

Die Vitalitätsformel

50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl	14
Essen und Trimmen – beides muss stimmen	15
Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor	16
Wer rastet, der rostet	16
Es ist nie zu spät, damit anzufangen	16
Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie tun es	17
Das Ziel: Muskeln rauf, Fett runter	18
Die Ernährung ab 50: mehr Qualität als Quantität	19
Von Anfang an und lebenslang	19
Sich richtig ernähren – eine Vitalitätsspritze	20
Fitnessküche mit Genuss statt „Schonkost“	21
Mit Frischkost jung bleiben	22
Essen und Trimmen – beides muss stimmen	22







50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl

Viele der 50-plus-Leser fühlen sich noch durchaus fit. Sie stehen mitten im Leben, sind beruflich aktiv, aber sie spüren, dass es allmählich Zeit wird, etwas zu tun, um ihre Gesundheit und Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Andere haben jetzt endlich mehr Zeit und auch die Möglichkeiten, mehr in ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu investieren. Dabei geht es bekanntlich nicht nur darum, dem Leben mehr Jahre, sondern vielmehr den Jahren mehr Leben zu geben. Es kommt vor allem darauf an, so lange wie möglich selbstständig und aktiv zu bleiben und sich so ein hohes Maß an Lebensqualität zu sichern.

Ab 50 spüren Sie es deutlicher: Ihr Körper und seine Funktionen verändern sich. Der Grundumsatz an Energie sinkt mit dem zunehmenden Fettanteil und der abnehmenden Muskelmasse. Die Regulationsmechanismen, beispielsweise des Blutzuckers und der Blutfette, arbeiten nach der Nahrungsaufnahme nicht mehr so exakt. Dies kann sich in Verbindung mit einseitigem Essverhalten und wachsender Bewegungsarmut nachteilig auf den Stoffwechsel, auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

Doch dem lässt sich leicht gegensteuern. Eine ausgewogene Ernährung und das richtige Maß an körperlicher Bewegung schon während der aktiven Lebensphase sind die beste Grundlage für eine hohe Lebenserwartung und eine geringere Krankheitsanfälligkeit im Alter. Auf eine einfache Formel gebracht heißt es dann für alle ab 50 aufwärts: Anhaltende Vitalität ist das Ergebnis einer über die Jahre gepflegten gesunden Balance zwischen Ernährung und körperlicher Bewegung, bei der der Genuss nicht zu kurz kommt.

Essen und Trimmen – beides muss stimmen

Ob sanft oder mit Power: Jeder kann der Vitalitätsformel seinem eigenen Temperament und seiner persönlichen Kondition gemäß folgen. Wer immer schon Sport getrieben und sich gesund ernährt hat, braucht seine Aktivitäten nur den sich verändernden Bedingungen anzupassen. Einige waren zwar körperlich aktiv, haben aber wenig auf ihre Ernährung geachtet. Sie können jetzt zusätzlich genussbringendes Neuland entdecken.

Sehr viele sind jedoch in Sachen Fitness und Genuss Neulinge. Sie haben bisher wenig Zeit für sich und ihren Körper gefunden. Bewegung hieß von einem Termin zum anderen hetzen, Essen musste schnell gehen oder wurde zum falschen Entspannungsfaktor für zwischendurch. Für sie heißt es nun, langsam, aber stetig bergauf. Der Weg selbst ist schon anregend und verspricht überraschende Entdeckungen. Der Ausblick schließlich ist höchst vielversprechend.

wissenswert

Ab 40 stellen sich oft schon körperliche Beschwerden ein, z. B. an den Gelenken. Doch wer in Abstimmung mit seinem Arzt beginnt, die Vitalitätsformel für sich umzusetzen, wird sich mit der Zeit deutlich besser fühlen, oft weniger Schmerzen haben, einen eventuellen Bluthochdruck, Diabetes oder andere Erkrankungen besser managen.





Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor

Die Kinder machen es vor: Sie toben, springen und hüpfen herum, können kaum stillhalten und strotzen vor Vitalität. Bewegung braucht der junge Körper, um sich zu entwickeln und zu lernen. Dies sollte aber nie aufhören, denn auch wenn wir älter werden, benötigt unser Körper Bewegungsreize, um sich wohl zu fühlen und seine Dynamik zu erhalten.

Wer aktiv lebt mit viel Bewegung und Sport, der fördert seine Lebensqualität und erhöht seine körperlichen, aber auch seine geistigen und sozialen Funktionen und Fähigkeiten.

Wer rastet, der rostet

Diese ungeahnt moderne Weisheit gilt auch heute noch. Wenn wir uns zu wenig bewegen und nur selten aktiv sind, dann passt der Körper sich daran an. Er reduziert seine Fähigkeiten, und damit fallen alle Aktivitäten des Alltags schwerer. Einfache Tätigkeiten strengen an, und ein Teufelskreis entsteht. Dieser ist dafür verantwortlich, dass wir mit der Zeit immer träger werden und uns dann insgesamt nicht mehr wohl fühlen.

Durch ein „bewegtes“ Leben lässt sich sehr viel dagegen unternehmen.

Es ist nie zu spät, damit anzufangen

Es lohnt sich immer, denn was gefordert wird, lässt auch im Alter nicht nach. Viele Körpersysteme, wie z. B. die Muskeln, können sich selbst in späteren Jah-



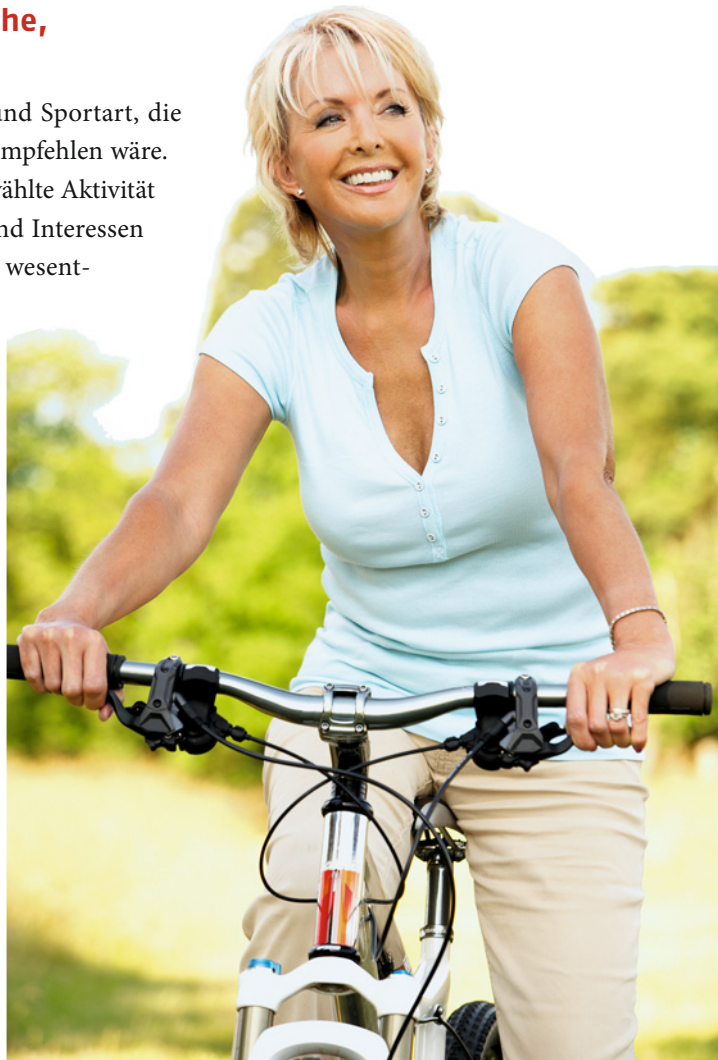
ren sogar wieder entwickeln und damit andere Bereiche stärken. Dafür gilt es, eigene Strategien zu finden. Es muss gar nicht immer nur Sport sein. Auch die vielen Bewegungsmöglichkeiten im Alltag, wie Spazierengehen, Treppensteigen und Radfahren, helfen, auch im höheren Alter Vitalität zu erleben. Biologische Veränderungen kommen zwangsläufig mit den Jahren. Sie können diese Prozesse einfach nur akzeptieren oder aber in ihnen auch neue Chancen sehen. Denn mit neuen Reizen lassen sich sowohl die reduzierten Fähigkeiten wieder aufbauen als auch die noch stabilen Funktionen fordern und weiter fördern. So lassen sich die Abbauvorgänge aufhalten oder sogar umkehren.



3- bis 5-mal pro Woche mindestens 20-30 Minuten Aktivität sorgt für Vitalität und Wohlbefinden.

Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie tun es

Es gibt keine Bewegungsaktivität und Sportart, die für die Fitness ab 50 besonders zu empfehlen wäre. Vielmehr ist es wichtig, dass die gewählte Aktivität zu Ihren speziellen Bedürfnissen und Interessen passt. Dann ist es auch richtig. Ein wesentlicher Punkt ist nur, dass Sie regelmäßig, also mehrmals in der Woche, aktiv sind. Am besten geben Sie Ihren Bewegungseinheiten einen festen Platz in Ihrem Terminplan. Dann lassen Sie sich nicht durch das Wetter oder andere „Ablenkungen“ davon abhalten. Denn nur wenn Aktivität und Bewegung langfristig zu Ihrem Lebensstil gehören, stellen sich auch die gewünschten Erfolge ein. Dabei muss es nicht Sport sein. Denn gerade der Alltag bietet eine Unzahl von Trainingsmöglichkeiten.



Das Ziel: Muskeln rauf, Fett runter

Ideal ist es, wenn Sie durch Bewegung 1500 bis 2000 Kilokalorien pro Woche mehr verbrauchen. Das heißt, sich mindestens zwei bis vier Stunden in der Woche zusätzlich zum normalen Pensum körperlich zu bewegen. Gepaart mit einer gesunden Ernährung ist dies der richtige Reiz für Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihren Stoffwechsel. Weniger darf es nicht und viel mehr braucht es auch nicht sein. Denn Überforderung ist genauso „vernichtend“ wie Unterforderung. Im richtigen Maß liegt also der Schlüssel zum Erfolg – und im Genuss. Sie brauchen nicht außer Atem zu kommen, wenn Sie sich aktiv bewegen – ganz im Gegenteil. Sorgen Sie dafür, dass Sie immer genügend Sauerstoff zur Verfügung haben, denn nur dann kann der Stoffwechsel richtig arbeiten. Nach dem Sport sollten Sie sich wohl fühlen, nicht erschlagen und kaputt. Unser Körper braucht Reize – und das ein Leben lang. Mit Bewegung als die eine „Hälfte“ der Vitalitätsformel starten Sie in ein erfülltes Dasein mit Wohlfühleffekt.



Tip

Ausdauertraining hält die Gefäße fit und jung und lässt die Pfunde schwinden (→ mehr dazu ab S. 82 und in der hinteren Umschlagklappe).



INFO

Bewegung – Was bringt's?

- Training für das Herz und den Stoffwechsel stärkt die Leistungsfähigkeit.
- Bewegung an der frischen Luft fördert das Immunsystem.
- Jede Bewegung steigert die Durchblutung des Gehirns und beugt Altersprozessen vor.
- Muskeltraining erhöht die Energiebrennöfen und verbrennt auch in Ruhephasen Kalorien.
- Ein Training des Zusammenspiels von Nerv und Muskel macht sicher im Alltag und lässt Stürze vermeiden.
- Gymnastik fördert die Beweglichkeit und hilft somit im Alltag, selbstständig zu bleiben.

Die Ernährung ab 50: mehr Qualität als Quantität

„Sag mir, was du isst, und ich will dir sagen, was du bist!“ Der alte Leitsatz des französischen Juristen und Gourmets Brillat-Savarin mag heute insofern nicht mehr gelten, als wir inzwischen diese Aussage um ein Vielfaches erweitert haben: „Der Mensch erlebt, wie er gelebt hat.“ Was heißt das konkret? Die gesamte Lebensführung birgt die Chance, fit und gesund älter zu werden und den Jahren mehr „Leben“ zu geben – das kann und soll Ziel und Zweck aller Bemühungen und Aktivitäten sein. Zu einer höheren Lebenserwartung, die sich eben auch durch mehr Lebensqualität auszeichnet, tragen neben der körperlichen Beweglichkeit sowohl eine ausgewogene und genussvolle Ernährung als auch geistige Beweglichkeit und Aufgeschlossenheit sowie soziale Interaktionen bei.



Von Anfang an und lebenslang

Eine abwechslungsreiche und der individuellen Lebenssituation angepasste Ernährung ist in jedem Lebensalter eine der wichtigsten Voraussetzungen für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Denn: wie die Ernährung, so die Leistung! Und das gilt auch umgekehrt: wie die Leistung, so die Ernährung. Wir sprechen von bedarfsorientierter Ernährung, die zunächst vom jeweiligen Energieumsatz ausgeht und uns darüber hinaus mit allen Fitmachern versorgen soll, die wir aufgrund unserer persönlichen Stoffwechselsituation in Abhängigkeit von Lebensalter, Gesundheitszustand und individuellen Leistungsanforderungen benötigen. Dieser zweite Aspekt wird mit dem Ziel einer vollwertigen Ernährung beschrieben. Welche Nährstoffe benötigt werden und welche Funktionen sie haben, können Sie ab Seite 63 lesen.

Grundsätzlich gilt für die Fitnessernährung in den besten Jahren das Motto: „Qualität statt Quantität“, und zwar auf verschiedenen Ebenen.

Sich richtig ernähren – eine Vitalitätsspritze

Abgesehen von den besonderen Bedingungen, die die Ernährung im Kleinkind- und Schulalter erfüllen muss, bekommt die Frage „Wie erhalte ich mich gesund und vital?“ vor allem mit zunehmenden Jahren einen ganz speziellen Stellenwert. Gesundheit und Leistung können im Alter durch Fehlernährung

(d. h. durch ein **Zuviel** an Kalorien, an Fett und Alkohol, aber auch durch ein **Zuwenig** an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen)

weitaus stärker beeinträchtigt sein als in jüngeren Jahren.

Zudem ist es sinnvoll, seine Ernährung jetzt auf eventuelle

körperliche Veränderungen oder Einschränkungen auszurichten, z. B. bereits vorhandene,

durch die Ernährung mit bedingte Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen sowie Zustände nach schweren Erkrankungen oder Verdauungsstörungen.

Anders als in jungen Jahren, bei körperlich schwerer Arbeit oder Leistungssport stehen nicht mehr die Kalorien im Vordergrund, also die Frage nach genügend Nahrungsenergie überhaupt, sondern eher die **Nahrungsbestandteile**, die den Stoffwechsel aktiv halten, vorzeitigen Alterungserscheinungen und Abbauprozessen vorbeugen, Regenerations- und Reparaturvorgänge optimieren sowie unseren Zell- und Gesundheitsschutz verbessern können.



Fitnessküche mit Genuss statt „Schonkost“

In diesem Sinne gibt es auch keine „Altersdiät“ oder gar eine von Verzicht geprägte „Schonkost“. Freuen Sie sich vielmehr auf eine Art **Fitnessernährung** für die besten Jahre!

Sie setzt mehr auf Qualität statt auf Quantität. Bioaktive Schutzfaktoren und Aktiv-Nährstoffe statt Kalorienbelastung wird Ihre Devise beim Essen. In Verbindung mit körperlicher Aktivität kann ein **Plus an hochwertigem Nahrungseiweiß** (Protein, s. Seite 67) die stoffwechselaktive Muskulatur am besten vor unerwünschtem, durch Alter und Bewegungsmangel bedingtem Substanzverlust bewahren und damit einer Stoffwechsellagerungs-Entlangsamung entgegenwirken. Das ist jedenfalls weitaus besser als ein einseitiges Gewichtsmanagement in Form strenger (Mangel-) Diäten und kommt uns in doppelter Hinsicht zugute. Wer in seinem Speiseplan das Protein leicht betont, muss dann in jedem Fall auch auf ausreichend Trinkflüssigkeit achten. Einschränkungen erfährt diese Empfehlung nur, wenn Sie bestimmte Diätvorgaben haben (z. B. bei Nierenerkrankungen).

Wer sich mehr bewegt, erhöht den Energieumsatz und damit den Spielraum fürs „Essen-Dürfen“ und „Genießen-Können“. Dadurch verbessert sich gleichzeitig die Nährstoffversorgung. Im Vergleich zu einem kalorisch knappen Speiseplan fällt es nämlich bei etwas großzügigerer Portionierung der Mahlzeiten leichter, sich alle benötigten Nähr- und Schutzstoffe mit dem Essen zu sichern. Aktive Genießer leben tatsächlich besser und gesünder!



Essen und trinken – beides muss stimmen: Auch reichlich Wasser hält den Stoffwechsel in Schwung, entlastet und sorgt für eine schöne Haut – ist also ein echter Jungbrunnen.



Bloß keine Mangel-diäten! Zusammen mit Sport ist eine entsprechende Lebensmittelauswahl die Antwort auf veränderte körperliche Bedürfnisse!

Mit Frischkost jung bleiben

Die Frage ist nur: womit? Es gelingt mit einem hochwertigen und leicht betonten Eiweißangebot, einer fettgesunden und kohlenhydratbewussten Ernährung sowie mit der gezielten Aufnahme von Förderern des Knochenhaushalts und Kalziumstoffwechsels. Vor allem sind jene Schutzstoffe wichtig, die die Gefäße elastisch halten, eine gesunde Durchblutung bewirken, das Immunsystem stärken und stets für guten Durchblick sorgen, weil sie die Sehkraft und Gehirnleistung erhalten. Reichlich auftischen dürfen wir deshalb vor allem die Fitmacher Gemüse, Salat, Obst. Das Ganze ergänzt durch (Meeres-)Fisch, fettarme Molkereiprodukte, mageres Fleisch, Vollkorn sowie Nüsse und wertvolle Pflanzenöle mit Augenmaß – dann ist die Fitnessküche komplett (dazu mehr ab Seite 134).



wissenswert

Kulinarisch erfreulich: Im Wesentlichen folgt ein gesunder Speiseplan den Prinzipien der herzgesunden, köstlichen Mittelmeerküche (s. Seite 151).



Tipps

Ernähren Sie sich:

- **eiweißhochwertig** für einen aktiven Stoffwechsel
→ s. Seite 67
- **kohlenhydratbewusst** für gleichbleibende Leistung und eine gute Blutzucker- und Hunger-Sättigungsregulation
→ s. Seite 64
- **fettgesund** durch einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren sowie genügend Omega-3-Fettsäuren
→ s. Seite 66
- **qualitätsbewusst** für eine ausreichende Versorgung an Vitaminen, Mineralstoffen, bioaktiven Pflanzenstoffen und Ballaststoffen → s. Seite 70
- **genussvoll**, indem sie auch auf die Zubereitung achten
→ s. Seite 144

Essen und Trimmen – beides muss stimmen

Wir haben Ihnen beide Teile der Vitalitätsformel zunächst kurz vorgestellt. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie Ernährung und Bewegung sinnvoll aufeinander abstimmen können. Eine aktive Lebensgestaltung eröffnet Ihnen die besten Möglichkeiten, fit und gesund älter zu werden und Ihren

Jahren mehr genussvolles Leben zu geben. Mit der richtigen Ernährung und ausreichender Bewegung schaffen Sie die besten Voraussetzungen für ein erfülltes Leben – Freude und Genuss garantiert! Mit Ihrer persönlichen Vitalitätsformel bleibt das kein Wunschgedanke mehr. Wir wollen Ihnen helfen, die Formel in der Praxis auch wirklich umzusetzen.

Sind der Körper und der Geist fit, dann sind alle Lebensphasen und auch die Jahre jenseits der 50 wunderbar und voller neuer Möglichkeiten. 20 Jahre lang 50 bleiben ist dann keine Utopie mehr. Hauptsache: gewusst wie!

