von durchschnittlich 80,6 Jahren. Und dieses stattliche Alter wollen wir doch alle gesund und aktiv erreichen.

Was ist „InnerWellness“, und wie kann es zu „Well-Aging“ verhelfen?

Der Begriff „Wellness“ ist längst in den Köpfen der Bevölkerung etabliert. 95% der Deutschen können mit dem Begriff etwas assoziieren: 62% Entspannung, 59% Wohlfühlen, 49% Erholung, 45% Gesundheit.

Dabei sind es vor allem Frauen, die Dienstleistungen und Produkte aus dem Wellnessbereich nutzen. Allerdings werden dabei meist nur die Sauna (18%), Fußpflege (15%) und Massagen (11%) genutzt. Vitamin-/ Mineralienpräparate (24%), Haarkuren (19%) und Saunaaufgüsse (14%) sind die Produkte, die am häufigsten regelmäßig zu Hause verwendet werden. Beim Ausprobieren stehen auch Vitamin-/ Mineralienpräparate (31%), Saunaaufgüsse (27%) sowie Haarkuren (26%) und Aromabäder (26%) an erster Stelle (laut Sensor 11/2003).

Unter „InnerWellness“ ist weit mehr zu verstehen als unter den oben genannten Aspekten. Natürlich sind die im Außen wirkenden Dinge wichtig, doch das Innen sollte auf gar keinen Fall weniger wichtig genommen werden. Die beste Möglichkeit, sein Dasein zu verlängern ist, es nicht unnötig zu verkürzen. Lebensabläufe, die immer auch Alterungsprozesse sind, sollten wir deshalb günstiger und wesentlicher gestalten. Sich dem Wesentlichen im Leben zu widmen heißt, das Jetzt genießen, sich nicht unnötig sorgen und auch loslassen können. Es heißt auch, sich nicht für alles verantwortlich fühlen und sich selbst wichtig nehmen. Sich akzeptieren und lieben ist dringend notwendig, um eine gesunde Sichtweise und Gefühlswelt aufzubauen. Diese positive Einstellung zu sich selbst, aber auch zur Familie, zu Freunden und der Arbeit, trägt zu einem aktiven und gesunden Altern bei. Aber auch die körperliche Fitness, geistige Beweglichkeit und die seelische Belastbarkeit sind Kriterien für „Well-Aging“. Im Einklang mit der Natur zu sein, ist ein weiteres Kennzeichen für ein ausgewogenes Lebenskonzept.

So können Sie Ihre „Well-Aging-Tage“ gestalten:

1.) Nutzen Sie die Kraft Ihrer Vorstellungen

Beginnen Sie jeden Morgen mit einem Gedanken, der Sie positiv in den neuen Tag führt. Z. B. „Von heute an lerne ich, mich anzunehmen, wie ich bin“ oder „Ich liebe meinen Körper“. Probieren Sie verschiedene Versionen aus, indem Sie diese mehrmals laut aussprechen. Benutzen Sie nur Sätze, die Sie positiv berühren und keine innerlichen Widerstände auslösen. Mit Gehirnjogging, Vorstellungsbildungen zum schnellen Stressabbau und Mentaltraining gewinnen Sie immer wieder Vitalität für Geist und Seele. Um gut einschlafen zu können, beenden Sie Ihren Tag immer mit einer positiven Vorstellung, z. B.: Sehen und erleben Sie sich in Ihrer Fantasie als gesunden und aktiv agierenden Menschen inmitten Ihrer Lieben.

2.) Bringen Sie Körper und Seele in Schwung

Die Hochstimmung, in die Läufer kommen, wenn ihr Körper Endorphine produziert, nennt man „Runners-High“. Aber auch



Abbildung 2a: „Bringen Sie Körper und Seele in Schwung“: Aktive Meditation



Abbildung 3: „Im Einklang mit der Natur sein“

schon sanftes Walken oder eine aktive Meditation am Morgen bringen Körper und Seele in Schwung. Die entstehenden Endorphine, Testosterone und das Glückshormon Serotonin verdrängen Stresshormone und lösen die von ihnen verursachten Energieblockaden. Am Nachmittag nochmals einige einfache Übungen aus dem Qi Gong oder Yoga bringen Sie sicher in Ihre Mitte. Der Abend darf dann ruhig mit Traumreisen, Entspannungsübungen oder Muskeltanz ausklingen.

3.) Essen Sie sich glücklich

Wenn Sie Ihren Speiseplan auf „Gute-Laune-Kost“ umstellen, profitieren Sie nicht nur stimmungsmäßig, sondern auch leistungsmäßig. Viele der kulinarischen „Glücklichmacher“ sind nämlich auch „Power Food“, welche die Konzentration und Kreativität fördern. Vitalstoffe, insbesondere die B-Vitamine, sind am Aufbau und bei der Energiebereitstellung der Nervenzellen im Gehirn beteiligt. Ein ausgewogenes Frühstück, vollwertig, vitamin- und vitalstoffreich, gibt Kraft und Ausdauer. Tanken Sie auch mit dem Mittagessen Glücksstoffe, allen voran Serotonin. Klassische Serotoninquellen sind Teigwaren, Getreidegerichte und Kartoffeln, aber auch Nüsse, Feigen, Ananas und Bananen gelten als echte Frustkiller. Hin und wieder ein Abendessen auszulassen, das so genannte „Dinner Cancelling“, bremst, laut Prof. Dr. Dr. Johannes Huber (Vorstand der Abt. für Endokrinologie am AKH Wien und Anti-Aging Experte in der Fachklinik am Abtsee im Berchtesgadener Voralpenland), den

Körperverschleiß – dabei wird auf keine Mahlzeit verzichtet, sondern lediglich das Abendessen auf den Nachmittag verlegt. „Sobald die Verdauung in der Nacht ruhen kann, schaltet der Körper auf Schonung. Der sonst permanent ablaufende Verschleiß stoppt, defekte Zellen werden ausgebessert, irreparable beseitigt“, erläutert Prof. Huber.

4.) Schlafen Sie sich fit

Der menschliche Körper ist nicht für Dauerbetrieb ausgelegt. Auch und besonders das Gehirn kann nicht ständig Höchstleistungen erbringen. Körper und Gehirn sind natürlichen Rhythmen von Arbeit und Erholung unterworfen. Der bekannteste dieser Rhythmen ist der Schlaf-Wach-Rhythmus, der uns veranlasst abends zu Bett zu gehen, um bis zum nächsten Morgen zu schlafen. Das Bedürfnis nach dieser Pause teilt uns der Körper zum Beispiel durch Müdigkeit und Gähnen mit. Aber wir wissen auch selbst, dass wir regelmäßig schlafen müssen – denn sonst geraten Körper und Geist schnell aus dem Gleichgewicht. Schlafen Sie auf einer bequemen Unterlage und sorgen Sie für eine angenehme Temperatur, ggf. auch für Belüftung. Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch Geräusche gestört werden. Verbannen Sie Geräte wie Telefon, Fernseher oder Computer aus dem Schlafzimmer.

Freiwillig möchte niemand biologisch älter sein als er tatsächlich ist. Wann sich jemand jung oder alt fühlt, ist von seinem persönlichen Gefühl, nicht aber vom Geburtsjahr abhängig. Lernen Kinder in ihren Familien einen gesunden Lebensstil, so ist diese generationsübergreifende Gesundheitspflege eine gute Voraussetzung für ein gesundes Altern der nächsten Generation – ein optimiertes „Well-Aging“.



Anschrift der Autorin:

Sylvia Bieber
Amselweg 11
63773 Goldbach
Tel.: 06021 / 53438
bieber@seelmann-partner.de