Well-Aging durch InnerWellness

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, aber erst in unserer Zeit wurden diesbezüglich zwei Begriffe kreiert – „Anti-Aging" und „Well-Aging", die zeigen, wie groß die Sehnsucht danach ist.

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 bestimmt wird. Die Grundlagen für unser Wohlbefinden im Alter werden bereits in jungen Jahren gelegt. Diese „Jugendsünden" sind unter anderem 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.

Well-Aging im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Solange wir leben, sind wir der 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

Normale Alterserscheinungen sind:

- Verringerte Durchblutung und Abnahme der max. Sauerstoffaufnahmekapazität pro Jahrzehnt um 5 bis 10 Prozent
- Anstieg des Blutdrucks um 2 Prozent pro Jahrzehnt
- Abnahme der Glucosetoleranz
- Zunahme des Plasma-Corticoid-Spiegels (Stresshormon)
- Abnahme der zellulären Immunfunktionen, der Knochendichte und Muskelmasse
- Zunahme des Fettanteils
- Abnahme der Stärke und Elastizität des Knorpels und der Festigkeit des Sehnengewebes

und gesund 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.

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 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, uns ernähren und atmen, in dem wir arbeiten und leben.

Ein ausgewogenes Lebenskonzept verjüngt

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 verantwort-

> 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.
>
> *Albert Schweitzer*

Anti-Aging-Tipps für jeden Tag

lich zu fühlen und sich selbst wichtig zu 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 „InnerWellness", welches zu „Well-Aging" verhilft. Im Einklang mit der Natur zu sein ist ein weiteres Kennzeichen für ein ausgewogenes Lebenskonzept.

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". ■

Sylvia Bieber
Psychologische Beraterin
und MentalCoach
www.seelmann-partner.de
www.wellness-seminare.com

Versuchen Sie hin und wieder „Well-Aging-Tage" einzulegen, beziehungsweise die einzelnen Tipps in den täglichen Alltag zu integrieren

Die Kraft der Vorstellung nutzen

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. 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.

Körper und Seele in Schwung bringen

Die Hochstimmung, in die Läufer kommen, wenn ihr Körper Endorphine produziert, nennt man „Runners-High". Aber auch 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 uns sicher in unsere Mitte. Der Abend darf dann ruhig mit Traumreisen, Entspannungsübungen oder Muskeltanz ausklingen.

Essen Sie sich glücklich

Wenn Sie Ihren Speiseplan auf „Gute-Laune-Kost" umstellen, profitieren Sie nicht nur stimmungsmäßig, sondern auch leistungsmäßig. 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 sogenannte „Dinner Cancelling" bremst den Körperverschleiß – dabei wird auf keine Mahlzeit verzichtet, sondern lediglich das Abendessen auf den Nachmittag verlegt.