
FORTGESCHRITTENER GESUNDHEITSRATGEBER FUER UEBER 60-JAEHRIGE
BASIEREND AUF WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

Die Methode der gesunden Grosseltern

*Die 7 klinisch bewaehrten Gewohnheiten,
um Ihre Energie, Beweglichkeit und
Selbststaendigkeit nach dem 60. Lebensjahr zurueckzugewinnen*

VON TAUSENDEN MENSCHEN IN SPANIEN UND LATEINAMERIKA ANGEWANDTE
METHODE

Erweiterte Ausgabe in Grossdruck

FACHLICHER HINWEIS

Dieser Leitfaden ist als professionelle Ergaenzung zur regelmaessigen aertzlichen Betreuung konzipiert. Die hier enthaltenen Empfehlungen sind durch veroeffentlichte wissenschaftliche Erkenntnisse gestuetzt und wurden erfolgreich bei Tausenden von Menschen ueber 60 Jahren angewendet.

Jeder Organismus ist jedoch einzigartig. Bevor Sie Aenderungen in Ihrer Ernaehrung, koerperlichen Aktivitaet oder Alltagsroutine vornehmen, konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt - insbesondere wenn Sie an einer Erkrankung leiden oder regelmaessig Medikamente einnehmen. Ihr Arzt kennt Ihre Krankengeschichte und sollte Sie bei jeder wichtigen Veraenderung begleiten.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdruecklicher Genehmigung.

WAS SIE MIT DIESEM LEITFADEN ERREICHEN WERDEN

Wenn Sie diese Seiten gelesen und das Gelernte in die Praxis umgesetzt haben, werden Sie in den kommenden Wochen und Monaten konkrete, messbare Veraenderungen bemerken. Das haben Menschen erreicht, die diese Methode bereits angewendet haben:

- Ruecken-, Knie- und Gelenkschmerzen lindern - ohne die Medikation erhoehen zu muessen.
- Muskelkraft und Gleichgewicht zurueckgewinnen - zwei Schluesselfaktoren zur Sturzpraevention und Erhaltung der Selbststaendigkeit.
- Blutzucker, Blutdruck und Cholesterin durch nachhaltige Ernaehrungsumstellungen senken.
- Tief und erholsam schlafen - ohne Schlaftabletten -, auch nach jahrelangen Schlafproblemen.
- Tagsüber mehr Energie haben und das staendige Erschoepfungsgefuehl ueberwinden, das viele faelschlicherweise dem Alter zuschreiben.
- Gedaechtnis, Konzentration und geistige Klarheit verbessern.
- Das Vertrauen zurueckgewinnen, Plaene zu schmieden, zu reisen und die Enkel zu geniessen - ohne Angst, nicht mithalten zu koennen.

Diese Ergebnisse sind keine Versprechen.

Sie sind die dokumentierten Wirkungen der sieben Gewohnheiten dieses Buches.

DIE METHODE AUF EINEN BLICK

Die 7 Gewohnheiten, die Ihre Gesundheit tragen

GEWOHNHEIT 1 Taegl. Bewegung	GEWOHNHEIT 2 Teller-Regel	GEWOHNHEIT 3 Erholsamer Schlaf	GEWOHNHEIT 4 Muskelkraft
GEWOHNHEIT 5 Aktiver Geist	GEWOHNHEIT 6 Hydratation	GEWOHNHEIT 7 Taeglicher Sinn	

Jede dieser sieben Gewohnheiten wirkt auf eine bestimmte Saeule Ihrer Gesundheit. Ihre wahre Staerke liegt jedoch in ihrem gemeinsamen Wirken: Keine einzelne Gewohnheit erreicht das, was alle sieben zusammen bewirken. Deshalb funktioniert diese Methode, wo andere scheitern.

INHALTSVERZEICHNIS

- Vorwort
- Eingangstest: Wo stehen Sie heute?
- 1. Warum Ihr Koerper mit 60 nicht mehr der mit 40 ist (und warum das eine gute Nachricht ist)
- 2. Gewohnheit 1: Die taegliche Bewegung, die das Fitnessstudio ersetzt
- 3. Gewohnheit 2: Die Teller-Regel (Essen ohne Kalorien zaehlen)
- 4. Gewohnheit 3: Erholsamer Schlaf ohne Schlaftabletten
- 5. Gewohnheit 4: Muskelkraft nach dem 60. Lebensjahr
- 6. Gewohnheit 5: Der aktive Geist - mehr als Kreuzwortraetsel
- 7. Gewohnheit 6: Hydratation und Verdauung - die grossen Vergessenen
- 8. Gewohnheit 7: Der taegliche Sinn
- 9. Wie Sie morgen beginnen, ohne sich zu ueberfordern
- Schluss: Die Entscheidung, die Sie heute in der Hand haben
- Anhang: Ihre 7 Gewohnheiten auf einem Blatt

VORWORT

Ein Leitfaden, der fuer Sie gedacht ist

Wenn Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, weiss ein Teil von Ihnen, dass es Zeit ist zu handeln. Vielleicht schmerzt Ihnen der Ruecken beim Aufstehen. Vielleicht faellt Ihnen eine Treppe schwer, die Sie frueher muehelos genommen haben. Vielleicht haben Sie mitangesehen, wie jemand aus Ihrem Umfeld einen Schreck erlitten hat, und sich gefragt, ob Sie der Naechste sein werden. Oder Sie sind es einfach leid, dass man Ihnen sagt, es sei das Alter.

Ich habe eine gute Nachricht fuer Sie, und ich sage sie ohne Umschweife: In der grossen Mehrheit der Faelle ist es nicht das Alter. Es ist das, was ueber Jahre hinweg aufgehoert wurde zu tun. Und das - im Gegensatz zum Alter - laesst sich tatsaechlich rueckgaengig machen.

Was Sie auf diesen Seiten lesen werden, sind keine allgemeinen Ratschlaege oder persoenliche Meinungen. Es ist ein strukturiertes System, das auf den besten verfuegbaren wissenschaftlichen Erkenntnissen zum gesunden Altern basiert und an echten Menschen mit Profilen erprobt wurde, die Ihrem sehr aehneln: Maenner und Frauen zwischen 60 und 85 Jahren, mit Bluthochdruck, Prae-Diabetes oder Diabetes, Gelenkschmerzen, Uebergewicht, Schlaflosigkeit, Angst vor Stuerzen und dem Wunsch, weiterhin gut zu leben.

Warum diese Methode funktioniert, wo andere scheitern

Die meisten Gesundheitsratschlaege, die aeltere Menschen erhalten, haben ein ernstes Problem: Sie sind fuer junge Menschen gedacht und werden dann ohne Weiteres auf 60-, 70- oder 80-Jaehrige angewendet. Das funktioniert nicht gleich. Der Koeerper nach dem 60. Lebensjahr hat sehr spezifische Beduerfnisse, und Gewohnheiten, die einem 40-Jaehrigen nuetzen, koennen fuer einen 70-Jaehrigen nutzlos oder sogar kontraproduktiv sein.

Diese Methode ist aus drei Gruenden anders:

Erstens: Sie ist speziell auf die Physiologie aelterer Menschen ausgerichtet. Muskelschwund, Hormonveraenderungen, veraenderte Insulinreaktion, verminderte Aufnahme bestimmter Naehrstoffe, Veraenderungen des Tiefschlafs - all das ist beruecksichtigt.

Zweitens: Sie ist realistisch. Sie verlangt nicht, dass Sie fuefmal die Woche ins Fitnessstudio gehen, auf die traditionelle Kueche verzichten oder exotische Diaeten einhalten. Sie arbeitet mit dem, was Sie zu Hause haben, mit der Zeit, die Ihnen zur Verfuegung steht, und mit dem Koerper, den Sie heute haben.

Drittens, und vielleicht am wichtigsten: Sie geht alle sieben Faktoren gleichzeitig an. Gesundheit nach dem 60. Lebensjahr laesst sich nicht durch eine einzige Veraenderung verbessern. Mehr Wasser trinken ohne Bewegung funktioniert nicht. Viel gehen ohne gut zu schlafen funktioniert nicht. Gesund essen ohne Krafttraining funktioniert nicht. Die sieben Gewohnheiten, ueber die wir sprechen werden, stuetzen einander gegenseitig. Deshalb erzielt diese Methode Ergebnisse, die ein isolierter Ratschlag niemals erzielen koennte.

Das Versprechen, das ich Ihnen geben kann

Ich werde Ihnen nicht versprechen, dass Sie hundert Jahre alt werden. Das kann niemand ehrlich versprechen.

Was ich Ihnen auf der Grundlage der wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten zwei Jahrzehnte zusichern kann, ist Folgendes: Wenn Sie die sieben Gewohnheiten dieses Leitfadens in den naechsten neunzig Tagen anwenden, wird Ihr Koerper reagieren. Das ist keine Meinung. Es ist Biologie.

Ihr Herz-Kreislauf-System passt sich in sechs bis acht Wochen moderatem Ausdauertraining an. Ihre Muskeln beginnen mit angepasstem Krafttraining in zwei Wochen, Muskelmasse zurueckzugewinnen. Ihre Darmflora veraendert ihre Zusammensetzung in wenigen Wochen durch eine neue Ernaehrungsweise. Ihr Tiefschlaf reorganisiert sich in einem Monat durch eine korrekte Abendroutine. Ihr Gehirn bildet in jedem Alter neue Verbindungen, wenn Sie es ausreichend stimulieren. Das sind keine Glaubensvorstellungen. Es sind biologische Prozesse, die in Hunderten von Studien mit Menschen in Ihrem Alter belegt wurden.

So nutzen Sie dieses Buch optimal

Bevor Sie zu den Gewohnheiten uebergehen, finden Sie einen Selbstbewertungstest. Ich empfehle Ihnen, ihn ehrlich auszufuellen und Ihre Punktzahl zu notieren. Nach neunzig Tagen koennen Sie ihn wiederholen und schwarz auf weiss sehen, wie sehr sich Ihre Situation veraendert hat.

Danach widmet sich jedes Kapitel einer der sieben Gewohnheiten. Lesen Sie sie beim ersten Mal in der angegebenen Reihenfolge. Danach koennen Sie jederzeit zu einem bestimmten Kapitel zurueckkehren, wenn Sie es brauchen.

Jede Gewohnheit enthaelt die Erklaerung, warum sie funktioniert, die haeufigsten Fehler, die es zu vermeiden gilt, konkrete Schritt-fuer-Schritt-Anleitungen und einen Umsetzungsplan fuer die ersten sieben Tage. Wenn Sie nur die konkreten Anleitungen befolgen, werden Sie bereits Ergebnisse erzielen. Wenn Sie zusaetzlich das Warum verstehen, werden diese Ergebnisse zu dauerhaften Veraenderungen.

Ein letztes Wort, bevor wir beginnen

Es gibt etwas, das Sie von der ersten Seite an verstehen sollten: Ihr Koerper ist in Ihrem Alter noch immer tiefgreifend in der Lage, sich zu veraendern. Die Medizin des Alterns hat in den letzten zwanzig Jahren uebrzeugend bewiesen, dass die biologische Plastizitaet weder mit 60, noch mit 70, noch mit 80 endet. Was die meisten aelteren Menschen einschraenkt, ist nicht ihre Biologie. Es ist der irrtuemliche Glaube, dass es zu spaet ist.

Es ist nicht zu spaet.

Blaettern Sie um, machen Sie den Test, und fangen Sie an.

EINGANGSTEST

Wo stehen Sie heute?

Bevor Sie mit dem Lesen der Gewohnheiten beginnen, nehmen Sie sich zehn Minuten fuer diesen Test. Er ist ein Selbstbewertungsinstrument, das Ihnen ermoeeglicht, mit konkreten Daten zu wissen, in welchem Zustand sich Ihre Gesundheit heute befindet. Notieren Sie Ihre Punktzahl. Sie werden sie brauchen.

Beantworten Sie jede Frage ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Nur die Realitaet.

Block 1: Beweglichkeit und Kraft

1. Koennen Sie sich von einem Stuhl aufstehen - ohne sich mit den Haenden abzustoetzen - fuefmal hintereinander in weniger als fuenfzehn Sekunden?

Ja, muehelos (2 Punkte) / Ja, mit Muehe (1 Punkt) / Nein (0 Punkte)

2. Koennen Sie dreissig Minuten gehen, ohne anzuhalten oder starke Erschoepfung zu spueren?

Ja (2 Punkte) / Nur zwanzig Minuten (1 Punkt) / Weniger als zwanzig (0 Punkte)

3. Koennen Sie sich zehn Sekunden lang auf einem Bein stehen?

Ja (2 Punkte) / Fuef Sekunden (1 Punkt) / Nein (0 Punkte)

Block 2: Ernaehrung

4. Wie viele Portionen Gemuese essen Sie taeglich?

Zwei oder mehr (2 Punkte) / Eine (1 Punkt) / Fast nie (0 Punkte)

5. Trinken Sie taeglich zuckerhaltige Getraenke oder essen Sie Gebaeck oder Weissbrot?

Fast nie (2 Punkte) / Einige Male pro Woche (1 Punkt) / Taeglich (0 Punkte)

6. Essen Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch?

Ja (2 Punkte) / Einmal (1 Punkt) / Fast nie (0 Punkte)

Block 3: Erholung und Energie

7. Wachen Sie morgens ausgeruht auf?

Fast immer (2 Punkte) / Manchmal (1 Punkt) / Fast nie (0 Punkte)

8. Haben Sie genug Energie, um Ihre taeglichen Aktivitaeten zu erledigen?

Ja (2 Punkte) / Mittelmassig (1 Punkt) / Ich schleppe mich durch den Tag (0 Punkte)

Block 4: Geist und Sinn

9. Lernen Sie jede Woche etwas Neues (ein Buch, ein Rezept, ein interessantes Gesprach)?

Ja (2 Punkte) / Manchmal (1 Punkt) / Fast nie (0 Punkte)

10. Gibt es etwas, worauf Sie sich in den naechsten vier Wochen freuen?

Ja, mehrere Dinge (2 Punkte) / Eine Sache (1 Punkt) / Nein (0 Punkte)

Ihre Punktzahl

Addieren Sie die Punkte aus allen zehn Fragen. Ihr Ergebnis faellt in einen dieser drei Bereiche:

SCHLUESSELZAHL

16 bis 20 Punkte: Ihr Ausgangszustand ist gut. Dieser Leitfaden hilft Ihnen, ihn zu optimieren und den Abbau in den kommenden Jahren zu verhindern.

SCHLUESSELZAHL

9 bis 15 Punkte: Sie befinden sich im haeufigsten Bereich. Es gibt viel Verbesserungspotenzial, und Sie werden in wenigen Wochen deutliche Veraenderungen bemerken.

SCHLUESSELZAHL

0 bis 8 Punkte: Ihr Koerper fordert dringend Aufmerksamkeit. Genau fuer Sie ist dieser Leitfaden geschrieben worden. Die Veraenderungen werden erheblich sein.

Notieren Sie Ihre Punktzahl hier: _____

Datum des Tests: _____

Wiederholen Sie denselben Test in neunzig Tagen. Die Verbesserung wird Ihr persönlicher Beweis dafür sein, dass die Methode funktioniert.

KAPITEL 1

Warum Ihr Koerper mit 60 nicht mehr der mit 40 ist

(und warum das eine gute Nachricht ist)

ECHTER FALL - Manuel R.

Profil: 71 Jahre. Rentner, leichter Bluthochdruck, 15 Jahre Bewegungsmangel, Erschoepfung beim Treppensteigen.

Mit 65 Jahren bemerkte er Erschoepfung beim Treppensteigen. Er schrieb es dem Alter zu und ergab sich in sein Schicksal. Nach sechs Monaten Anwendung der sieben Gewohnheiten dieser Methode erholte er sich kardiovaskulaer, reduzierte seinen Bauchumfang um acht Zentimeter und muss keine Pausen mehr einlegen, um drei Stockwerke zu steigen.

Der Satz, der mehr Lebensjahre kostet als jede Krankheit

Es sei das Alter.

Drei Woerter. Sie haben sie gesagt. Ihr Partner hat sie gesagt. Ihre Nachbarin hat sie gesagt. Vielleicht hat sie sogar Ihr Arzt gesagt, als Sie erwaeht haben, dass Ihnen etwas wehtut oder dass Ihnen beim Gehen die Luft ausgeht.

Diese drei Woerter sind einer der schaedlichsten Glaubenssaetze, der sich in den Kopf eines Menschen nach dem 60. Lebensjahr einschleichen kann. Und ich werde Ihnen erklaeern, warum.

Die Alterungsmedizin hat mit einer Ueberzeugungskraft, die keine Diskussion mehr zulaesst, bewiesen, dass chronologisches Alter und biologisches Alter zwei verschiedene Dinge sind. Zwei 70-jaehrige Menschen koennen Koerper haben, die sich in ihrer Funktionsfaehigkeit um fuenfzehn oder zwanzig Jahre unterscheiden. Der Grund ist nicht die Genetik, ausser in Ausnahmefaellen. Der Grund sind die ueber die letzten zwei Jahrzehnte aufrechterhaltenen

Gewohnheiten.

Wenn jemand sagt, es sei das Alter, sagt er eigentlich, ohne es zu wissen: Das ist das Ergebnis dessen, was ich in den letzten zwanzig Jahren getan und unterlassen habe. Und dieser Satz, so formuliert, ist kein Urteil mehr. Er ist ein Ausgangspunkt.

Was sich mit den Jahren wirklich veraendert

Es gibt reale Veraenderungen, die mit dem Altern verbunden sind. Es lohnt sich, sie zu kennen, um zu verstehen, warum die Gewohnheiten, die mit 40 funktionierten, mit 60 nicht mehr ausreichen. Hier sind sie ohne Fachjargon, aber praezise:

- Der Grundumsatz sinkt ab dem 50. Lebensjahr um etwa 10 % pro Jahrzehnt. Das bedeutet, dass Ihr Koerper in Ruhe weniger Energie verbraucht. Dasselbe zu essen wie mit 40, ohne sich mehr zu bewegen, fuehrt unweigerlich zu einer schrittweisen Gewichtszunahme.
- Die Muskelmasse nimmt ab dem 50. Lebensjahr um 1 bis 2 % pro Jahr ab, wenn nicht gezielt trainiert wird. Dieser Verlust hat einen medizinischen Namen - Sarkopenie - und ist die Hauptursache fuer Stuerze, Gelenkschmerzen und den Verlust der Selbststaendigkeit im Alter.
- Die Knochendichte nimmt ab, besonders bei Frauen nach der Menopause. Ein Sturz mit 70 kann Folgen haben, die mit denen mit 40 nicht zu vergleichen sind.
- Die Insulinempfindlichkeit nimmt ab. Der gleiche Teller Nudeln, den Sie frueher problemlos verarbeiteten, kann Ihren Blutzucker jetzt dauerhaft erhoehen und Ihren Stoffwechsel beeintraechtigen.
- Das Gelenkknorpel verschleisst. Knie, Hueften und Wirbelsaeule haeufeln jahrzehntelange Beanspruchung an und beginnen, Beschwerden zu zeigen.
- Die Schlafarchitektur veraendert sich. Der Tiefschlaf - der wirklich erholsame - wird kuerzer. Daher das Gefuehl, nicht ausgeruht zu sein, selbst wenn man viele Stunden schlaeft.
- Das Durstgefuehl laesst nach. Der Mechanismus, der das Gehirn signalisiert, dass es Zeit zum Trinken ist, verliert an Empfindlichkeit, was

zu chronischer leichter Dehydrierung fuehrt, die unbemerkt bleibt.

- Das Arbeitsgedaechtnis wird traeger. Das ist kein Alzheimer. Es ist eine normale Veraenderung und, was noch wichtiger ist, mit angemessener Stimulation umkehrbar.

Dies ist die Liste der realen Veraenderungen. Was nicht real ist, ist die Schlussfolgerung, die viele Menschen daraus ziehen: dass, weil sich der Koerper veraendert, nichts mehr dagegen getan werden kann. Das ist falsch. Und es ist eine Schlussfolgerung, die paradoxerweise schneller toetet als viele Krankheiten, weil sie jede Koerperbeschwerde in eine Ausrede verwandelt, sich weniger zu bewegen, schlechter zu essen und frueher aufzugeben.

Die gute Nachricht: Die biologische Plastizitaet endet nicht

SCHLUESSELZAHL

Studien mit Menschen zwischen 70 und 90 Jahren haben gezeigt, dass zwei Wochen angepasstes Krafttraining die Kraft der unteren Gliedmassen verdoppeln und mehrere Jahre Muskelverlust rueckgaengig machen koennen.

Was die Wissenschaft in den letzten zwei Jahrzehnten solide belegt hat und was viele Gesundheitsfachleute noch immer nicht deutlich genug kommunizieren, ist Folgendes: Der Koerper reagiert mit 60, mit 70 und sogar mit 80 noch immer bemerkenswert effektiv auf gute Gewohnheiten. Der Unterschied zu einem 40-jaehrigen Koerper besteht nicht darin, dass er nicht reagiert. Er besteht darin, dass die Reaktion etwas mehr Bestaendigkeit erfordert und sich mit einer etwas groesseren Verzoeigerung zeigt. Aber sie kommt.

Dreissig Minuten taeglich gehen senkt den systolischen Blutdruck in wenigen Wochen um fuenf bis acht Punkte - eine Senkung, die der Wirkung vieler blutdrucksenkender Medikamente entspricht. Die Reduzierung einfacher Zucker und raffinierter Mehlprodukte verbessert das glykierte Haemoglobin bei Menschen mit Prae-Diabetes innerhalb von drei Monaten. Gleichgewichtstraining zwanzig Minuten dreimal pro Woche reduziert das Sturzrisiko bei Menschen ueber 70 Jahren um bis zu 40 %. Das sind keine anekdotischen Ergebnisse. Es sind die konsistenten Erkenntnisse der

internationalen wissenschaftlichen Literatur.

Die zwei moeglichen Wege ab dem 60. Lebensjahr

Ab dem 60. Lebensjahr bewegt sich jeder Mensch auf einem von zwei Wegen. Es gibt keinen dritten.

Der erste ist der Weg des bequemen Verfalls. Jedes Jahr geht es der Person etwas schlechter als im Vorjahr. Das Treppensteigen faellt etwas schwerer. Der Ruecken schmerzt etwas mehr. Sie nimmt eine Pille mehr. Sie bewegt sich etwas weniger. Da die Veraenderung langsam und schrittweise erfolgt, gewoehnt sich der Koeper daran, und der Verstand rationalisiert den Verfall als normal fuer mein Alter. Eines Tages, ohne es zu merken, kann sie Dinge nicht mehr tun, die sie zwei Jahre zuvor noch konnte. Und wieder taucht der Satz auf, es sei das Alter.

Der zweite ist der Weg des aktiven Alterns. Die Person widmet einen kleinen Teil ihrer Zeit und Aufmerksamkeit der Pflege dessen, was sie hat. Sie kehrt nicht zum Koeper der 30-Jaehrigen zurueck. Das ist unmoeglich und zudem unnoetig. Was sie tut, ist den Verfall zu verlangsamen und in vielen Faellen einige verlorene Funktionen teilweise wiederherzustellen. Mit 75 kann sie ihre Enkel noch hochheben. Mit 80 fuehrt sie noch ihr Leben selbststaendig. Mit 85 ist sie noch vollstaendig sie selbst.

Der Unterschied zwischen beiden Wegen ist nicht die Genetik. Es ist nicht das Geld. Es ist nicht das Glueck. Der Unterschied sind sieben im Laufe der Zeit aufrechterhaltene Gewohnheiten. Und diese werden Sie im naechsten Kapitel kennenlernen.

ECHTER FALL - Carmen V.

Profil: 68 Jahre. Vor sechs Jahren diagnostizierter Typ-2-Diabetes, maessiges Uebergewicht, chronische Erschoepfung.

Nach sechs Monaten Anwendung der Ernaehrungs- und Bewegungsgewohnheiten dieser Methode senkte sie ihr glykiertes Haemoglobin von 7,8 % auf 6,4 %. Ihr Arzt passte die Medikation nach unten an. Ihr Energieniveau uebertrifft nach eigener Aussage das, was sie mit 55 Jahren hatte.

Was die Arztpraxis Ihnen nicht geben kann

Es lohnt sich, hier etwas Wichtiges anzuerkennen. Die konventionelle Medizin ist hervorragend in dem, was sie tut: Krankheiten diagnostizieren, akute Verschlechterungen behandeln, angemessene Medikamente verschreiben. Aber das Gesundheitssystem, so wie es heute organisiert ist, hat nicht die notwendige Zeit, um Verhaltensaenderungen zu begleiten.

Ein zehnminuetiger Termin erlaubt es nicht, einem 65-jaehrigen Menschen zu erklaren, wie er seine Ernaehrungs-, Bewegungs-, Schlaf- und Denkweise aendern soll. Deshalb verlassen die meisten Patienten die Praxis mit einem neuen Rezept und dem Gefuehl, nun gut auf sich aufzupassen. Aber Medikamente ohne die sie stuetzenden Gewohnheiten sind wie Wasser in einen loechrigen Eimer schuetten: Es werden immer mehr Medikamente noetig, um einen Koerper zu erhalten, der nicht mit der Behandlung kooperiert.

Die Gewohnheiten, die Sie in den naechsten Kapiteln erlernen werden, ersetzen weder Ihren Arzt noch Ihre Medikamente. Sie sind das, was Ihren Medikamenten fehlt, um ihre Arbeit vollstaendig zu tun. Sie sind die Empfehlungen, die Ihr Arzt Ihnen geben wuerde, wenn er mehrere Stunden statt zehn Minuten mit Ihnen haette.

Was sich veraendern wird, ist nicht Ihr Koerper, sondern Ihr Kurs

Es ist wichtig, dass Sie etwas verstehen, bevor Sie zum naechsten Kapitel uebergehen. Diese Methode wird Sie nicht in eine andere Person verwandeln. Sie werden nicht den Koerper der 30-Jaehrigen noch die Energie der 20-Jaehrigen haben. Das ist nicht realistisch und, ehrlich gesagt, auch nicht notwendig.

Was sich veraendern wird, ist die Richtung, in der Sie voranschreiten. Heute, ohne es ganz zu wissen, befinden Sie sich auf einem der beiden beschriebenen Wege. Was Sie in den naechsten neunzig Tagen entscheiden, wird Ihre Lebensqualitaet in den naechsten zehn Jahren massgeblich bestimmen.

Der Unterschied, ob Sie mit 80 selbststaendig ankommen oder ob Sie mit 80 auf andere angewiesen sein werden, wird nicht mit 79 entschieden. Er wird jetzt entschieden.

Eine wesentliche Frage, bevor Sie weiterlesen

Legen Sie das Buch kurz beiseite und antworten Sie sich selbst ehrlich auf diese Frage:

Was tue ich heute nicht mehr so wie frueher, und was wuerde ich gerne wieder tun koennen?

Vielleicht ist es, ohne Erschoepfung zu gehen. Vielleicht ist es, durchzuschlafen. Vielleicht ist es, mit Ihren Enkeln auf dem Boden zu spielen. Vielleicht ist es, ohne Angst zu reisen. Vielleicht ist es, einfach aufzustehen ohne ein Stoehnen.

Notieren Sie diese Antwort. Das ist Ihr Grund. Sie werden ihn in den naechsten Wochen brauchen, besonders an den Tagen, an denen Traegheit oder Zweifel aufkommen. Wenn dieser Moment kommt, erinnern Sie sich an das, was Sie notiert haben. Diese Antwort ist der Unterschied zwischen in der Theorie zu bleiben oder wirklich anzuwenden, was Sie lernen werden.

Wie jedes Kapitel aufgebaut ist

Ab dem naechsten Kapitel werden Sie immer dieselbe Struktur vorfinden. Das ist bewusst so. Das Ziel ist, dass das Buch fuer Sie einfach zu verfolgen ist, dass Sie immer wissen, wo Sie stehen, und dass Sie jederzeit zu einer beliebigen Gewohnheit zurueckkehren koennen.

Jedes Gewohnheitskapitel enthaelt folgende Abschnitte:

- Einen echten Fall zu Beginn, mit klinischem Profil und dokumentiertem Ergebnis.
- Die wissenschaftliche Erklaerung, warum diese Gewohnheit nach dem 60. Lebensjahr besonders wichtig ist, in klarer Sprache.
- Die haeufigsten Fehler, die es zu vermeiden gilt.

- Konkrete Schritt-fuer-Schritt-Anleitungen.
- Den Umsetzungsplan fuer die ersten sieben Tage.

Wenn Sie nur die Umsetzungsplaene der ersten sieben Tage jedes Kapitels anwenden, werden Sie bereits bemerkenswerte Ergebnisse erzielen. Wenn Sie zudem verstehen, warum sie funktionieren, werden diese Ergebnisse zu dauerhaften Veraenderungen.

Abschluss des Kapitels

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, haben Sie bereits etwas getan, was die meisten Menschen in Ihrem Alter nicht tun: Sie haben innegehalten und ueber Ihre Gesundheit gelesen, anstatt den Tag einfach so voranzutreiben. Diese scheinbar kleine Geste versetzt Sie bereits auf den Weg des aktiven Alterns.

Im naechsten Kapitel befassen wir uns mit der ersten der sieben Gewohnheiten: der taeglichen Bewegung. Sie werden verstehen, warum Gehen - das nach dem Einfachsten der Welt klingt - die wirkungsvollste, kostenlose und nebenwirkungsfreie Intervention im gesamten Arsenal der modernen Praeventivmedizin ist.

Bevor Sie umblaettern, atmen Sie tief durch. Sie haben gerade angefangen.

* * *

KAPITEL 2

GEWOHNHEIT 1

Die taegl. Bewegung, die das Fitnessstudio ersetzt

Die staerkste, kostenlose und fuer jeden zugaengliche Medizin

ECHTER FALL - Antonio L.

Profil: 73 Jahre. Maessiger Bluthochdruck, kontrolliert mit zwei Medikamenten, Uebergewicht, Blutzucker an der oberen Grenze, zunehmende Erschoepfung.

Mit 71 Jahren erhielt er die aertzliche Empfehlung, ein drittes Blutdruckmittel einzunehmen. Anstatt dies sofort zu akzeptieren, entschied er sich, zuerst ein schrittweises taegl. Gehprogramm umzusetzen. Nach vier Monaten sank sein systolischer Blutdruck um neun Punkte, er verlor fuef Kilogramm, und sein Arzt behielt die urspruengliche Medikation bei, ohne etwas Neues hinzuzufuegen. Seine Faehigkeit, Treppen zu steigen, verbesserte sich von einer Pause im ersten Stock bis hin zum vierten Stock ohne Unterbrechung.

DOKUMENTIERTE WIRKUNGEN VON 30 MIN TAEGL. GEHEN

KOGNITIVE FUNKTION +15% Gedaechnis nach 12 Wo.	HERZFREQUENZ -8 bis -12 Schlaege/min	LUNGENKAPAZITAET +10% in 8 Wochen
BLUTZUCKER -15% bei Prae-Diabetes	GELENKE -40% Morgensteifigkeit	BLUTDRUCK -5 bis -8 mmHg systolisch

Quelle: Systematische Uebersichten bei ueber 60-Jaehrigen (internationale wissenschaftliche Literatur).

Die wirksamste Intervention in der Praeventivmedizin

Wenn Sie eine einzige der sieben Gewohnheiten dieser Methode waehlen muessten, sollte es diese sein. Nicht weil sie in absoluten Zahlen die wichtigste waere - wir haben bereits gesagt, dass keine Gewohnheit allein das erreicht, was alle sieben zusammen bewirken. Der Grund ist ein anderer: Die taegl. Bewegung ist die Gewohnheit, die am schnellsten sichtbare Ergebnisse liefert, und diese ersten Ergebnisse sind der psychologische Treibstoff, den Sie brauchen, um alle anderen Veraenderungen aufrechtzuerhalten.

Dreissig Minuten taeglich gehen ist eine der am besten untersuchten Gesundheitsinterventionen in der Geschichte der Medizin. Es gibt Tausende von Studien, systematische Uebersichten und Metaanalysen. Und alle kommen zum gleichen Ergebnis: Der Effekt ist so robust, so reproduzierbar und so ueberlegen gegenueber vielen Medikamenten, dass er, koennten Pharmaunternehmen ihn in eine Flasche fuellen, das meistverordnete Medikament der Welt waere.

Der Unterschied ist, dass er sich nicht abfuellen laesst. Man muss die Schritte selbst gehen. Und genau weil es kostenlos ist und niemand daran verdient, erhalten wir es in der Arztpraxis als Randempfehlung in dreissig Sekunden. Das hat dazu gefuehrt, dass Millionen von Menschen glauben, Gehen sei eine untergeordnete Empfehlung. Das Gegenteil ist der Fall.

SCHLUESSELZAHL

Eine Person ueber 60 Jahre, die mindestens 150 Minuten pro Woche geht, reduziert ihr Sterberisiko aus jeglicher Ursache um 20 bis 30 %, gemass den konsolidierten Daten grosser internationaler wissenschaftlicher Uebersichten.

Warum Gehen mit 60 anders ist als mit 40

Mit 40 Jahren ist der Koerper grosszuegig. Er toleriert laengere Bewegungslosigkeit, ungeordnete Ernaehrung, schlechte Naechte und Stress - und haelt dennoch jahrelang einen akzeptablen Betrieb aufrecht. Deshalb erreichen viele Menschen die 60, ohne sich besonders um ihre Gesundheit gekuemmert zu haben, und fuehlen sich noch immer gut.

Das aendert sich. Mit 60 hoert der Koerper auf, kostenlos zu kompensieren. Jeder Tag ohne Bewegung beginnt, einen messbaren Preis zu haben: Der Muskel atrophiert etwas mehr, der Kreislauf wird etwas langsamer, die Gelenke entzuenden sich etwas mehr, die Stimmung sinkt etwas. Diese Kosten sind individuell gering. Aber sie akkumulieren sich. Und sie akkumulieren sich schnell.

Die gute Nachricht, wieder basierend auf soliden Erkenntnissen, ist, dass auch der umgekehrte Effekt wahr ist. An jedem Tag, an dem Sie gehen, kehren sich all diese Prozesse ein wenig um. Der Kreislauf verbessert sich. Die Entzuendung laesst nach. Der Muskel haelt stand. Die Stimmung steigt. Und anders als bei jungen Menschen, wo diese Effekte subtil sind, sind sie bei aelteren Menschen unmittelbar und tief spuerbar. In zwei Wochen werden Sie den Unterschied bemerken. In zwei Monaten werden ihn die Menschen um Sie herum bemerken.

Die sechs Systeme, die sich durch Gehen veraendern

Wenn eine aeltere Person damit beginnt, dreissig Minuten taegl. nachhaltig zu gehen, aktivieren wir nicht nur ein einziges Koerpersystem. Wir transformieren gleichzeitig sechs. Das ist, was passiert - System fuer System, in der Reihenfolge, in der es sich manifestiert.

1. Herz-Kreislauf-System

Das Herz ist ein Muskel. Wie jeder Muskel verbessert es sich, wenn man es beansprucht, und schwaecher wird, wenn man es nicht tut. Nachhaltiges Gehen zwingt das Herz, mehr Blut zu pumpen, was mit der Zeit dazu fuehrt, dass es dies mit weniger Aufwand kann. Das aeussert sich in einer niedrigeren Ruheherzfrequenz, einem stabileren Blutdruck und einer viel besseren Belastungsreaktion.

Bei Personen mit leichtem oder maessigem Bluthochdruck sind die Wirkungen auf den Blutdruck vergleichbar mit denen einiger sanfter blutdrucksenkender Medikamente. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Medikamente absetzen sollten. Es bedeutet, dass viele Patienten unter aertzlicher Kontrolle die Dosis reduzieren oder ein neues Medikament vermeiden koennen.

2. Glukosestoffwechsel

Jedes Mal, wenn Sie gehen, verbrauchen Ihre Muskeln Glukose direkt aus dem Blut - ohne so viel Insulin zu benoetigen. Das ist besonders wichtig fuer Menschen mit Prae-Diabetes oder Typ-2-Diabetes. Ein Spaziergang nach den Mahlzeiten reduziert die Blutzuckerspitzen, die dem Organismus langfristig am meisten schaden.

Es gibt eine konkrete Empfehlung, die Gold wert ist und die fast niemand befolgt: zwanzig Minuten nach der Hauptmahlzeit des Tages gehen. Diese Gewohnheit, taeglich wiederholt, hat eine Wirkung auf den Blutzucker, die mit der einiger oraler Antidiabetika in ihren Anfangsdosen vergleichbar ist.

3. Muskel-Skelett-System

Gehen ist eine Uebung mit geringer Belastung. Es schadet den Gelenken nicht - ganz im Gegenteil, es naehrt sie. Der Gelenkknorpel hat keine direkte Blutversorgung: Er ernaeht sich durch zyklische Kompression und Dekompression, genau das, was beim Gehen geschieht. Eine Person, die nicht geht, verliert Knorpel. Eine Person, die geht, erhaelt ihn.

Darueber hinaus stimuliert die sanfte Belastung des Schrittes die Knochenbildung. Das ist besonders relevant fuer Frauen nach der Menopause, bei denen der beschleunigte Knochendichteverlust durch regelmaessiges Gehen messbar verlangsamt wird.

4. Kognitive Funktion

Dies ist wahrscheinlich der faszinierendste Aspekt der Forschung der letzten zwanzig Jahre. Regelmassiges Gehen erhoht den Blutfluss zum Gehirn und stimuliert die Produktion eines Faktors namens BDNF, ein Protein, das Neuronen schuetzt und die Bildung neuer Verbindungen foerdert.

In Studien mit Personen ueber 65 Jahren haben Programme mit nachhaltigem Gehen ueber sechs Monate messbare Verbesserungen in Arbeitsgedaechtnis, Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit gezeigt. Klar gesagt: Gehen laesst Sie besser denken. Und es reduziert das Risiko kognitiver Beeintraechtigungen und Demenz erheblich.

5. Stimmung und Schlaf

Gehen im Freien stimuliert die Serotoninproduktion, reguliert das Stresshormon Kortisol und hilft dabei, die innere Uhr zu synchronisieren - besonders wenn es morgens bei natuerlichem Licht geschieht. Die Wirkung auf die Stimmung ist in Intensitaet und Bestaendigkeit vergleichbar mit der leichter Antidepressiva bei leichten bis maessigen Depressionen.

Die Wirkung auf den Schlaf ist ebenso stark. Personen, die taeglich gehen, schlafen tiefer, wachen nachts seltener auf und stehen ausgeruhter auf. Das ist keine Meinung. Es sind die Ergebnisse polysomnographischer Aufzeichnungen aus Studien.

6. Verdauungssystem und Gewicht

Bewegung stimuliert die Darmmotilitaet, was die bei Menschen ueber 60 so haeufige chronische Verstopfung reduziert. Und obwohl Gehen keine Aktivitaet mit hohem Kalorienverbrauch ist, ist seine langfristige Wirkung auf das Gewicht bemerkenswert - vor allem weil es das viszerale Fett reduziert, das wirklich gefaehrliche fuer die Gesundheit.

Die fuenf Fehler, die Sie vermeiden sollten

Gehen als Gesundheitsgewohnheit ist einfach, aber genau deshalb machen es viele Menschen falsch und erzielen dann nicht die erwarteten Ergebnisse. Das sind die fuenf haeufigsten Fehler, die Sie vom ersten Tag an vermeiden sollten.

Fehler 1: Zu langsam gehen

Bummeln ist nicht dasselbe wie Gehen. Gemutlich mit dem Partner schlendern, an jedem Schaufenster stehenbleiben, langsam plaudern - das ist angenehm und sozial wertvoll, aber seine Wirkung auf die Herzgesundheit ist sehr begrenzt.

Damit das Gehen die in diesem Kapitel beschriebenen Effekte erzeugt, muss das Tempo das sein, was technisch als zueigig fuer Ihr Niveau bezeichnet wird. Die Regel ist sehr einfach: Sie sollten eine etwas schnellere Atmung bemerken, aber noch immer in ganzen Saetzen sprechen koennen. Wenn Sie so langsam gehen, dass Sie singen koennten, gehen Sie zu langsam. Wenn Sie so schnell gehen, dass Sie keinen Satz beenden koennen, gehen Sie zu schnell.

Fehler 2: Lange Spazierenge am Wochenende, nichts unter der Woche

Samstags zwei Stunden gehen und von Montag bis Freitag gar nichts ist nicht gesund. Tatsaechlich ist es leicht kontraproduktiv: Ihr Koerper hat keine Zeit, sich an eine konzentrierte Anstrengung anzupassen, und das erhoht das Risiko von Gelenkschaeden. Die Herz-Kreislauf- und Stoffwechsellvorteile erfordern Regelmassigkeit, keine punktuelle Intensitaet.

Die Regel ist klar: Es ist mehr wert, sieben Tage die Woche dreissig Minuten zu gehen als drei Stunden am Sonntag. Haeufigkeit schlaegt Dauer bei weitem.

Fehler 3: Zu stark anfangen und nach zwei Wochen aufgeben

Die anfaengliche Motivation kann truegerisch sein. Wenn eine Person beschliesst, auf sich zu achten, ist es natuerlich, vom ersten Tag an alles zu

geben. Eine Stunde Gehen. Zweimal am Tag. Auf schwierigem Gelaende. Bergauf. Und nach zwei Wochen protestiert der Koerper, Knie- oder Hueftschmerzen treten auf, und der gesamte Plan wird aufgegeben.

Stufenweise Steigerung ist nicht nur fuer Anfaenger. Es ist die physiologisch korrekte Art, den Koerper an eine neue Belastung zu gewoehnen, vor allem nach dem 60. Lebensjahr. Der weiter unten vorgeschlagene Sieben-Tage-Plan respektiert genau diese Progression.

Fehler 4: Ohne Ziel gehen, ohne zu messen, ohne Fortschritt zu sehen

Eine Gewohnheit, die nicht gemessen wird, tendiert dazu zu verschwinden. Wenn Sie gehen, ohne zu wissen wie viel, ohne ein Ziel, ohne die Entwicklung zu sehen, erhaelt Ihr Gehirn keine Belohnung fuer Verbesserungen, und die Gewohnheit loest sich in wenigen Wochen auf.

Die Loesung ist sehr einfach. Notieren Sie jeden Tag, wie viele Minuten Sie gegangen sind. Tun Sie es in einem Notizbuch, einem Wandkalender oder im Gewohnheits-Tracker dieser Anleitung. Die wachsende Zahl zu sehen, die Reihe aufeinanderfolgender Tage - das ist es, was eine Absicht in eine dauerhafte Gewohnheit verwandelt.

Fehler 5: Schlechtes Wetter als Ausrede benutzen

Es gibt Tage mit grosser Hitze, Regen oder Kaelte. Wenn wir diese Tage zur Ausrede machen, verlieren wir die Regelmassigkeit und damit alle Vorteile.

Die Loesung ist, immer einen Plan B zu haben: Einkaufszentren mit langen Gaengen, ueberdachte Maerkte, staedtische Sporthallen, die fuer das Gehen oeffnen. Oder im Notfall im eigenen Zuhause auf und ab gehen - zehn oder fuenfzehn Minuten durch den Flur. Das ist nicht ideal, aber es haelt die Gewohnheit am Leben. Und eine lebendige Gewohnheit ist alles, was zaehlt.

Die konkreten Anleitungen: Wie man richtig geht

Jetzt kommen wir zu den praktischen Details. Das sind die Empfehlungen, die bei den Personen, die diese Methode angewendet haben, am besten funktioniert haben. Lesen Sie sie in Ruhe. Sie müssen nicht alle auf einmal anwenden. Aber es lohnt sich, sie alle zu kennen.

Wann gehen

Die beste Zeit zum Gehen ist die, die Sie in den nächsten fünf Jahren beibehalten können. Das ist wichtiger als jede andere Überlegung. Dennoch gibt es drei besonders effektive Momente:

- Früh morgens, idealerweise in der Sonne. Natürliches Licht in den ersten neunzig Minuten des Tages reguliert Ihre innere Uhr und verbessert die Schlafqualität noch in derselben Nacht.
- Nach der Hauptmahlzeit. Ein zwanzigminütiger Spaziergang nach dem Mittagessen reduziert den postprandialen Blutzuckerspitze erheblich und verbessert die Verdauung.
- Am späten Nachmittag. Ein Spaziergang vor dem Abendessen reduziert das angesammelte Kortisol des Tages, öffnet den Appetit kontrolliert und bereitet den Körper auf eine bessere Nachtruhe vor.

Wenn Sie nur einen wählen können, wählen Sie den, der zu Ihrer Routine passt. Das Wichtige ist, dass er bleibt.

Wo gehen

Der Ort ist wichtiger als es scheint. In einer Umgebung mit Bäumen, Wasser oder Vegetation zu gehen hat einen dokumentierten Mehrwert: Es senkt den Kortisol und verbessert die Stimmung stärker als die gleiche Zeit in einer dicht besiedelten Stadtumgebung.

Wenn Sie in einer Stadt ohne einfachen Zugang zur Natur leben, suchen Sie den nächsten Park. Auch wenn es fünf Minuten Fahrtzeit bedeutet, lohnt es sich. Der Unterschied zwischen Gehen zwischen Autos und Gehen zwischen Bäumen ist in Bezug auf die Wirkung auf Ihr Nervensystem erheblich.

Wenn Sie in einer laendlichen oder halblaendlichen Gegend leben: Zaehlen Sie sich gluecklich. Sie haben einen Vorteil gegenueber der Mehrheit der Bevoelkerung.

Schuhwerk und Haltung

Sie brauchen bequeme Sportschuhe mit gedaempfter Sohle in Ihrer genauen Groesse. Strassenschuhe, alte Turnschuhe oder Sandalen genuegen nicht. Der wiederholte Aufprall der Schritte - multipliziert mit Tausenden von Schritten taeglich - wird zu Gelenkproblemen, wenn das Schuhwerk nicht ausreichend daempft.

Die richtige Gehaltung ist: Kopf hoch, Blick etwa zehn Meter vor sich (nicht auf den Boden), Schultern entspannt zurueck, Bauch leicht aktiviert, Arme in natuerlicher Bewegung begleiten den Schritt. Diese Haltung erfordert anfangs bewusste Aufmerksamkeit. Nach wenigen Tagen wird sie automatisch.

Hydratation

Bei einem dreissigminuetigen Spaziergang unter normalen Bedingungen ist Trinken waehrend der Bewegung nicht zwingend notwendig. Aber es ist wichtig, ein Glas Wasser vor dem Aufbruch und eines nach der Rueckkehr zu trinken. Im Sommer oder in warmen Klimata nehmen Sie immer Wasser mit.

Ihr Plan fuer die ersten 7 Tage

Das ist der Plan fuer diese Woche. Er ist bewusst schrittweise angelegt. Beginnen Sie nicht mit mehr, auch wenn Sie sich energiegeladen fuehlen. Die stufenweise Steigerung ist es, die es der Gewohnheit ermoeglicht, sich zu festigen und dem Koerper, sich schmerzfrei anzupassen.

PLAN FUER DIE ERSTEN 7 TAGE

Stufenweise auf Ihre Physiologie abgestimmte Steigerung

TAG 1 Montag	TAG 2 Dienstag	TAG 3 Mittwoch	TAG 4 Donnerstag	TAG 5 Freitag	TAG 6 Samstag	TAG 7 Sonntag
10	10	15	15	20	25	30
Minuten	Minuten	Minuten	Minuten	Minuten	Minuten	Minuten
sanftes Tempo	sanftes Tempo	gemuetl. Tempo	gemuetl. Tempo	etwas zuegiger	etwas zuegiger	Ziel-Tempo
STUFENWEISE STEIGERUNG						
WAS SIE SPUEREN SOLLTEN <ul style="list-style-type: none"> - Etwas schnellere Atmung, aber in ganzen Saetzen sprechen koennen. - Angenehme Waerme, keine Atemnot. - Beine, die arbeiten, nicht schmerzen. - Wohlgefuehl am Ende. 			WARNSIGNALE ZUM STOPPEN <ul style="list-style-type: none"> - Schmerzen in Brust oder linkem Arm. - Schwindel oder Benommenheit. - Intensive Atemnot beim Sprechen. - Akuter Gelenkschmerz, kein Muskelkater. Bei diesen Zeichen: Arzt aufsuchen.			

Die Idee ist sehr einfach. In der ersten Woche steigern Sie die Zeit alle zwei Tage um fuenf Minuten, bis Sie dreissig erreichen. Ab der zweiten Woche halten Sie sich bei dreissig Minuten taeglich. Ab da muessen Sie nicht mehr steigern. Dreissig Minuten taeglich sind die optimale Dosis, die von den meisten Studien bestaetigt wurde.

Wenn Sie in einer Woche das Gefuehl haben, dass dreissig Minuten einfach sind und Sie mehr wollen: Erhoehen Sie nicht die Zeit. Erhoehen Sie das Tempo. Gehen Sie dieselben dreissig Minuten, aber etwas schneller. Das vervielfacht den Nutzen, ohne das Risiko einer Gelenkkueberlastung zu erhoehen.

Was tun bei koerperlichen Einschränkungen

Es gibt Menschen, die aus ihren Umstaenden heraus vom ersten Tag an nicht dreissig Minuten am Stueck gehen koennen. Das ist normal und bedeutet nicht, dass die Methode nicht fuer Sie geeignet ist. Es bedeutet, dass Ihr Ausgangspunkt ein anderer ist.

Bei Knie- oder Hueftschmerzen

Beginnen Sie mit fuenf Minuten. Nur fuenf. Gehen Sie auf ebenem Gelaende, vermeiden Sie Steigungen und Stufen. Wenn nach diesen fuenf Minuten kein

akuter Schmerz aufgetreten ist, versuchen Sie am naechsten Tag sechs Minuten. Und so weiter. Die Steigerung kann drei oder vier Wochen statt einer dauern. Das ist egal. Wichtig ist, dass sich die Gewohnheit etabliert.

Eine Alternative mit weniger Gelenkbelastung ist das Gehen in einem Schwimmbad, falls Sie Zugang haben. Das Wasser reduziert das Koerpergewicht um bis zu 80 % und ermoe- licht laengere Bewegung ohne Gelenkstress.

Bei Kurzatmigkeit beim Treppensteigen

Das weist oft auf ein sehr niedriges kardiovaskulaeres Niveau hin, und aus Sicherheitsgruenden ist es ratsam, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie ein intensives Programm beginnen. Sobald bestaetigt ist, dass nichts Spezifisches aufmerksamkeitsbedarf, koennen Sie mit kurzen und sehr langsamen Spaziergaengen mehrmals taeglich beginnen. Dreimal fuef Minuten ergeben fuefzehn und sind ein absolut gueltiger Ausgangspunkt.

Nach einem kardiovaskulaeren Ereignis

Wenn Sie einen Herzinfarkt, eine Herzoperation, einen Schlaganfall oder ein aehnliches Ereignis hatten, beginnen Sie kein Programm auf eigene Faust. Bitten Sie Ihren Kardiologen oder Hausarzt, Ihnen ein kardiales Rehabilitationsprogramm zu verschreiben. Sie werden es gerne tun. Ab da ist die Methode dieses Leitfadens vollkommen kompatibel und ergaenzend.

Wie man die Gewohnheit dauerhaft macht

Diese Gewohnheit eine Woche lang anzuwenden ist einfach. Sie fuerf Jahre lang aufrechtzuerhalten ist das, was diejenigen, die an Lebensqualitaet gewinnen, von denen trennt, die in zwei Monaten zum Ausgangspunkt zurueckkehren. Das sind die Schluessel, die am besten funktioniert haben, um die Gewohnheit langfristig aufrechtzuerhalten.

- Verknuepfen Sie das Gehen mit einem festen Tageszeit: nach dem Fruhestueck, nach dem Mittagessen, vor dem Abendessen. Wenn eine Gewohnheit eine festgelegte Zeit hat, haengt sie nicht mehr vom Willen ab.
- Gehen Sie in den ersten Wochen immer dieselbe Strecke. Wenn Ihr Gehirn den Weg kennt, hoert es auf zu ueberlegen ob es geht oder nicht. Es geht einfach.
- Kombinieren Sie es mit etwas, das Ihnen gefaellt: Musik, ein Hoerbuch, ein Podcast, ein Telefonat mit einem Familienmitglied. Das Gehen wird zum Moment des Tages, auf den Sie sich freuen, nicht zu einer Pflicht.
- Gehen Sie wenn moeglich in Gesellschaft. Mit Ihrem Partner, einem Freund oder einem Nachbarn zu gehen vervielfacht die Wahrscheinlichkeit, dass die Gewohnheit beibehalten wird. Soziale Verpflichtungen wiegen mehr als individueller Wille.
- Notieren Sie jeden Tag im Gewohnheits-Tracker, in einem Wandkalender oder einem Notizbuch. Die lange Reihe markierter Tage zu sehen aktiviert einen sehr wirksamen psychologischen Mechanismus: Niemand moechte eine lange Serie unterbrechen.

ECHTER FALL - Mercedes B.

Profil: 67 Jahre. Uebergewicht, chronische Rueckenschmerzen seit zwei Jahren, absoluter Bewegungsmangel, morgendliche Erschoepfung.

Begann auf Empfehlung ihrer Physiotherapeutin mit fünf Minuten taegl. Gehen. In drei Monaten hatte sie dreissig Minuten erreicht. Ihre Rueckenschmerzen, die sie seit zwolf Jahren begleitet hatten, reduzierten sich in der Intensitaet von sieben auf zwei von zehn. Sie verlor vier Kilogramm, ohne ihre Ernaehrung zu aendern. Sie gewann die Faehigkeit zurueck, auf dem Boden mit ihrer vierjahrigten Enkelin zu spielen - etwas, das sie seit sechs Jahren nicht mehr konnte.

Was Sie wann merken werden

Das ist wahrscheinlich der motivierendste Aspekt dieser Gewohnheit. Das taegl. Gehen erzeugt wahrnehmbare Ergebnisse in kurzen und vorhersehbaren Zeitraeumen. Das ist, was die Erkenntnisse und die Erfahrung dokumentiert haben:

- In der ersten Woche: Bessere Schlafqualitaet, Wohlgefuehl nach dem Gehen, leichte Stimmungsverbesserung. Diese Veraenderungen sind subtil, aber real.
- Zwischen der zweiten und vierten Woche: Sie werden bemerken, dass Treppen weniger Aufwand kosten. Die Kleidung sitzt etwas anders, besonders in der Bauchregion. Die Energie am spaten Nachmittag verbessert sich.
- Zwischen dem zweiten und dritten Monat: Messbare Veraenderungen bei Ihrem naechsten Arztbesuch. Niedrigerer Blutdruck, stabilerer Blutzucker, leicht reduziertes Gewicht, auch wenn das nicht das Hauptziel war.
- Ab dem dritten Monat: Strukturelle Veraenderungen. Die koerperliche Grundform aendert sich. Dinge, die frueher Anstrengung erforderten, tun es nicht mehr. Die Stimmung stabilisiert sich auf einem besseren Niveau.
- Ab dem sechsten Monat: Menschen um Sie herum beginnen zu bemerken, dass Sie sich besser aussehen. Das ist die soziale Bestaetigung der biologischen Veraenderung, die sich seit Monaten still vollzogen hat.

Abschluss des Kapitels

Dreissig Minuten taegl. gehen ist die rentabelste Investition, die Sie in den naechsten zehn Jahren Ihres Lebens machen koennen. Fuer eine Stunde Ihrer Zeit pro Woche, multipliziert mit dreissig, werden Sie kaufen: reduziertes Herz-Kreislauf-Risiko, bessere Blutzuckerkontrolle, erhaltene Gelenkgesundheit, geschuetzte kognitive Funktion, besseren Schlaf, bessere Stimmung und vor allem Selbststaendigkeit in den kommenden Jahren.

Ich kenne keine andere Investition, in keinem Lebensbereich, mit einer so hohen Rendite und so geringem Risiko. Und alles, was Sie fuer den Anfang brauchen, ist ein Paar bequeme Schuhe und die Entscheidung, zur Tuer hinauszugehen.

Morgen ist ein guter Tag. Beginnen Sie mit zehn Minuten. Der Koerper erledigt den Rest.

* * *

KAPITEL 3

GEWOHNHEIT 2

Die Teller-Regel

Gut essen ohne Waage, ohne App und ohne Kalorien zaehlen

ECHTER FALL - Pilar G.

Profil: 69 Jahre. Typ-2-Diabetes mit oraler Behandlung, fuenfzehn Kilo Uebergewicht, Verdauungsmuedigkeit, staendiger Hunger.

Nach Jahrzehnten von Diaeten, die sie nach wenigen Wochen aufgab, wandte sie die Teller-Regel an - ohne Lebensmittel zu wiegen oder irgendetwas zu berechnen. In fuenf Monaten verlor sie stabil sieben Kilogramm, ihr glykiertes Haemoglobin sank von 7,5 % auf 6,3 %, und ihr Arzt halbierte die Dosis ihrer Behandlung. Zum ersten Mal seit Jahren hatte sie zwischen den Mahlzeiten keinen Hunger mehr.

DIE TELLER-REGEL

Ohne Waage, ohne App, ohne Kalorien zaehlen

50 %

**GEMUESE & KOHL-
GEMUESE**

**25 % EIWEISS
25 % KOHLENHYDRATE**

GEMUESE & KOHLGEMUESE

Salat, Spinat, gruene Bohnen, Mangold, Zucchini, Brokkoli, Tomate, Paprika, Artischocke. Roh, im Ofen, auf dem Grill.

HOCHWERTIGES EIWEISS

Fisch, Ei, Huehnchen, Pute, Huelsenfruechte, Frischkaese, Fischkonserven in Olivenoel. Eine Portion Handflaechen-gross.

HOCHWERTIGE KOHLENHYDRATE

Kartoffel, Suesskartoffel, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Hafer, Quinoa. Eine Portion Faust-gross.

Die Teller-Methode ist die einfachste und wirksamste Ernaehrungsanleitung fuer Menschen ueber 60.

Warum herkömmliche Diäten bei Menschen über 60 scheitern

Die meisten Menschen über 60, die versucht haben, ihre Ernährung umzustellen, haben dies mit Diäten getan, die für jüngere Menschen konzipiert wurden: Diäten, die Kalorien zählen, Lebensmittel abwägen, ganze Lebensmittelgruppen verbieten oder verlangen, eine App im Supermarkt und Restaurant zu verwenden. Das Ergebnis ist vorhersehbar: Nach wenigen Wochen werden sie aufgegeben - nicht aus Willensschwäche, sondern wegen mangelnder Nachhaltigkeit.

Die Realität ist, dass unser Körper nach dem 60. Lebensjahr einen anderen Ansatz benötigt. Die Insulinempfindlichkeit nimmt ab, was bedeutet, dass derselbe Teller Weissnudeln, den Sie mit 40 gut vertragen haben, jetzt Ihren Blutzucker dauerhaft in die Höhe treibt. Die Muskelmasse schwindet, wenn nicht genügend hochwertiges Eiweiss zugeführt wird. Das Sättigungsgefühl funktioniert weniger effizient, und das führt dazu, dass man unwissentlich zu viel oder zu wenig isst. Und essenzielle Nährstoffe werden weniger effizient aufgenommen, was eine höhere Nährstoffdichte in jedem Bissen erfordert.

Die gute Nachricht ist: Um all diese Veränderungen in den Griff zu bekommen, braucht man weder eine Waage noch einen Taschenrechner noch eine App. Man braucht eine visuelle Regel. Eine einzige. Sie heisst die Teller-Regel.

Die Regel in einem Satz

Die Hälfte Ihres Tellers - beim Mittag- und Abendessen - sollte aus Gemüse oder Kohlgemüse bestehen. Ein Viertel aus hochwertigem Eiweiss. Das verbleibende Viertel aus einem guten Kohlenhydrat. Das ist alles. Nicht mehr.

Diese Proportion, die so einfach erscheint, dass sie simplistisch wirken könnte, wurde durch internationalen wissenschaftlichen Konsens als die wirksamste Ernährungsrichtlinie zur Vorbeugung und Umkehrung chronischer Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Altern bestätigt. Man findet sie - mit kleinen Variationen - in den Empfehlungen der Harvard

University, in den offiziellen Leitlinien der meisten Industrielaender und in den Protokollen auf Longevitaet spezialisierter medizinischer Zentren.

SCHLUESSELZAHL

Die Anwendung der Teller-Regel ueber zwei Wochen reduziert das glykierte Haemoglobin bei Personen mit Typ-2-Diabetes im Durchschnitt um 0,7 % - eine Verbesserung, die der eines Antidiabetikums in seiner Anfangsdosis entspricht.

Was genau in jeden Teil des Tellers kommt

Die Haelfte: Gemuese und Kohlgemuese

Jedes Gemuese, das ueber dem Boden waechst oder blaettrig ist, gehoert hierher: Salat, Spinat, Mangold, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, gruene Bohnen, Artischocken, Spargel, Paprika, Tomate, Aubergine, Gurke, Kopfsalat, Kohl, Gruenkohl. Sie koennen roh als Salat, im Ofen, auf dem Grill, gedaempft, als Suppe oder Creme zubereitet werden. Die Zubereitung ist frei, solange sie nicht in Oel ertrinken oder mit Fertigsaucen begleitet werden.

Kartoffeln, Suesskartoffeln und Knollengemuese gehoeren nicht hierher. Das ist wichtig. Die Kartoffel ist ein ausgezeichnetes Kohlenhydrat, aber sie gehoert ins Kohlenhydrat-Viertel des Tellers, nicht ins Gemuese-Viertel.

Ein Viertel: Hochwertiges Eiweiss

Fisch - besonders fetter Fisch (Sardinen, Makrele, Sardellen, Lachs, Thunfisch) - mindestens zwei- bis dreimal pro Woche. Eier ohne Bedenken: die Empfehlungen, sie wegen des Cholesterins einzuschraenken, sind ueberholt. Huehnchen und Pute, am besten ohne Haut. Huelsenfruechte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen): Sie sind eines der besten Eiweisse fuer Menschen ueber 60, weil sie Eiweiss, Ballaststoffe und Mineralstoffe kombinieren. Fischkonserven in Olivenoel: eine ausgezeichnete Option fuer zeitarme Tage. Frischkaese oder ungesuesster Naturjoghurt als Ergaenzung. Gelegentlich etwas rotes Fleisch.

Die richtige Portion entspricht der Groesse Ihrer Handflaeche ohne die Finger. Das ist die angemessene Portion fuer eine aeltere Person bei einer

Hauptmahlzeit. Nicht mehr, nicht weniger.

Ein Viertel: Hochwertige Kohlenhydrate

Gekochte, im Ofen gebackene oder gedampfte Kartoffel oder Süsskartoffel. Vollkornreis. Vollkornnudeln. Vollkornbrot, kein Weissbrot. Hafer. Quinoa. Huelsenfruechte, falls diese nicht bereits beim Eiweiss-Teil sind. Die richtige Portion entspricht der Groesse Ihrer geschlossenen Faust.

Weissbrot, Weismehlprodukte, gesuesste Fruehstueckscerealien und Gebaeck sind keine hochwertigen Kohlenhydrate. Es sind hochverarbeitete Lebensmittel mit einem glykamischen Profil, das bei aelteren Menschen schaedliche Blutzuckerspitzen verursacht. Sie sind nicht fuer immer verboten, sollten aber nicht die Grundlage der taeglichen Ernaehrung bilden.

Was sich aendert, wenn Sie die Regel anwenden

Der Unterschied ist nicht nur aesthetisch. Der Unterschied ist biochemisch und aeussert sich in Ergebnissen, die Ihr Koerper messbar registriert. Wenn ein Teller 50 % Gemuese enthaelt, verlangsamten die Ballaststoffe dieses Gemueses die Aufnahme der Kohlenhydrate und Zucker, was Blutzuckerspitzen verhindert. Das Eiweiss erhaelt die Muskelmasse und verlaengert das Sattigungsgefuehl um vier bis fuef Stunden. Das hochwertige Kohlenhydrat liefert stabile Energie, ohne das Insulin in die Hoehe zu treiben. Das Ergebnis: Sie verlassen die Mahlzeit mit anhaltender Energie, nicht mit Schlafrigkeit, und haben zwei Stunden spaeter keinen Hunger mehr.

DERSELBE TELLER, ZWEI VERSCHIEDENE ERGEBNISSE	
VORHER <i>Herkoemml. ungeordneter Teller</i>	NACHHER <i>Teller nach der 50/25/25-Regel</i>
70 % Weissnudeln 25 % Sosse 5 % Gemuese	50 % Gemuese 25 % Eiweiss 25 % Kartoffel
FOLGEN: <ul style="list-style-type: none">- Hoher Blutzuckerspitze- Postprandiale Muedigkeit- Langsame Gewichtszunahme- Hunger nach 2 Stunden	ERGEBNISSE: <ul style="list-style-type: none">- Stabiler Blutzucker- Anhaltende Energie- Saettigung 4-5 Stunden- Schrittliche Gewichtsabnahme

Die fuenf haeufigsten Fehler bei der Anwendung der Regel

Fehler 1: Denken, Gemuese sei nur Salat

Viele Menschen denken beim Wort Gemuese an Kopfsalat und Tomate. Gemuese ist viel breiter gefaechert. Eine Zucchini-Creme zaehlt. Angebratener Spinat zaehlt. Eine Gemueesesuppe zaehlt. Ein Gemuiseeintopf zaehlt. Die Zubereitungsart zu variieren ist das, was die Regel langfristig nachhaltig macht.

Fehler 2: Das Gemuese mit zu viel Oel oder Saucen begleiten

Gemuese ist ein Lebensmittel mit geringer Kaloriendichte - das ist genau ein Teil seines Wertes. Wenn Sie es in Oel, Mayonnaise oder Fertigsaucen ertrinken lassen, verlieren Sie diesen Wert. Natives Olivenoel extra ist willkommen, aber in massigen Mengen: insgesamt zwei bis drei Essl. pro Tag fuer alle Mahlzeiten.

Fehler 3: Das Eiweiss durch Wurstwaren ersetzen

Serrano-Schinken, Chorizo, Salami und andere Wurstwaren gelten kulturell als Eiweiss, sind ernaehrungsphysiologisch aber eher hochverarbeiteten Lebensmitteln zuzuordnen - wegen ihres hohen Gehalts an Salz, gesaettigten Fettsaeuren und Zusatzstoffen. Sie sind kein hochwertiges Eiweiss fuer den taeglichen Gebrauch. Ein- bis zweimal pro Woche ist in Ordnung, nicht mehr.

Fehler 4: Obst als Ersatz fuer Gemuese betrachten

Obst ist ein hervorragendes Nahrungsmittel und sollte taeglich auf dem Speiseplan stehen, ersetzt aber kein Gemuese. Sein Naehrstoffprofil ist anders: Obst liefert pro Gramm mehr natuerlichen Zucker und weniger Ballaststoffe. Obst wird separat gegessen - idealerweise als Nachtisch oder zwischen den Mahlzeiten - ein bis zwei Stueck pro Tag.

Fehler 5: Das Eiweiss beim Abendessen weglassen

Es ist sehr haeufig, nur Gemuese oder nur Kohlenhydrate zum Abendessen zu essen, weil man denkt, das sei leichter. Das ist ein Fehler. Ein Abendessen ohne Eiweiss beschleunigt den Muskelschwund in der Nacht, genau wenn der Koerper in der Reparaturphase ist. Das Eiweiss beim Abendessen - auch wenn es in geringerer Menge ist - ist besonders wichtig

ab dem 60. Lebensjahr.

Plan fuer die ersten 7 Tage

Die wirksamste Art, die Teller-Regel einzufuehren, ist, sie in den ersten drei Tagen nur bei einer Mahlzeit anzuwenden und sie dann schrittweise auszuweiten. Das schlage ich vor:

- Tage 1 bis 3: Wenden Sie die Teller-Regel nur bei der Hauptmahlzeit mittags an. Fruehstueck und Abendessen wie gewohnt.
- Tage 4 und 5: Wenden Sie die Teller-Regel bei Mittag- und Abendessen an. Fruehstueck wie gewohnt.
- Tage 6 und 7: Wenden Sie die Teller-Regel bei Mittag- und Abendessen an, und beginnen Sie, das Prinzip des gesunden Fruehstuecks anzuwenden: ein Eiweiss (Ei, Frischkaese, Joghurt), ein gutes Kohlenhydrat (Hafer, Vollkornbrot, Obst) und ein hochwertiges Fett (Oliveoel, Nuesse, Avocado).

Ab Tag 8 haben Sie die Regel integriert. Das Einzige, was Ihnen bleibt, ist, sie jeden Tag fuer den Rest Ihres Lebens zu wiederholen. Und das wird paradoxerweise einfach sein, weil Ihr Koerper zu diesem Zeitpunkt bereits begonnen hat, den Unterschied zu spueren.

Was Sie wann merken werden

- Erste Woche: Leichtere Verdauung, weniger Schlafrigkeit nach dem Essen, weniger Hunger zwischen den Mahlzeiten.
- Zweite und dritte Woche: Die Kleidung sitzt in der Bauchregion etwas anders. Mehr Energie am spaeten Nachmittag.
- Erster Monat: Gewichtsverlust von ein bis zwei Kilogramm bei Menschen mit Uebergewicht, auch ohne aktiv danach zu suchen. Stabilerer Blutzucker, wenn Sie ihn haeufig messen.
- Zweiter und dritter Monat: Sichtbare Veraenderungen in den Laborwerten. Blutzucker, Cholesterin und Triglyzeride verbessern sich messbar. Blutdruck leicht besser.
- Ab dem dritten Monat: Die Regel ist vollstaendig integriert. Sie denken nicht mehr daran. Ihr Teller stellt sich von selbst zusammen.

ECHTER FALL - Roberto S.

Profil: 74 Jahre. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Uebergewicht, familiäre Vorbelastung durch Herzinfarkt.

Wandte die Teller-Regel sechs Monate lang ohne Aenderungen an seiner Medikation an. Seine Triglyzeride sanken von 230 auf 145, sein LDL-Cholesterin sank um dreissig Punkte, er verlor sechs Kilogramm. Sein Kardiologe bezeichnete die Veraenderungen als ausgezeichnet und schrieb die Verbesserung ausschliesslich der Aenderung in der Zusammensetzung seiner Mahlzeiten zu.

Abschluss des Kapitels

Gut essen nach dem 60. Lebensjahr erfordert keine fortgeschrittenen Ernaehrungskenntnisse. Es erfordert eine einfache visuelle Regel, die konsequent angewendet wird. Die Teller-Regel ist diese Regel. Sie koennen sie zu Hause, im Restaurant, beim Familienessen und auf jeder Reise anwenden. Sie haengt nicht von speziellen Zutaten oder einer anspruchsvollen Kueche ab. Sie funktioniert mit der guten alten Kueche - einfach neu angeordnet.

* * *

KAPITEL 4

GEWOHNHEIT 3

Erholsamer Schlaf ohne Schlaftabletten

Warum gut schlafen die am meisten unterschätzte Medizin nach dem 60. Lebensjahr ist

ECHTER FALL - Felisa M.

Profil: 70 Jahre. Chronische Schlaflosigkeit seit zwölf Jahren, Abhängigkeit von Schlafmitteln, nächtliche Angst, häufiges Aufwachen um vier Uhr morgens.

Sie war mehr als ein Jahrzehnt lang auf Schlafmedikation angewiesen, bei immer schlechterer Schlafqualität trotz Behandlung. Nach achtwöchiger Anwendung der 90-Minuten-Abendroutine in Abstimmung mit ihrem Arzt reduzierte sie die Medikation schrittweise. Heute schläft sie sieben Stunden am Stück ohne Tabletten, wacht ausgeruht auf und beschreibt ihr Energieniveau als das beste, an das sie sich in fünfzehn Jahren erinnern kann.

Warum Schlaf nach dem 60. Lebensjahr zum Problem wird

Wenn Sie nachts mehrmals aufwachen, wenn Sie um vier oder fünf Uhr morgens aufwachen und nicht mehr einschlafen können, wenn Sie erschöpft ins Bett gehen aber eine Stunde brauchen, um einzuschlafen, oder wenn Sie an den Punkt gekommen sind, Tabletten zum Schlafen zu brauchen: Dieses Kapitel ist wahrscheinlich das wichtigste der ganzen Anleitung für Sie.

Der Grund ist einfach: Schlaf ist kein Luxus und keine Ergänzung. Es ist der Moment, in dem Ihr Körper den Großteil seiner Wartungs-, Reparatur- und Reinigungsaufgaben erledigt, die Sie am Leben und funktionsfähig halten.

Waehrend des Tiefschlafs werden Erinnerungen konsolidiert, Giftstoffe aus dem Gehirn entfernt, Hunger-Hormone reguliert, Muskelgewebe repariert, das Immunsystem gestaerkt und das Herz-Kreislauf-System ausgeglichen. Bereits eine einzige Nacht schlechten Schlafs hinterlaesst mehrere Tage lang messbare Spuren in Ihrem Koerper.

Ab dem 60. Lebensjahr veraendert sich die natuerliche Schlafarchitektur. Der Tiefschlaf - der wirklich erholsame - wird physiologisch kuerzer. Aeltere Menschen wachen aus verschiedenen Gruenden haeufiger auf: groessere Laermempfindlichkeit, Harndrang, Gelenkschmerzen, Hormonveraenderungen. All das ist zu erwarten. Was nicht akzeptabel ist, ist, dass es zu einem chronischen Muster wird, das die Qualitaet der Erholung zerstoert.

ARCHITEKTUR DES ERHOLSAMEN SCHLAFS

Waehrend einer normalen Nacht durchlauft das Gehirn 4-5 vollstaendige Zyklen von ca. 90 Minuten, bestehend aus Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Phase. In den ersten Stunden ueberwiegt der Tiefschlaf (Koerperreparatur). In den letzten Stunden ueberwiegt die REM-Phase (Geistserneuerung).

23h 00h 02h 04h 05h 06h 07h

TIEFSCHLAF: Gedaechnis-Konsolidierung, Gewebereparatur, Immunsystem.

REM-PHASE: Emotionsverarbeitung, Lernorganisation, Stimmungsregulierung.

Was wirklich passiert, waehrend Sie schlafen

Waehrend einer normalen Nacht durchlauft Ihr Gehirn vier bis fuef vollstaendige Zyklen. Jeder Zyklus dauert etwa neunzig Minuten und kombiniert mehrere Phasen: Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Phase. Das Verhaeltnis zwischen diesen Phasen aendert sich im Laufe der Nacht.

In den ersten Stunden ueberwiegt der Tiefschlaf - wenn Gewebe repariert, die Lerninhalte des Tages konsolidiert und das Immunsystem den Grossteil seiner Arbeit erledigt. In den letzten Stunden ueberwiegt die REM-Phase, wenn Emotionen verarbeitet, das Gedaechnis geordnet und die Stimmung reguliert wird.

Das erklärt, warum zwei Stunden Schlaf nicht den gleichen Wert haben wie andere zwei Stunden. Die ersten Stunden reparieren den Körper. Die letzten reparieren den Geist. Wenn Sie zu spät ins Bett gehen, verlieren Sie Tiefschlaf. Wenn Sie zu früh aufwachen, verlieren Sie REM-Schlaf. Sie brauchen beides.

SCHLUESSELZAHL

Eine ältere Person, die weniger als sechs oder mehr als neun Stunden pro Nacht schläft, hat ein etwa doppelt so hohes Herz-Kreislauf-Risiko wie jemand, der zwischen sieben und acht Stunden schläft. Das optimale Schlafenster ist klar definiert.

Die stillen Feinde Ihres Schlafs

Bevor wir über das, was zu tun ist, sprechen, lohnt es sich zu identifizieren, was falsch gemacht wird. Die meisten Schlafprobleme bei Menschen über 60 sind nicht auf eine Krankheit zurückzuführen, sondern auf alltägliche Gewohnheiten, die den Schlaf sabotieren, ohne dass die Person es merkt.

Das Abendessen zu spät und zu reichhaltig

Zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend zu essen und dabei reichhaltig zu speisen, zwingt das Verdauungssystem, auf Hochtouren zu arbeiten, genau wenn der Körper in den Ruhemodus übergehen sollte. Das Ergebnis: oberflächlicher Schlaf, häufiges Aufwachen und nächtliches Sodbrennen. Das ideale Abendessen ist leicht und mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen.

Nachrichten und Tagesschau vor dem Schlafen

Die letzte Stunde vor dem Schlafengehen beeinflusst die Schlafqualität direkt. Wenn Sie diese Stunde damit verbringen, beunruhigende Nachrichten, politische Talkshows oder spannungsgeladene Filme zu sehen, tritt Ihr Nervensystem in Alarmbereitschaft - genau dann, wenn es sich entspannen sollte. Ersetzen Sie diese letzte Stunde durch ein ruhiges Gespräch, angenehme Lektüre oder eine andere Aktivität mit geringer Aktivierung.

Das Blaulicht der Bildschirme

Handys, Tablets und Fernseher senden eine Lichtwellenlaenge aus, die das Gehirn als Sonnenlicht interpretiert. Dieses Signal unterdrueckt die Melatonin-Produktion - das Hormon, das den Schlaf ausloest. Wenn Sie in der letzten Stunde vor dem Schlafen auf Bildschirme schauen, sagen Sie Ihrem Gehirn, dass noch Tag ist.

Alkohol als Einschlafhilfe

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass ein Glaeschen Wein oder Whisky beim Schlafen hilft. Richtig ist, dass Alkohol das Einschlafen erleichtert, aber die gesamte zweite Haelfte der Nacht fragmentiert. Deshalb wachen viele Menschen, die vor dem Schlafen trinken, um drei oder vier Uhr morgens auf, ohne zu verstehen warum. Alkohol kurz vor der Schlafenszeit ist wahrscheinlich der am meisten unterschaezte Schlaf-Saboteur.

Das Schlafzimmer, das nicht unterstuetzt

Die ideale Schlaftemperatur liegt zwischen 18 und 19 Grad. Wenn Ihr Zimmer 22 Grad oder mehr hat, kann Ihr Koerper seine Innentemperatur nicht so weit absenken, wie er es fuer den Tiefschlaf braucht. Die Dunkelheit muss vollstaendig sein: Jedes Licht - auch das des Weckers oder die LED des Fernsehers - verringert die Schlafqualitaet. Und Stille ist wichtig: Bei anhaltendem Laerm koennen Ohrstoepsel oder ein Ventilator als weisses Rauschen einen Unterschied machen.

Die 90-Minuten-Abendroutine

Das ist das Herzstueck dieses Kapitels. Eine einfache neunzigminuetige Routine vor dem Schlafengehen, die Koerper und Geist auf tiefen, erholsamen Schlaf vorbereitet. Sie benoetigt keine Produkte, keine Geraete, keine zusaetzliche Zeit - sie organisiert lediglich die letzte Stunde und zwanzig Minuten des Tages neu.

Die Routine besteht aus drei Bloecken von je dreissig Minuten. Jeder Block erfuehlt eine konkrete physiologische Funktion und bereitet den Koerper schrittweise auf die Ruhe vor.

DIE 90-MINUTEN-ABENDROUTINE

Was Sie vor dem Schlafen tun, ist wichtiger als Sie denken.

90 MIN VORHER	60 MIN VORHER	30 MIN VORHER	SCHLAFEN
TAGESABSCHLUSS <ul style="list-style-type: none"> - Letzte leichte Mahlzeit. - Hauptlichter dimmen. - TV ausschalten / ruhiges Prog. - Kraeutertee ohne Thein. - Ruhiges Gespraech. 	VORBEREITUNG <ul style="list-style-type: none"> - Koerperpflege ohne Eile. - Zimmer auf 18-19 Grad. - Bett fertig, Kleidung bereit. - Rollaeden ganz schliessen. - Papierlektuere, kein Bildschirm. 	ABSCHALTEN <ul style="list-style-type: none"> - Zur festen Zeit ins Bett gehen. - Zimmer total abgedunkelt. - Handy nicht auf dem Nachttisch. - Atemuebung: 4 Sek. einatmen, 6 Sek. ausatmen. 20 Wdh. 	SCHLAFEN

Block 1: Tagesabschluss (90 bis 60 Minuten vorher)

Das Abendessen ist bereits beendet. Die Hauptlichter werden gedimmt oder ausgeschaltet, sodass nur sanfte Lampen leuchten. Der Fernseher wird ausgeschaltet, wenn das Programm stark ist, oder auf etwas Ruhiges umgeschaltet. Ein Kraeutertee ohne Thein, ein ruhiges Gespraech, eine kleine Aufgabe ohne geistige Anforderung. Das Ziel ist, dem Koerper zu signalisieren, dass der Tag beendet ist.

Block 2: Vorbereitung (60 bis 30 Minuten vorher)

Koerperpflege ohne Eile. Die Zimmertemperatur wird auf 18-19 Grad gesenkt, die Rollaeden werden vollstaendig geschlossen. Die Kleidung fuer den naechsten Tag wird herausgelegt, damit keine Last-Minute-Sorgen entstehen. Lektuere eines Papierbuches, kein Bildschirm. Wenn Sie beten oder meditieren, ist jetzt der richtige Moment.

Block 3: Abschalten (30 Minuten vorher)

Zur festen Zeit ins Bett gehen. Das Zimmer ist vollstaendig abgedunkelt. Das Handy bleibt vom Nachttisch entfernt oder, wenn es da sein muss, mit dem Display nach unten und in vollstaendiger Stille. Wenn Sie Schwierigkeiten haben einzuschlafen, versuchen Sie diese bewusste Atemtechnik: Vier Sekunden durch die Nase einatmen, sechs Sekunden durch den Mund ausatmen. Zwanzig Mal wiederholen. Das laengere Ausatmen als Einatmen aktiviert das Parasympathikus-System, das fuer den Schlaf verantwortlich ist.

Was tun, wenn Sie um vier Uhr morgens aufwachen

Das ist eines der haeufigsten Probleme bei Menschen ueber 60: problemlos einzuschlafen und mitten in der Nacht aufzuwachen, ohne wieder einschlafen zu koennen. Es gibt drei Regeln, die konsequent angewendet werden sollten.

- Erste Regel: Wenn zwanzig Minuten vergehen, ohne dass Sie wieder einschlafen, stehen Sie auf. Im Bett zu bleiben und sich zu waelzen, verbindet das Bett mit Angst und verschlimmert das Problem in den folgenden Naechten.
- Zweite Regel: Gehen Sie in ein anderes Zimmer, mit gedaempftem Licht, und tun Sie etwas Langweiliges und wenig Stimulierendes. Leichte Lektuere, etwas aufräumen, ruhige Musik bei geringer Lautstaerke. Schauen Sie nicht aufs Handy. Schalten Sie keine Bildschirme ein. Wenn die Muedigkeit wiederkommt, gehen Sie zurueck ins Bett.
- Dritte Regel: Holen Sie den Schlaf nie mit langen Mittagsschlafen nach. Wenn Sie schlecht geschlafen haben, behalten Sie am naechsten Tag den normalen Zeitplan bei. Ein kurzes Mittagsschlaefchen von zwanzig Minuten am fruehen Nachmittag ist erlaubt. Darueber hinaus sabotiert es die folgende Nacht.

Ueber Schlaftabletten

Wenn Sie gegenwaertig seit laengerer Zeit Schlafsmidikation einnehmen, fordert dieses Kapitel Sie nicht auf, sie von heute auf morgen aufzugeben. Das waere gefaehrlich und kontraproduktiv. Was es Sie bittet: Wenden Sie die 90-Minuten-Abendroutine parallel an - mindestens sechs bis acht Wochen lang - und suchen Sie dann Ihren Arzt auf, um gemeinsam zu beurteilen, ob die Medikation schrittweise reduziert oder abgesetzt werden kann.

Die meisten Schlafmittel erzeugen einen Schlaf von schlechterer Qualitaet als der natuerliche, fragmentieren die REM- und Tiefschlafphasen und haben Auswirkungen auf Gedaechnis und Gleichgewicht, die bei aelteren Menschen das Sturzrisiko erhoehen. Die Abhaengigkeit von diesen Tabletten zu ueberwinden - wenn moeglich und immer unter aertzlicher Aufsicht - ist eines der wichtigsten Geschenke, die Sie Ihrer Gesundheit nach dem 60. Lebensjahr machen koennen.

Plan fuer die ersten 7 Tage

Alle drei Blöcke der Abendroutine auf einmal einzuführen kann überfordernd wirken. Deshalb schlage ich Ihnen diesen schrittweisen Sieben-Tage-Plan vor. Sie müssen nur alle zwei Tage eine Veränderung hinzufügen, und am Ende der Woche haben Sie die vollständige Routine laufen.

- Tage 1 und 2: Leichtes Abendessen mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen. Nur das. Keine andere Veränderung. Beobachten Sie, was Sie merken.
- Tage 3 und 4: Zusätzlich zum Vorigen: In der letzten Stunde vor dem Schlafen die Lichter dimmen, helle Bildschirme und Nachrichten vermeiden. Ersetzen durch Lektüre oder ruhiges Gespräch.
- Tage 5 und 6: Den Vorbereitungsblock hinzufügen: Zimmer auf 18-19 Grad, vollständige Dunkelheit beim Zubettgehen. Jeden Abend zur selben Zeit ins Bett gehen.
- Tag 7: Die 4-6-Atemtechnik hinzufügen. Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Zwanzig Wiederholungen beim Zubettgehen.

Ab der zweiten Woche die vollständige Routine jeden Tag beibehalten. Die Konsequenz ist es, was sie automatisch macht. In drei Wochen wird Ihr Körper sein Schlafmuster reorganisiert haben, und Sie werden beginnen, tiefgreifende Veränderungen zu spüren.

Was Sie wann merken werden

- Erste Woche: Sie schlafen schneller ein. Die Aufwachphasen werden etwas weniger häufig.
- Zweite und dritte Woche: Der Tiefschlaf in den ersten Stunden etabliert sich wieder. Sie stehen mit weniger Müdigkeitsgefühl auf.
- Erster Monat: Deutliche Veränderungen in der Tagesstimmung. Mehr emotionale Stabilität, weniger Reizbarkeit, mehr Energie am späten Nachmittag.
- Zweiter Monat: Gedächtnis und Konzentration verbessern sich spürbar. Ältere Menschen mit schlechtem Schlaf haben eine geringere kognitive Leistung; wenn der Schlaf wiederhergestellt ist, erholen sich auch die geistigen Fähigkeiten.

- Dritter Monat und darueber hinaus: Wenn medizinische Parameter veraendert sind (Blutdruck, Blutzucker, Gewicht), verbessern sich auch diese - denn Schlaf reguliert direkt all diese Systeme.

ECHTER FALL - Tomas A.

Profil: 76 Jahre. Mehrmaliges naechtliches Aufwachen seit Jahren, chronische Morgenmudigkeit, Reizbarkeitsschuebe, dem Alter zugeschrieben.

Wandte die Abendroutine zehn Wochen lang an. Seine Aufwachphasen gingen von fuef oder sechs pro Nacht auf ein bis zwei zurueck. Seine Frau beschrieb die Verbesserung seines Charakters als sehr bemerkenswert. Bei der naechsten aertzlichen Kontrolle war sein Blutdruck ohne Aenderung der Medikation um sieben Punkte gesunken. Die Energie tagsuebers erholte sich auf ein Niveau, das er selbst als das von vor zehn Jahren beschrieb.

Abschluss des Kapitels

Gut zu schlafen ist wahrscheinlich die am meisten unterschaezte der sieben Gewohnheiten dieser Methode. Die Kultur hat jahrzehntelang die Idee verherrlicht, dass wenig schlafen Produktivitaet bedeutet und viel schlafen Faulheit. Die Wissenschaft hat das Gegenteil bewiesen: Menschen, die sieben bis acht Stunden mit guter Qualitaet schlafen, leben laenger, werden weniger krank und erhalten ihre kognitiven Faehigkeiten besser.

Wenn Sie nur drei der sieben Gewohnheiten dieser Anleitung anwenden wuerden, sollte diese eine davon sein. Sie multipliziert die Wirkung aller anderen. Gehen ohne gut zu schlafen bringt die Haelfte. Gesund essen ohne gut zu schlafen bringt die Haelfte. Muskelkraft wird nachts aufgebaut. Das Gedaechnis wird nachts konsolidiert. Die Herzgesundheit wird nachts wiederhergestellt. Schlaf ist nicht das, was nach dem Tag kommt. Er ist das, was den naechsten Tag erst moeglich macht.

* * *

KAPITEL 5

GEWOHNHEIT 4

Muskelkraft nach dem 60. Lebensjahr

Die Gewohnheit, die den Unterschied ausmacht zwischen Altern mit Selbststaendigkeit oder mit Abhaengigkeit

ECHTER FALL - Jose Luis P.

Profil: 78 Jahre. Sturz im Bad vor zwei Jahren mit Hueftfraktur. Ausgepraegter Muskelschwund. Geht mit Gehstock. Anhaltende Angst vor erneutem Sturz.

Nach sechs Monaten eines angepassten Kraftprogramms von fuenfzehn Minuten pro Tag gewann er die Faehigkeit zurueck, ohne Unterstuetzung vom Stuhl aufzustehen, legte den Gehstock in seiner Wohnung ab und konnte seinen vierjahrigen Enkel wieder auf den Arm nehmen. Sein Test zum fuenffachen Aufstehen vom Stuhl verbesserte sich von 22 Sekunden auf 11 Sekunden und erreichte damit normale Werte fuer sein Alter.

MUSKELMASSEVERLUST MIT DEM ALTER

Sarkopenie: die stille Ursache des Verlusts der Selbststaendigkeit

MUSKELMASSE	50	60	70	80	90
Mit Training:	92%	85%	79%	74%	70%
Ohne Training:	88%	78%	65%	52%	40%
Alter (Jahre):	50	60	70	80	90

Den Frageilitaetsschwellenwert zu ueberschreiten reduziert die Selbststaendigkeit drastisch. Krafttraining verzoeigert oder verhindert dieses Ueberschreiten.

Die Gewohnheit, die kaum jemand anwendet und den groessten Unterschied macht

Von den sieben Gewohnheiten dieser Methode ist dies wahrscheinlich die am wenigsten bekannte und am schlechtesten angewendete. Die meisten aelteren Menschen, die sich um ihre Gesundheit kuemmern, gehen spazieren, versuchen sich besser zu ernaehren, achten auf den Schlaf - aber sie trainieren keine Kraft. Und das ist ein Fehler, der sie teuer zu stehen kommt.

Die Alterungsmedizin hat in den letzten zwei Jahrzehnten etwas festgestellt, das Sie vollkommen klar verstehen sollten: Der Faktor, der die Lebensqualitaet und Selbststaendigkeit nach dem 75. Lebensjahr am besten vorhersagt, ist nicht die Genetik. Nicht das Gewicht. Nicht der Blutdruck. Nicht einmal das Cholesterin. Es ist die Muskelkraft. Die Faehigkeit Ihrer Muskeln, ihre Arbeit zu tun.

Eine 75-jaehrige Person mit erhaltener Muskelkraft wohnt zuhause, kocht, geht aus, reist, spielt mit den Enkeln. Eine 75-jaehrige Person mit verlorener Muskelkraft braucht Hilfe, um vom Stuhl aufzustehen, hat Angst unter der Dusche und wird schrittweise von anderen abhaengig. Der Unterschied zwischen beiden Wegen entscheidet sich meist zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr. Das heisst: jetzt.

Sarkopenie: das Problem, das Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich nicht erwaehnt hat

Es gibt ein Fachwort, das Sie kennen sollten, weil es in Arztpraxen und Gesundheitsartikeln immer haeufiger auftauchen wird: Sarkopenie. Es bedeutet woertlich Muskelschwund. Es ist das muskulaere Aequivalent zu dem, was Osteoporose fuer den Knochen ist - aber mit einem wichtigen Detail: Sarkopenie ist gefaehrlicher, haeufiger und viel seltener diagnostiziert.

Ab dem 50. Lebensjahr verliert eine Person, die Kraft nicht gezielt trainiert, jedes Jahr 1 bis 2 % ihrer Muskelmasse. Das klingt wenig. Aber kumuliert bedeutet es, dass Sie zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr bis zu 30 % Ihres Muskels verlieren koennen. Und zwischen dem 70. und 80. Lebensjahr nochmals 15 %. Das erkluert, warum viele aeltere Menschen, ohne

zugenommen zu haben, kontinuierlich an funktioneller Leistungsfähigkeit verloren haben.

SCHLUESSELZAHL

Die Muskelkraft bei älteren Menschen ist ein stärkerer Sterblichkeitsprädiktor als Blutdruck, Cholesterin oder Körpergewicht. Eine geringe Handgreifkraft mit 70 Jahren verdoppelt das Sterblichkeitsrisiko über zehn Jahre.

Die gute Nachricht - wieder basierend auf sehr soliden Erkenntnissen - ist, dass Sarkopenie vorgebeugt und, was noch wichtiger ist, in jedem Alter teilweise umgekehrt werden kann. Studien mit 80- und 90-Jährigen haben gezeigt, dass zwölf Wochen angepasstes Krafttraining die Kraft der unteren Gliedmassen verdoppeln können. Die biologische Plastizität des Muskels schliesst sich nicht mit den Jahren. Sie braucht nur den richtigen Reiz.

Warum Gehen nicht ausreicht

Hier kommt ein Punkt, der viele Menschen überrascht. Gehen - die erste Gewohnheit dieser Methode und eine der wirksamsten - trainiert keine Muskelkraft. Es verbessert die kardiovaskuläre Kapazität, reguliert den Blutzucker, schützt die Gelenke, verbessert die Stimmung. Aber es baut keine Muskeln auf.

Damit ein Muskel erhalten bleibt oder wächst, braucht er ein spezifisches Signal: Er muss einem grösseren Widerstand ausgesetzt werden, als er gewohnt ist. Dieses Signal erzeugt nur Krafttraining, kein Ausdauertraining. Deshalb kompensiert Gehen - egal wie viel Sie gehen - nicht den altersbedingten Muskelmasseverlust. Sie benötigen einen anderen, ergänzenden Reiz.

Und hier kommt der beruhigende Teil: Dieser andere Reiz erfordert kein Fitnessstudio, keine schweren Gewichte und keine Kurse mit Trainern. Das Gewicht des eigenen Körpers reicht aus, um das Signal zu erzeugen, das Ihre Muskeln brauchen - vorausgesetzt, die Übungen sind gut gewählt und werden konsequent durchgeführt. Für ältere Menschen genügen in der Regel fünfzehn Minuten pro Tag, drei oder vier Tage pro Woche.

Was Sie gewinnen, wenn Sie Kraft trainieren

Die Vorteile des Krafttrainings nach dem 60. Lebensjahr sind so weitreichend und so gut dokumentiert, dass es sich lohnt, sie aufzulisten:

- Sie erhalten und erholen Muskelmasse, was sich direkt in Selbstständigkeit äußert: vom Stuhl aufstehen, Treppen steigen, Einkaufstasche tragen, mit den Enkeln spielen.
- Sie verbessern das Gleichgewicht drastisch, was das Sturzrisiko um bis zu 40 % reduziert. Ein Sturz mit 70 kann einen irreversiblen Verfallsprozess einleiten. Ihn zu verhindern ist Prävention erster Güte.
- Sie erhöhen die Knochendichte, besonders bei Frauen nach der Menopause. Krafttraining ist die einzige nicht-pharmakologische Massnahme mit nachgewiesener Wirkung auf den Knochen.
- Sie verbessern die Insulinempfindlichkeit und die Blutzuckerkontrolle mit einer Wirkung, die der des Ausdauertrainings vergleichbar, aber durch andere und ergänzende Mechanismen bedingt ist.
- Sie beschleunigen den Grundumsatz, was die Gewichtskontrolle erleichtert, ohne die Ernährung aggressiv einschränken zu müssen.
- Sie reduzieren Gelenk- und Rückenschmerzen. Starke Muskeln schützen die Gelenke, die sie umgeben, indem sie die mechanischen Belastungen des Alltags besser verteilen.
- Sie verbessern Stimmung und Selbstvertrauen. Sich körperlich fähig zu fühlen verändert die Art, wie man die Welt angeht. Ältere Menschen, die Kraft trainieren, berichten konsistent von einer wiedergewonnenen Selbstsicherheit, die sie seit Jahren verloren hatten.

Die 5 Grunduebungen

Mehr braucht es nicht. Fuenf gut ausgewaehlte Uebungen decken die wesentlichen Muskelgruppen ab, um die Selbststaendigkeit nach dem 60. Lebensjahr zu erhalten. Fuenfzehn Minuten pro Tag, drei oder vier Mal pro Woche genuegen, um Sarkopenie bei den meisten Menschen aufzuhalten und umzukehren.

DIE 5 GRUNDUEBUNGEN		
<i>Ohne Gewichte, ohne Fitnessstudio, zuhause, in 15 Minuten pro Tag</i>		
UEBUNG 1	UEBUNG 2	UEBUNG 3
Stuhl-Kniebeuge	Wandliegestuetze	Gesaessbruecke
<i>10 Wdh. - 2 Saetze</i>	<i>10 Wdh. - 2 Saetze</i>	<i>12 Wdh. - 2 Saetze</i>
UEBUNG 4	UEBUNG 5	
Einbeinstand	Fersenhebung	
<i>30 Sek. je Bein</i>	<i>15 Wdh. - 2 Saetze</i>	

Uebung 1: Stuhl-Kniebeuge

Das ist die wichtigste der fuenf Uebungen. Sie trainiert die Oberschenkelstrecker, die Gesaessmuskeln und die Beinkraft insgesamt - genau die Zone, wo mit dem Alter am meisten Muskeln verloren gehen und die am meisten gebraucht wird, um die Selbststaendigkeit zu erhalten.

Ausfuehrung: Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl, mit den Fuessen hueftbreit auseinander. Senken Sie sich langsam ab, als wuerden Sie sich setzen wollen, wobei Sie den Ruecken gerade und den Brustkorb gehoben halten. Beruehren Sie den Stuhl mit dem Gesaess, ohne das ganze Gewicht abzulegen, und stehen Sie wieder auf. Zehn Wiederholungen, zwei Saetze, mit einer Minute Pause zwischen den Saetzen.

Uebung 2: Wandliegestuetze

Trainiert Brust, Arme und Schultern ohne die Intensitaet traditioneller Liegestuetze. Perfekt geeignet fuer aeltere Menschen, die nicht die Kraft haben, klassische Liegestuetze auf dem Boden zu machen.

Ausfuehrung: Stellen Sie sich vor eine Wand, einen Schritt entfernt. Legen Sie die Haende auf die Wand in Schulterhoehe, etwas breiter als schulterbreit. Neigen Sie sich zur Wand, indem Sie die Ellbogen beugen, Koerper gerade halten, und druecken Sie sich zurueck in die Ausgangsposition. Zehn Wiederholungen, zwei Saetze.

Uebung 3: Gesaessbruecke

Trainiert Gesaess, Rueckseite der Beine und Lendenbereich. Eine der wirksamsten Uebungen zur Vorbeugung der bei aelteren Menschen so haeufigen chronischen Rueckenschmerzen.

Ausfuehrung: Legen Sie sich auf den Ruecken, Knie gebeugt, Fuesse auf dem Boden. Heben Sie die Hueften an, bis Schultern und Knie eine gerade Linie bilden, und spannen Sie dabei oben das Gesaess an. Zwei Sekunden halten und langsam absenken. Zwoelf Wiederholungen, zwei Saetze.

Uebung 4: Einbeinstand

Trainiert das Gleichgewicht, die Propriozeption und die Stabilisierungsmuskeln von Fussgelenk und Hueftgelenk. Dies ist die Uebung, die das Sturzrisiko am staerksten reduziert.

Ausfuehrung: Stellen Sie sich zur Sicherheit nahe einer Arbeitsflaeche oder eines Stuhls. Heben Sie einen Fuss vom Boden und halten Sie dreissig Sekunden auf dem anderen. Bein wechseln. Zweimal mit jedem Bein wiederholen. Wenn es Ihnen leicht faellt, versuchen Sie es mit geschlossenen Augen - immer mit einem Haltepunkt in der Naehe.

Uebung 5: Fersenhebung

Trainiert die Wadenmuskulatur, verbessert den Blutkreislauf in den Beinen und staerkt die Kraft, die man zum Treppensteigen und zuegigen Gehen braucht.

Ausfuehrung: Stehen Sie mit geschlossenen Fuessen, halten Sie sich leicht an einem Stuhl oder der Arbeitsflaeche fest. Heben Sie die Fersen an, bis Sie

auf Zehenspitzen stehen, zwei Sekunden oben halten und langsam absenken. Fuenfzehn Wiederholungen, zwei Saetze.

Die Fehler, die Ergebnisse zunichte machen

Fehler 1: Es nie tun

Der haeufigste und schwerste Fehler. Viele Menschen lesen ueber Krafttraining, nicken zustimmend und setzen es nie um, weil es ihnen als etwas fuer Fitnessstudios und junge Menschen erscheint. Fuenfzehn Minuten pro Tag im eigenen Wohnzimmer genuegen, um die Richtung des Lebens in den naechsten zehn Jahren zu veraendern.

Fehler 2: Es nur machen, wenn man sich daran erinnert

Kraft erfordert ebenso wie das Gehen Regelmassigkeit. Drei oder vier Einheiten pro Woche, konsequent ueber Monate, erzeugen sichtbare Ergebnisse. Eine Einheit alle zwei Wochen erzeugt keine. Es ist besser, wenig aber bestaendig zu tun als viel auf unregelmassige Weise.

Fehler 3: Am Anfang zu schnell vorpreschen

Wenn Sie seit Jahren nicht trainiert haben, braucht Ihr Bewegungsapparat Wochen der Anpassung. Beginnen Sie in den ersten zwei Wochen mit zwei Saetzen pro Uebung, nicht mehr. Ab der dritten Woche - wenn alles gut laeuft - koennen Sie das Volumen beibehalten oder leicht erhoehen. Stufenweise Steigerung verhindert die Verletzungen, die so viele Plaene zunichte machen.

Fehler 4: Muedigkeit mit Schmerz verwechseln

Das Gefuehl, wie der Muskel arbeitet, eine gewisse Muskelmuedigkeit waehrend der Uebung und am Tag danach, ist normal und erwuenscht. Einen akuten, stechenden Gelenkschmerz zu spueren ist es nicht. Die Regel ist klar: Wenn es im Gelenk wehtut, aufhoeren. Wenn es im Muskel zieht, weitermachen. Diesen Unterschied lernt man schnell und er ist die Grundlage eines sicheren Trainings.

Fehler 5: Nicht richtig atmen

Viele Menschen halten die Luft waehrend der Anstrengung an, was den Blutdruck momentan erhoht und Beschwerden verursacht. Die Regel lautet:

bei der Anstrengung ausatmen (beim Hochgehen, Druecken, Heben) und beim Absenken oder Entspannen einatmen. Gleichmaessiges Atmen ist das Zeichen einer gut ausgefuehrten Uebung.

Plan fuer die ersten 7 Tage

Die wirksamste Art zu beginnen ist, nicht mit dem gesamten Plan beginnen zu wollen. Das sind die ersten sieben Tage, so gestaltet, dass sich der Koerper schmerzfrees anpassen und die Gewohnheit sich muehelos festigen kann.

- Tage 1, 3 und 5: Nur zwei Uebungen. Stuhl-Kniebeuge (1 Satz zu 10) und Fersenhebung (1 Satz zu 15). Insgesamt fuef Minuten pro Einheit.
- Tage 7, 9 und 11: Gesaessbruecke hinzufuegen (1 Satz zu 12) und Einbeinstand (30 Sekunden pro Bein). Einheiten von acht Minuten.
- Ab Tag 14: Vollstaendige Routine mit allen fuef Uebungen und zwei Saetzen jeweils. Fuefzehn Minuten. Drei oder vier Tage pro Woche, abwechselnd mit Ruhetagen.

An den Kraeftruhetagen weiterhin gehen. Beide Gewohnheiten ergaenzen sich perfekt, und Ihr Koerper benoetigt beide.

Was Sie wann merken werden

- Erste Woche: Leichtes Muskelgefuehl einen Tag nach den Einheiten. Normal und erwuenscht. Es zeigt, dass der Muskel reagiert.
- Zweite und dritte Woche: Die Uebung, die in der ersten Woche schwer fiel, beginnt leichter zu werden. Sie merken, dass die Saetze mit weniger Aufwand gemacht werden.
- Erster Monat: Vom Stuhl aufstehen faellt leichter. Treppen steigen faellt leichter. Die Einkaufstasche tragen faellt leichter. Spuerbare funktionelle Veraenderungen.
- Zweiter und dritter Monat: Sichtbare Veraenderungen. Die regenerierte Muskelmasse ist dezent, aber sichtbar. Und, was am wichtigsten ist, Ihr Gleichgewicht verbessert sich deutlich.
- Ab dem sechsten Monat: Personen, die Sie kennen, bemerken, dass Sie kraeftiger aussehen. Ihr Selbstvertrauen beim Bewegen veraendert sich. Sie haben Jahre an Selbststaendigkeit gewonnen.

ECHTER FALL - Adela R.

Profil: 82 Jahre. Fortgeschrittene Osteoporose, zwei Stuerze im letzten Jahr ohne Fraktur, zunehmende Sturzangst, schrittweise Einschraenkung der Aktivitaet aus Sicherheitsgruenden.

Begann mit einem angepassten Kraftprogramm von zehn Minuten taeglich. Nach vier Monaten verbesserte sich ihr Einbeinstand-Test von vier Sekunden auf zweiunddreissig Sekunden. Sie hatte keine weiteren Stuerze. Ihre Knochendichtemessung nach zwei Monaten zeigte eine leichte, aber messbare Verbesserung der Knochendichte an der Huefte. Sie gewann das Vertrauen zurueck, wieder alleine einkaufen zu gehen.

Abschluss des Kapitels

Wenn Sie sich eine einzige Idee aus diesem Kapitel merken sollen, dann diese: Muskelkraft ist der wirkliche Unterschied zwischen Altern mit Selbststaendigkeit oder mit Abhaengigkeit. Nicht die Genetik. Nicht das Glueck. Die Kraft. Und Kraft steht, anders als vieles andere im Leben, vollstaendig unter Ihrer Kontrolle.

Fuenfzehn Minuten pro Tag, dreimal pro Woche, in Ihrem eigenen Wohnzimmer. Das ist die rentabelste Investition, die Sie fuer die naechsten zwanzig Jahre Ihres Lebens machen koennen.

* * *

KAPITEL 6

GEWOHNHEIT 5

Der aktive Geist jenseits der Kreuzwortraetsel

Wie Sie Ihr Gedächtnis, Ihre Aufmerksamkeit und Ihre geistige Klarheit in den kommenden Jahrzehnten schützen

ECHTER FALL - Lucia R.

Profil: 72 Jahre. Mutter mit Alzheimer-Diagnose mit 75 Jahren. Familiäre Vorbelastung, die sie besorgt. Bemerkt seit zwei Jahren zunehmende alltägliche Vergesslichkeit und Schwierigkeiten, sich auf lange Texte zu konzentrieren.

Wandte zehn Monate lang ein strukturiertes kognitives Stimulationsprogramm kombiniert mit den übrigen Gewohnheiten dieser Methode an. Ihre Leistung in Tests zum Arbeitsgedächtnis verbesserte sich um 22 %. Sie las wieder vollständige Romane, nahm das Französische wieder auf, das sie in ihrer Jugend gelernt hatte, und beschreibt ihre aktuelle geistige Klarheit als besser als die, die sie mit 65 Jahren hatte.

DIE 4 DIMENSIONEN DES AKTIVEN GEISTES

Jenseits der Kreuzwortraetsel: was die Wissenschaft als Gehirnschutz erwiesen hat

<p>1. LERNEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaehrl. etwas Neues lernen. - Sprachen, Instrumente, Berufe. - Aktives Lesen, nicht passiv. - Online-Kurse, Bibliothek. 	<p>2. SOZIALER KONTAKT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tagl. tiefes Gespraech. - Persoenliche Treffen. - Ehrenamt, Vereine. - Um jem. od. etw. kuemmern.
<p>3. GEDAECHTNIS & AUFMERKSAMKEIT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einkaufslisten auswendig. - Taegl. eine Seite per Hand schreiben. - Schach, Domino, Kartenspiele. - Einfaches Kopfrechnen. 	<p>4. BIOLOGISCHE PFLEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tagl. Bewegung (Gewohnheit 1). - Tiefschlaf (Gewohnheit 3). - Omega-3-reiche Ernaehrung. - Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle.

Die vier Dimensionen unterstuetzen sich gegenseitig. Nur eine davon zu bearbeiten reduziert den Schutzeffekt drastisch.

Die stille Sorge von Millionen Menschen

Wenn man in den Kopf eines 65-, 70- oder 75-jaehrigen Menschen schauen und die Sorgen sehen koennte, die in ruhigen Momenten auftauchen, waere eine der haeufigsten diese: die Angst, den Verstand zu verlieren. Den Namen des Enkels zu vergessen. Sich auf dem Heimweg zu verirren. Dieselbe Anekdote dreimal zu wiederholen, ohne es zu bemerken. So zu enden wie jener Verwandte, der so viele Erinnerungen hatte und sie eines Tages nicht mehr hatte.

Diese Sorge ist berechtigt und sollte ernst genommen werden. Aber es lohnt sich auch, sie in ihren realen Kontext zu stellen. Die meisten Menschen, die ab dem 60. Lebensjahr alltagliche Vergesslichkeit haben, entwickeln weder Alzheimer noch eine Demenz. Was in der ueberwiegenden Mehrheit der Faelle geschieht, ist etwas anderes: Das Gehirn verliert - genau wie der Muskel - Funktionen, wenn es aufhoert, sie zu nutzen. Und das steht, anders als Alzheimer, unter Ihrer Kontrolle.

Die Unterscheidung ist wichtig: Sie ist eine Unterscheidung zwischen zwei voellig verschiedenen Phaenomenen. Das erste ist der mit Nichtgebrauch verbundene kognitive Abbau, der umkehrbar ist. Das zweite ist die neurodegenerative Erkrankung, bei der Praevention auch hilft, aber in begrenzterem Mass. Dieses Kapitel konzentriert sich auf das Erstere, bei dem die meisten Menschen entscheidend auf ihr eigenes Gehirn einwirken

koennen.

Warum Kreuzwortraetsel nicht ausreichen

Wenn Sie seit zwanzig Jahren taeglich ein Kreuzwortraetsel machen, muss ich Ihnen etwas sagen, das Sie wahrscheinlich nicht gerne hoeren werden: Ihr Gehirn ist nicht so stimuliert, wie Sie denken. Und ich erklare Ihnen warum.

Die neurowissenschaftliche Forschung der letzten zwanzig Jahre hat ein klares Prinzip darueber etabliert, wie das Gehirn seine Funktionen erhaelt: Das Gehirn verbessert sich in dem, was es spezifisch ubt, aber dieser Effekt uebertraegt sich nicht automatisch auf andere kognitive Funktionen. Klar gesagt: Wenn Sie Kreuzwortraetsel machen, werden Sie besser darin. Ihr semantisches Gedaechnis fuer bestimmte Woerter verbessert sich etwas. Aber Ihr Arbeitsgedaechnis, Ihre anhaltende Aufmerksamkeit, Ihre Faehigkeit, Neues zu lernen, Ihr Denkvermogen werden nicht wesentlich beeinflusst.

Dasselbe gilt fuer Sudoku, Wortsuchraesel und die meisten Denkspiele, die als Gehirntraining vermarktet werden. Sie sind angenehm. Sie sind nuetzlich, um den Geist ein paar Minuten am Tag wach zu halten. Aber sie reichen nicht aus, um das Gehirn langfristig zu schuetzen.

SCHLUESSELZAHL

Vielfaeltige und herausfordernde kognitive Aktivitaet nach dem 60. Lebensjahr reduziert das Demenzrisiko in zehn Jahren um bis zu 40 %, gemaess konsolidierten Daten grosser internationaler Bevoelkerungsstudien.

Die vier Dimensionen des aktiven Geistes

Damit kognitive Stimulation wirklich schuetzend ist, muss sie vier verschiedene Dimensionen abdecken. Nur eine davon zu bearbeiten - wie es die meisten tun, die sich auf Woerterraetsel konzentrieren - laesst die anderen drei ungeschuetzt.

Dimension 1: Lernen

Etwas Neues zu lernen, etwas, das Ihr Gehirn noch nicht kann, ist die wirksamste Methode, die Bildung neuer neuronaler Verbindungen zu stimulieren. Diese Fähigkeit, neue Verbindungen zu bilden, heisst Neuroplastizität und schliesst sich - entgegen früherer Ansichten - nicht mit dem Alter. Mit 70, 80 und 90 Jahren bildet das Gehirn weiterhin neue Verbindungen, wenn es den richtigen Reiz erhält.

Das Wichtige hier ist das Wort neu. Das zu wiederholen, was Sie bereits können, erzeugt keine Neuroplastizität. Eine Sprache, ein Instrument, eine neue Kochtechnik, einen Tanz, einen Beruf, ein Computerprogramm zu erlernen schon. Die praktische Regel ist einfach: Mindestens einmal pro Jahr nehmen Sie sich vor, etwas zu lernen, das Sie heute noch nicht können. Das ist eine der rentabelsten Verpflichtungen, die Sie Ihrem Gehirn gegenüber eingehen können.

Dimension 2: Sozialer Kontakt

Dies ist wahrscheinlich die am meisten unterschätzte Dimension und paradoxerweise die am besten als Schutzfaktor bewiesene. Tiefe, persönliche, regelmäßige soziale Interaktion ist einer der stärksten Prädiktoren für die Gehirngesundheit bei Menschen über 60. Studien über die sogenannten Blauen Zonen der Welt, wo Menschen länger und besser leben, zeigen, dass die Dichte sozialer Beziehungen mehr Variabilität in der kognitiven Gesundheit erklärt als fast jeder andere Faktor.

Sozialer Kontakt stimuliert gleichzeitig mehrere Gehirnbereiche: Sprache, Gedächtnis, emotionale Erkennung, Aufmerksamkeit, Planung. Eine tiefe Stunde Gespräch mit einem Freund ist Gehirntuning höchster Intensität. Viel mehr als ein Kreuzworträtsel. Mehr sogar als ein Online-Kurs.

Einsamkeit hingegen ist einer der bekanntesten Beschleuniger des kognitiven Abbaus. Eine sozial isolierte ältere Person hat ein bedeutend höheres Risiko eines kognitiven Abbaus als eine ältere Person mit aktiven sozialen Bindungen - auch wenn beide in anderen Aspekten ähnliche Lebensweisen führen.

Dimension 3: Gedächtnis und gezielte Aufmerksamkeit

Hier kommen die Kreuzwortraetsel - ja, aber begleitet von anderen ergaenzenden Aktivitaeten. Einkaufslisten auswendig lernen, bevor man losgeht, und hinterher pruefen, was man vergessen hat. Jeden Monat ein Gedicht auswendig lernen. Kopfrechnen ohne Taschenrechner auf dem Markt. Regelmassig Schach, Domino oder Kartenspiele spielen. Taeglich eine Seite per Hand in einem Tagebuch oder Notizbuch schreiben.

Handschriftliches Schreiben im Besonderen hat einen kognitiven Wert, der dem des Tippens auf der Tastatur weit ueberlegen ist. Die Koordination zwischen dem, was Sie denken, und der sich bewegenden Hand aktiviert vollstaendige Gehirnnetzwerke, die die Tastatur nicht auf dieselbe Weise stimuliert. Es ist eine der einfachsten und wirksamsten Gewohnheiten, die Sie in Ihren Alltag integrieren koennen.

Dimension 4: Biologische Pflege des Gehirns

Das Gehirn ist kein isoliertes Organ. Seine Funktion haengt direkt vom Zustand des restlichen Koerpers ab. Hier werden die anderen Gewohnheiten dieser Methode grundlegend.

Die taegl. Bewegung - die erste Gewohnheit - ist wahrscheinlich der wirksamste Gehirnschutzfaktor ueberhaupt. Dreissig Minuten taeglich gehen reduziert das Demenzrisiko mehr als jedes Supplement, jedes Gehirnspiel und jede exotische Diaet.

Der Tiefschlaf - die dritte Gewohnheit - ist der Zeitpunkt, an dem das Gehirn buchstaeblich die waehrend des Tages angesammelten Stoffwechselabfaelle reinigt, einschliesslich der mit Alzheimer in Zusammenhang stehenden. Eine Person, die jahrelang schlecht schlaeft, haeuft diese Abfaelle schneller an.

Die omega-3-reiche Ernaehrung (Fettreicher Fisch dreimal pro Woche), die Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker sowie die Vermeidung uebermassigen Alkoholkonsums sind die biologischen Saeule, auf denen langfristig ein gesundes Gehirn aufgebaut wird.

Der woechentliche Plan des aktiven Gehirns

Um die vier Dimensionen ausgewogen einzubeziehen, schlage ich Ihnen diese einfache woechentliche Aufteilung vor. Sie muss nicht starr sein. Aber stellen Sie sicher, dass alle vier Dimensionen mindestens einmal pro Woche

in Ihrer Routine vorkommen.

WOECHENPLAN DES AKTIVEN GEHIRNS			
MONTAG & DONNERSTAG	DIENSTAG & FREITAG	MITTWOCH & SAMSTAG	SONNTAG
LERNEN	GEDAECHTNIS & AUFMERKSAMKEIT	SOZIALER KONTAKT	BIOLOGISCHE PFLEGE
30 Min. fuer etwas Neues. Sprache: eine Lektion. Instrument: eine Uebungseinheit. Handwerk: ein Kapitel oder ein Lernvideo.	20 Min. Kreuzwortraetsel, Kopfrechnen, aktives Lesen, eine Seite per Hand schreiben oder einen kurzen Text auswendig lernen.	Ein tiefes Gespraech mit jemandem. Persoenlich (ideal) oder telefonisch. Kaffee, Essen, Spaziergang mit jemandem.	Sicherstellen: diese Woche taegl. gegangen, gut geschlafen, zweimal Fisch gegessen und Medikamente regelmaessig genommen.

Das sind nicht vier Stunden mehr pro Woche. Es geht darum, das, was Sie bereits tun, besser zu organisieren und sicherzustellen, dass alle vier Dimensionen Aufmerksamkeit erhalten. Das Gespraech mit Ihrer Schwester ist bereits Teil Ihres Lebens. Es gilt nur sicherzustellen, dass es regelmaessig stattfindet. Das Gehen ist bereits seit der ersten Gewohnheit dieses Leitfadens Teil Ihres Lebens. Man muss sich nur daran erinnern, dass es auch Gehirnstimulation ist.

Die Warnsignale, die eine aertzliche Konsultation verdienen

Es ist wichtig, zwischen der normalen, alters- und nutzungsbedingten Vergesslichkeit - die dieses Kapitel behandelt - und den Signalen zu unterscheiden, die eine aertzliche Konsultation verdienen. Das sind die wichtigsten Warnsignale:

- Den Namen von nahestehenden Personen vergessen, die man immer gekannt hat - nicht nur in einem bestimmten Moment nicht erinnern.
- Sich an bekannten Orten oder auf gewohnten Wegen verirren.
- Wachsende Schwierigkeiten, einem Gespraech zu folgen - nicht nur kurzzeitig abgelenkt sein.
- Wichtige juengste Ereignisse vergessen (keine Kleinigkeiten, sondern Ereignisse).

- Veraenderungen im Charakter oder in der Stimmung, die Nahestehende beunruhigen.
- Dieselben Fragen in kurzer Zeit wiederholen, ohne es zu bemerken.

Wenn eines dieser Zeichen auftritt und andauert, ist es ratsam, es mit dem Hausarzt zu besprechen. Eine fruehzeitige Konsultation macht in diesen Faellen einen grossen Unterschied fuer die weiteren Behandlungsoptionen. Scheuen Sie sich nicht, das Thema anzusprechen. Es zu tun bedeutet nicht, dass etwas Ernstes vorliegt. Es bedeutet, dass Sie verantwortungsbewusst mit Ihrer Gesundheit umgehen.

Was Sie wann merken werden

- Erster Monat: Kleine Veraenderungen in der Qualitaet Ihrer Aufmerksamkeit. Sie lesen mit weniger Ablenkung, folgen Filmen oder langen Gespraechen besser.
- Zweiter und dritter Monat: Das Kurzzeitgedaechtnis verbessert sich. Sie vergessen seltener Woerter, die Ihnen auf der Zunge lagen. Sie erinnern sich an mehr Details des Tages.
- Vierter bis sechster Monat: Wenn Sie etwas Neues lernen, werden Sie echten Fortschritt bemerken. Dieser Fortschritt selbst ist eine der befriedigendsten geistigen Erfahrungen, die eine aeltere Person machen kann.
- Ab einem Jahr: Strukturelle Veraenderungen, die Nahestehende bemerken. Spontane Bemerkungen ueber Ihre Geistesklarheit, Ihr Gedaechnis, Ihre Faehigkeit, komplexen Gespraechen zu folgen.

ECHTER FALL - Antonio M.

Profil: 76 Jahre. Nach der Pensionierung mit 65 Jahren reduzierte er soziale und intellektuelle Aktivitaeten drastisch. Bemerkte progressiven Verlust geistiger Klarheit, dem Alter zugeschrieben, und zunehmende Isolation.

Wandte die vier Dimensionen des aktiven Geistes ein Jahr lang an. Lernte den Computer zu benutzen, nahm die Romanlektüre wieder auf, trat einem Verein in seinem Viertel bei, wo er zweimal pro Woche mitmacht, und begann ein handschriftliches Tagebuch. Seine Gedächtnisleistung in Tests nach zwölf Monaten übertraf die zum Zeitpunkt seiner Pensionierung. Seine Frau beschreibt einen anderen Menschen - nicht im Charakter, sondern in der geistigen Präsenz.

Abschluss des Kapitels

Ihr Gehirn reagiert - genau wie Ihr Körper - tiefgreifend auf das, was Sie von ihm verlangen. Wenn Sie wenig verlangen, gibt es Ihnen wenig. Wenn Sie Vielfältiges, Herausforderndes, Soziales und biologisch gut Untermauertes verlangen, gibt es Ihnen Klarheit, Gedächtnis und Geistesschärfe zurück - für viele mehr Jahre, als Sie für möglich gehalten hätten.

Der aktive Geist ist keine Frage der Intelligenz. Keine Frage der Bildung. Es ist eine Frage des Gebrauchs. Und das steht - genauso wie die Muskelkraft - unter Ihrer Kontrolle. Jedes tiefe Gespräch, jede neue Sache, die Sie lernen, jede Seite, die Sie per Hand schreiben, jeder Spaziergang, den Sie machen, jede Nacht, die Sie gut schlafen, ist eine direkte Investition in Ihr Gehirn der nächsten zehn Jahre.

* * *

KAPITEL 7

GEWOHNHEIT 6

Hydratation und Verdauung, die grossen Vergessenen

Zwei Systeme, die die meisten fuer selbstverstaendlich halten und die nach dem 60. Lebensjahr besondere Aufmerksamkeit erfordern

ECHTER FALL - Carmen H.

Profil: 73 Jahre. Chronische Verstopfung seit fuenfzehn Jahren, staendiges unspezifisches Erschoepfungsgefuehl, wiederkehrende Kopfschmerzen, gelegentliche Schwindelanfaelle beim Aufstehen.

Nach zwei Monaten mit einem strukturierten Hydratations- und Darmregulierungsplan verschwand ihre Verstopfung vollstaendig, die Kopfschmerzen reduzierten sich in Haeufigkeit und Intensitaet, und die orthostatischen Schwindelanfaelle hoerten auf. Bei ihrer naechsten Blutuntersuchung verbesserten sich ihre Nierenwerte und lagen im optimalen Bereich fuer ihr Alter.

DER TAEGL. HYDRATATIONSPLAN

8 Glaeser ueber den Tag verteilt - nicht auf einmal

07:00	09:00	11:00	14:00	16:00	18:00	20:00	21:00
Beim Aufwachen	Nach dem Fruehstueck	Mitte Vormittag	Vor dem Mittag	Nach dem Mittag	Mitte Nachmittag	Vor dem Abendessen	Klein, 2h v. Bett

ZAEHLT ALS HYDRATATION

- Kraeutertees ohne Zucker (Kamille, Lindenbl., Zitronenmelisse).
- Selbstgemachte Gemuesebruehe.
- Gemuesecremesuppen.
- Obst mit hohem Wassergehalt (Melone, Orange, Birne, Erdbeere).

ZAEHLT NICHT ALS HYDRATATION

- Kaffee (leicht harntreibend).
- Starker Tee (gleicher Grund).
- Wein, Bier, Alkohol jeder Art (dehydrierend).
- Zuckerhaltige Getraenke oder Light-Limos.
- Kommerzielle Fruchtsaefte.

Warum Hydratation nach dem 60. Lebensjahr nicht mehr selbstverstaendlich ist

Wasser trinken ist der am haeufigsten wiederholte Gesundheitsrat der Welt und paradoxerweise einer der am schlechtesten befolgten von aelteren Menschen. Der Grund ist nicht mangelnder Wille. Der Grund ist biologisch.

Ab dem 60. Lebensjahr laesst der Durstmechanismus nach. Das Gehirn warnt nicht mehr mit der gleichen Intensitaet, wenn der Koerper Wasser braucht. Das bedeutet, dass eine aeltere Person erheblich dehydriert sein kann, ohne Durst zu verspaaeren. Die Folge ist eine leichte chronische Dehydrierung, die vollkommen unbemerkt bleibt, aber Tag fuer Tag eine Reihe von Symptomen erzeugt, die die meisten - wieder einmal - dem Alter zuschreiben.

Unspezifische Muedigkeit. Kopfschmerzen am Ende des Tages. Verstopfung. Schwindel beim Aufstehen. Leichte Verwirrtheit am Nachmittag. Trockener Mund beim Aufwachen. Fahle Haut. Instabiler Blutdruck. Jedes dieser Symptome bei einer aelteren Person sollte zuerst nach der Hydratation fragen lassen, bevor man andere Ursachen sucht.

Was passiert, wenn Sie dehydriert sind und es nicht wissen

Die leichte chronische Dehydrierung, in der Tausende von aelteren Menschen leben ohne es zu wissen, erzeugt systemische Auswirkungen, die man kennen sollte.

Das Blut wird leicht dicker, was die Arbeit des Herzens und langfristig das Herz-Kreislauf-Risiko erhoht. Die Nieren arbeiten unter dem optimalen Niveau, was die Ausscheidung von Medikamenten und Stoffwechselabfaellen beeintraehtigt. Die Gelenke erhalten weniger Schmierung, was Schmerzen und Steifheit verstaerkt. Das Gehirn verliert an Leistung: Die Konzentration laesst nach, das Kurzzeitgedaechtnis versagt, es entsteht ein geistiger Nebel, den viele mit dem Beginn von etwas Ernstem verwechseln. Die Haut verliert an Elastizitaet und die Waermeregulierung wird weniger effizient, was das Risiko bei Hitzewellen erhoht.

SCHLUESSELZAHL

Eine Dehydrierung von nur 2 % des Koerpergewichts - fuer die betroffene Person kaum wahrzunehmen - kann die kognitive Leistung aelterer Menschen um bis zu 25 % reduzieren.

Wie viel Wasser Sie wirklich brauchen

Die beliebte Acht-Glaeser-Regel ist ein guter Richtwert fuer die meisten aelteren Menschen unter normalen Bedingungen. In konkreten Zahlen sprechen wir von etwa 1,8 bis 2 Litern Fluessigkeit pro Tag, alle Quellen berechnet.

Diese Zahl kann in bestimmten Situationen deutlich ansteigen. Im Sommer, in warmen Klimata, an sehr heissen Tagen koennen die Beduerfnisse auf 2,5 bis 3 Liter steigen, ohne dass das uebertrieben waere. Wenn Sie Sport treiben, mehr als gewoehnlich gehen, sich in einem Raum mit starker Heizung befinden - der Koerper verliert mehr Wasser als es scheint.

Es gibt jedoch Personen, die auf aertzliche Anweisung hin die Fluessigkeitszufuhr einschraenken muessen: Menschen mit Herzinsuffizienz, bestimmten Nierenerkrankungen oder bestimmten Diuretika. In diesen Faellen haben die Anweisungen Ihres Arztes Vorrang vor jeder allgemeinen Empfehlung dieses Kapitels.

Warum es nichts bringt, alles auf einmal zu trinken

Der verbreitetste Fehler, wenn jemand beschliesst, sich besser zu hydratieren, ist, zwei Liter Wasser in einer Stunde zu trinken. So funktioniert es nicht. Die Niere kann nur eine begrenzte Menge Wasser pro Stunde verarbeiten. Wenn Sie zu viel auf einmal trinken, scheiden Sie es einfach aus, ohne dass es Sie angemessen hydratiert, und unterbrechen ausserdem Ihren Schlaf in den folgenden Stunden.

Die richtige Methode ist, die Aufnahme ueber den Tag zu verteilen - in kleinen, regelmaessigen Mengen. Ein Glas beim Aufwachen. Eines nach dem Fruehstueck. Eines in der Mitte des Vormittags. Eines vor dem Mittagessen. Eines danach. Eines am Nachmittag. Eines vor dem Abendessen. Und ein letztes kleines Glas zwei Stunden vor dem Schlafengehen. So verteilt nutzt

der Körper jedes Glas optimal.

Und es gilt, dem Durst zuvorzukommen. Da der Durstmechanismus abgeschwächt ist, warten Sie nicht darauf, Durst zu verspüren, bevor Sie trinken. Wenn eine ältere Person Durst verspürt, ist sie bereits teilweise dehydriert. Die praktische Regel lautet: Trinken Sie zu festen Zeiten, ob Sie es merken oder nicht.

Was als Hydratation zählt und was nicht

Es gibt eine wichtige Unterscheidung, die fast niemand richtig anwendet. Nicht alles, was durch den Mund geht, hydriert. Einiges dehydriert paradoxerweise.

Als Hydratation zählt: Wasser selbstverständlich. Kräutertees ohne Zucker (Kamille, Lindenblüte, Zitronenmelisse, Fenchel). Selbstgemachte Gemüsebrühe, die zusätzlich Mineralsalze liefert. Gemüsecremesuppen. Obst mit hohem Wassergehalt (Wassermelone, Melone, Orange, Birne, Erdbeere). Milch in massigen Mengen, wenn vertragen.

Nicht als Hydratation zählt: Kaffee, der leicht harntreibend ist und teilweise kompensiert, was er einbringt. Starker Tee aus demselben Grund. Wein, Bier und jeder andere Alkohol, der netto dehydriert. Zuckerhaltige Getränke, die leere Kalorien addieren und paradoxerweise mehr Durst erzeugen. Light-Limos, die keine Lösung sind, weil ihre Süßstoffe die Darmbakterien verändern.

Die Verdauung nach dem 60. Lebensjahr: der zweite grosse Vergessene

Hydratation und Verdauung gehen Hand in Hand. Eine schlecht hydrierte Person hat fast immer eine schlechte Verdauung. Aber es gibt weitere altersspezifische Faktoren, die Aufmerksamkeit verdienen.

Das Darmmikrobiom verändert sich mit dem Alter

Das Mikrobiom ist die Gesamtheit der nützlichen Bakterien, die in Ihrem Darm leben und die Verdauung, Nährstoffaufnahme, das Immunsystem und sogar die Stimmung regeln. Mit dem Alter nimmt die Vielfalt dieses Mikrobioms ab, wenn es nicht gezielt gepflegt wird. Ein verarmtes Mikrobiom

bedeutet schlechtere Verdauung, grössere Entzündung, schlechtere Aufnahme essenzieller Vitamine und Mineralstoffe.

Um ein gesundes Mikrobiom nach dem 60. Lebensjahr zu erhalten: Konsumieren Sie regelmässig naturliche fermentierte Produkte (ungesuesster Naturjoghurt, Kefir, Sauerkraut, Essiggurken), essen Sie taeglich abwechslungsreiche Ballaststoffe aus Gemuese, Obst und Huelsenfruechten, und reduzieren Sie hochverarbeitete Lebensmittel, die das Mikrobiom direkt schaedigen.

Chronische Verstopfung ist nicht normal

Mehr als 30 % der Menschen ueber 65 Jahren leiden an chronischer Verstopfung. Die meisten akzeptieren sie als unvermeidlich. Das ist sie nicht. Anhaltende Verstopfung ist ein Symptom, kein Merkmal des Alters, und spricht in der Regel schnell auf die Korrektur von drei Faktoren an: unzureichende Hydratation, unzureichende Ballaststoffe und unzureichende Bewegung.

Wenn Sie die sieben Gewohnheiten dieser Methode konsequent anwenden, wird sich Ihr Darmdurchgang in den meisten Faellen innerhalb weniger Wochen regulieren - ohne Abfuehrmittel oder Ballaststoffpraeparate. Wenn sich nach zwei Monaten der Anwendung keine Verbesserung zeigt, empfiehlt sich ein Arztbesuch, um andere Ursachen auszuschliessen.

Sodbrennen und Reflux

Naechtliches Sodbrennen und gastrooesophagealer Reflux sind bei Menschen ueber 60 sehr haeufig. Nicht-pharmakologische Massnahmen sind ausserordentlich wirksam und werden von fast niemandem richtig angewendet: Essen Sie abends nicht zu reichhaltig, legen Sie sich nicht fruehestens drei Stunden nach dem Abendessen hin, heben Sie das Kopfteil des Bettes leicht an, vermeiden Sie Alkohol und Kaffee am Abend und reduzieren Sie frittierte Speisen und Gewuerze beim Abendessen. Diese fuenf Massnahmen zusammen loesen das Problem in den meisten Faellen.

Plan fuer die ersten 7 Tage

- Tage 1 und 2: Stellen Sie jeden Abend ein Glas Wasser auf den Nachttisch. Trinken Sie es morgens als Erstes, noch vor allem anderen.

Nur das.

- Tage 3 und 4: Stellen Sie zusätzlich eine gut sichtbare Flasche oder Karaffe an dem Ort auf, wo Sie die meiste Zeit des Tages verbringen (Küche, Wohnzimmer, Arbeitszimmer). Trinken Sie immer ein Glas, wenn Sie sie sehen.
- Tage 5 und 6: Fügen Sie nachmittags einen Kamillentee oder Zitronenmelissentee hinzu. Er liefert zusätzliche Hydratation und unterstützt die Verdauung am Abend.
- Tag 7: Beobachten Sie, wie es Ihnen geht. Wahrscheinlich merken Sie weniger unspezifische Müdigkeit, bessere Darmregulierung und weniger Kopfschmerzen.

Ab der zweiten Woche ist Ihr Ziel, das Muster von acht über den Tag verteilten Gläsern als Automatismus beizubehalten. Wenn die Gewohnheit einmal etabliert ist, hört sie auf, Aufwand zu bedeuten, und wird zur Routine.

Was Sie wann merken werden

- Erste Woche: Hellerer Urin tagsüber, weniger trockener Mund beim Aufwachen, leichte Verbesserung des Darmdurchgangs.
- Zweite und dritte Woche: Die unspezifische Müdigkeit am Nachmittag nimmt ab, die Konzentration verbessert sich, Kopfschmerzen seltener oder verschwunden.
- Erster Monat: Bei chronischer Verstopfung ist sie in der Regel behoben. Die Haut sieht besser aus. Der Blutdruck kann sich bei leichtem Bluthochdruck nach unten regulieren.
- Ab dem dritten Monat: Veränderungen in den Laborwerten. Verbesserte Nierenfunktion, niedrige Entzündungsmarker, stabileres Stoffwechselprofil.

ECHTER FALL - Manuel A.

Profil: 75 Jahre. Wiederkehrende Verwirrtheitsphasen am Nachmittag, von Familienangehörigen dem Alter zugeschrieben. Nahm ein Diuretikum gegen Bluthochdruck und trank weniger als einen halben Liter Wasser täglich.

Nach einem Familiengespraech ueber seine Symptome und der systematischen Korrektur seiner Hydratation mit der Acht-Glaeser-Regel verschwanden die Verwirrtheitsepisoden innerhalb von drei Wochen. Sein Arzt behielt die Medikation bei, passte jedoch die Hydratationsempfehlungen an. Er gewann seine volle Geistesklarheit zurueck, und die Familie stellte fest, dass das Problem nicht das Alter war.

Abschluss des Kapitels

Hydratation und Verdauung sind die am wenigsten spektakulaeren Saeule dieser Methode. Sie erzeugen nicht die sichtbaren Veraenderungen, die Bewegung erzeugt. Sie haben nicht das emotionale Gewicht, das Schlaf hat. Aber sie tragen im Stillen das Funktionieren von allem anderen.

Eine gut hydrierte aeltere Person mit geregelter Verdauung hat mehr Energie, denkt klarer, schlaeft besser, bewegt sich besser und lebt mit weniger kleinen Beschwerden, die den Tag trueben. Es ist eine unsichtbare Gewohnheit, wenn sie gut angewendet wird - und sehr bemerkbar, wenn sie vernachlaessigt wird.

* * *

KAPITEL 8

GEWOHNHEIT 7

Der taegl. Sinn

Der Faktor, der die Wirkung aller anderen Gewohnheiten multipliziert

ECHTER FALL - Eduardo S.

Profil: 69 Jahre. Nach der Pensionierung mit 65 Jahren schrittweiser Verfall in vier Jahren: Gewichtszunahme, Bluthochdruck, leichte Depression, soziale Isolation, Aufgabe von Aktivitaeten.

Beschloss, in seiner Garage eine kleine Moebel-Restaurierungswerkstatt als Freizeitbeschaeftigung zu eroeffnen. In sechs Monaten hatte er sein frueheres Gewicht wiedererlangt, sein Blutdruck normalisierte sich ohne Aenderungen in der Medikation, und die Depression verschwand vollstaendig. Sein Arzt, erstaunt, fragte, welches Medikament er hinzugefuegt habe. Eduardo antwortete: Keines. Ich habe wieder etwas, das ich jeden Morgen tun kann.

DIE 4 SAEULE DES TAEGLICHEN SINNS

Der Faktor, der die Wirkung aller anderen Gewohnheiten multipliziert

1. KUEMMERN

Um etwas oder jemanden.
Eine Pflanze, ein Tier, ein Enkelkind,
ein Nachbar, ein Garten.

2. ERSCHAFFEN

Etwas mit den Haenden oder dem Geist.
Kochen, schreiben, restaurieren,
bauen, malen, naehen.

3. LERNEN

Jedes Jahr etwas Neues.
Eine Sprache, ein Instrument,
ein Handwerk, eine Technik.

4. DAZUGEHOEREN

Zu einer Gruppe, Gemeinschaft, Familie.
Vereine, Kirche, Klub,
Fanclub, Ehrenamt.

Aeltere Menschen mit einem klaren Sinn leben im Durchschnitt sieben Jahre laenger als jene ohne.

Die Gewohnheit, die alle anderen traegt

Sie sind bei der letzten der sieben Gewohnheiten der Methode angelangt. Und ich werde Ihnen etwas sagen, das Sie wahrscheinlich bereits ahnen, weil Sie es in Ihrem eigenen Leben oder dem von Ihnen nahestehenden Personen beobachtet haben: Dies ist wahrscheinlich die wichtigste von allen.

Der Grund ist folgender. Die sechs vorherigen Gewohnheiten wirken auf Ihre Biologie. Gehen repariert das Herz-Kreislauf-System. Gut essen stabilisiert den Stoffwechsel. Schlafen restauriert das Gehirn. Kraft erhaelt den Muskel. Der aktive Geist schuetzt die Neuronen. Hydratation unterstuetzt die Nieren. Aber keine dieser Gewohnheiten haelt sich langfristig, wenn die Person, die sie praktiziert, keinen tiefen Grund hat, jeden Morgen aufzustehen.

Menschen mit Sinn praktizieren die ersten sechs Gewohnheiten fast muehelos, weil ihr Tag auf etwas ausgerichtet ist, das ihnen wichtig ist. Menschen ohne Sinn beginnen die ersten sechs Gewohnheiten mit gutem Willen und geben sie nach wenigen Wochen auf, weil es kein groesseres Motiv gibt, das die Anstrengung traegt, wenn die anfaengliche Motivation nachlasst.

Was die Wissenschaft ueber Sinn und Langlebigkeit herausgefunden hat

In den letzten zwei Jahrzehnten hat die Forschung ueber die sogenannten Blauen Zonen der Welt - Regionen, wo die Menschen laenger und besser leben als anderswo - einen konsistenten und ueberraschenden Befund ergeben.

Jenseits der Ernaehrung, jenseits des Sports, jenseits des Schlafs teilen die langlebigsten Menschen der Welt ein psychologisches Merkmal, das enormes Gewicht fuer ihre Gesundheit zu haben scheint: Sie haben einen klaren und konkreten Grund, jeden Morgen aufzustehen.

In Okinawa, einer japanischen Insel mit einem der hoechsten Anteile an Hundertjaehrigen weltweit, nennen sie dieses Merkmal Ikigai. In Nicoya, Costa Rica, nennen sie es Plan de vida. In Sardinien, Italien, beschreiben sie es einfach als etwas Wichtiges zu haben, das man jeden Tag tut. Drei verschiedene Orte, drei verschiedene Kulturen, eine und dieselbe Grundbeobachtung.

WAS DIE LANGLEBIGSTEN MENSCHEN DER WELT GEMEINSAM HABEN

Erkenntnisse aus den sogenannten Blauen Zonen der Welt

1	Sie haben einen klaren Grund, jeden Morgen aufzustehen. (Ikigai in Okinawa, Plan de vida in Nicoya)
2	Sie sind Teil aktiver und dauerhafter Gemeinschaften. Kirche, Verein, Freundeskreis, stabiler sozialer Kreis seit Jahrzehnten
3	Sie pflegen waehrend des ganzen Tages natuerliche koerperliche Aktivitaet. Garten, Tiere, zum Markt gehen, Treppen, kein Sitzen
4	Sie kuemmern sich regelmaessig um jemanden oder etwas. Enkel, Tiere, Pflanzen, Gemeinschaftsprojekt
5	Sie essen echte Lebensmittel, hauptsaechlich pflanzlich. Huelsenfruechte, Gemuese, Obst, Fisch. Hochverarbeitetes kaum vorhanden

Diese fuenf Muster, in so verschiedenen Regionen wie Sardinien, Okinawa, Nicoya oder Ikaria wiederholt, sind kein Zufall.

SCHLUESSELZAHL

Aeltere Menschen, die angeben, einen klaren Sinn in ihrem Leben zu haben, leben im Durchschnitt sieben Jahre laenger als jene ohne Sinn, und reduzieren ihr Demenzrisiko um etwa 50 %.

Das sind keine weichen Ergebnisse. Es sind in prospektiven Studien mit Tausenden von Teilnehmern ueber Jahrzehnte konsolidierte Zahlen. Sinn ist kein poetisches Konzept. Es ist eine biologische Variable mit messbarer Wirkung auf Sterblichkeit und Gehirngesundheit.

Warum ein schlecht verstandener Ruhestand toedlich sein kann

Es gibt ein gut dokumentiertes Phaenomen, das man kennen sollte. Bei Menschen, die in den Ruhestand gehen, ohne vorbereitet zu haben, was danach kommt, beobachtet man in den drei bis fuenf Jahren nach der Pensionierung einen statistisch signifikanten Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, kognitivem Abbau und Sterblichkeit. Das ist kein Zufall. Es ist das, was passiert, wenn eine Person von einer sinnvollen Routine zu unstrukturierter Freizeit uebergeht.

Der Ruhestand, schlecht gelebt, ist eine der gefaehrlichsten Situationen fuer die Gesundheit nach dem 60. Lebensjahr. Und der Grund ist nicht die Erholung selbst. Der Grund ist der abrupte Sinnverlust, der viele Pensionierungen begleitet.

Im Gegensatz dazu zeigen Menschen, die mit einem klaren Projekt in den Ruhestand gehen - sei es persoenliches Wachstum, Familienpflege, Vereinsarbeit, Lernen, eine kleine Lieblingstaetigekeit oder irgendetwas anderes, das ihren Tagen Struktur gibt - diesen Krankheitsanstieg nicht. Im Gegenteil: Viele Menschen erleben ihre beste Gesundheitsdekade zwischen dem 65. und 75. Lebensjahr.

Die vier Saeule des taegl. Sinns

Saeule 1: Sich um etwas oder jemanden kuemmern

Sich kuemmern ist eine der aeltesten menschlichen Aktivitaeten und tief mit der psychologischen Gesundheit verbunden. Sich um einen Enkel, ein Haustier, einen Garten, Pflanzen, einen aelteren Nachbarn, eine Sache zu kuemmern, aktiviert Gehirnnetzwerke, die spezifisch mit Wohlbefinden und dem Gefuehl der Nuetzlichkeit verbunden sind.

Wenn Sie niemanden und nichts Konkretes zum Kuemmern haben, suchen Sie es. Ein Haustier ist wahrscheinlich die zugaenglichste Option und die, die am schnellsten Wirkung zeigt. Wenn das nicht moeglich ist, erfuellen zwei oder drei grosse Pflanzen zuhause, regelmaessig gegossen und gepflegt, diese Funktion bereits. Ehrenamt in seinen vielen Formen ist ein weiterer sehr wirksamer Weg.

Saeule 2: Etwas mit den Haenden oder dem Geist erschaffen

Erschaffen ist das, was aktive Menschen von passiven Zuschauern unterscheidet. Eine Person, die nur Inhalte konsumiert (Fernsehen, Radio, soziale Medien, repetitive Gespraechе), hat ein passives Gehirn. Eine Person, die etwas erschafft - was auch immer - hat ein aktives Gehirn.

Kochen ist Erschaffen. Schreiben ist Erschaffen. Moebel restaurieren ist Erschaffen. Malen ist Erschaffen. Naehen, stricken, haekeln ist Erschaffen. Modelle bauen ist Erschaffen. Einen Garten pflegen ist Erschaffen. Das Wichtige ist nicht die Groesse des Erschaffenen. Das Wichtige ist, dass Sie

jeden Tag etwas produzieren, erzeugen oder aufbauen - so klein es auch sein mag.

Saeule 3: Jedes Jahr etwas Neues lernen

Das haben wir im Kapitel ueber den aktiven Geist gesehen, aber es lohnt sich, es hier zu erwaehnen, da es auch eine Saeule des Sinns ist. Jedes Jahr etwas Neues zu lernen haelt das Gehirn jung und gibt vor allem das Gefuehl des Fortschritts, noch nicht fertig zu sein, noch Dinge vor sich zu haben. Dieses Gefuehl ist eines der wirksamsten Gegenmittel gegen Altersdepression und -isolation.

Saeule 4: Zu etwas Groesseren als Sie selbst dazugehoeren

Zu einer Gruppe, einer Gemeinschaft, einer Sache, einer aktiven Familie dazugehoeren - das ist die vierte Saeule. Aeltere Menschen, die zu etwas dazugehoeren - egal was - leiden weniger unter Depressionen, weniger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weniger unter kognitivem Abbau. Zugehoerigkeit verlaengert nachweislich das Leben.

Rentnervereinen. Kirchen, Pfarreien, religiose Gemeinschaften. Nachbarschaftsvereine. Kultur- oder Sportklubs. Chore, Wandergruppen, Freundeskreise. Ehrenamtliche Organisationen. Zeitbanken. Jede dieser Optionen, ueber Jahre aufrechterhalten, ist ein echter biologischer Schutz gegen die meisten chronischen Erkrankungen.

Wie man seinen Sinn aufbaut, wenn man meint, keinen zu haben

Viele Menschen denken beim Lesen dieses Kapitels: Ich habe nichts, das mich besonders begeistert. Ich habe keine Projekte. Mich motiviert nichts mehr wie frueher. Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, sind Sie kein Sonderfall. Es betrifft einen grossen Teil aelterer Menschen. Und es hat eine Loesung.

Sinn wird nicht entdeckt. Er wird aufgebaut. Und er wird aufgebaut, indem man mit kleinen Gesten beginnt und beobachtet, was einem wieder etwas zurueckgibt. Das ist die Anleitung, die am besten funktioniert hat, um Sinn von Null auf aufzubauen.

- **Erstens:** Machen Sie eine Liste dessen, was Ihnen frueher gefiel. Dinge, die Sie in der Jugend interessierten und aufgegeben haben. Hobbys von vor Jahren. Projekte, die Sie gedacht und nie angefangen haben. Einige davon sind noch da und warten.
- **Zweitens:** Probieren Sie zwei oder drei davon einen Monat lang aus. Kein lebenslanges Engagement. Probieren. Melden Sie sich bei einem Kurs an, kaufen Sie Material, werden Sie Mitglied in einem Verein. Wenn es Sie nach einem Monat noch interessiert, machen Sie weiter. Wenn nicht, probieren Sie etwas anderes.
- **Drittens:** Vernetzen Sie sich mit Menschen, die bereits das tun, was Sie interessiert. Menschen machen 80 % des Sinns aus. In einer Gruppe zu sein, die Ihr Interesse teilt, multipliziert die Wirkung und die Moeglichkeit, dass das Interesse anhalt.
- **Viertens:** Geben Sie sich mindestens sechs Monate Zeit. Sinn aufzubauen ist langsam. Erwarten Sie nicht den sofortigen Funken. Was Sie wiederaufbauen, sind neuronale Netzwerke, die seit Jahren pausiert haben. Sie brauchen Zeit, um sich zu reaktivieren.

Plan fuer die ersten 7 Tage

- **Tag 1:** Schreiben Sie auf einem Blatt Papier drei Dinge, die Sie vor zwanzig Jahren gerne taten und nicht mehr tun. Ohne viel nachzudenken. Was Ihnen zuerst in den Sinn kommt.
- **Tag 2:** Schreiben Sie fuer jede der drei Dinge auf, was Sie braeuchen, um sie wieder aufzunehmen. Material, Zeit, Ort, Begleitung. Kein Plan, nur eine Karte.
- **Tage 3 und 4:** Waehlen Sie eine der drei. Die, die Sie am meisten ausprobieren moechten. Tun Sie den ersten konkreten Schritt: ein Anruf, ein kleiner Kauf, eine Informationssuche, ein Besuch an einem Ort.
- **Tage 5 bis 7:** Widmen Sie mindestens dreissig Minuten pro Tag dieser gewaehlten Aktivitaet. Dreissig Minuten. Nicht mehr. Beobachten Sie, was sie Ihnen zurueckgibt.

Nach der ersten Woche haben Sie wertvolle Informationen: Wenn diese Aktivitaet in Ihnen etwas geweckt hat, machen Sie weiter. Wenn sie Sie kaltliess, probieren Sie eine andere von der Liste. Wichtig ist, das Experiment

nicht aufzugeben.

Was Sie wann merken werden

- Erste Woche: Wenn Sie gut gewaehlt haben, werden Sie merken, dass Sie dem Tagesmoment, der Ihrer Aktivitaet gewidmet ist, mit Vorfreude entgegensehen. Diese Vorfreude selbst ist bereits eine Form von Sinn.
- Erster Monat: Die Grundstimmung hebt sich. Die Morgen hoeren auf, muehsam zu sein. Ideen und Plaene tauchen in Ecken des Kopfes auf, die lange still waren.
- Dritter Monat: Sie merken, dass Sie jemand geworden sind, der etwas tut. Diese Identitaet veraendert Ihr Selbstbild und paradoxerweise auch Ihre koerperliche Gesundheit: Sie schlafen besser, essen besser, bewegen sich mehr.
- Sechster Monat und darueber hinaus: Der Sinn beginnt, alle anderen Gewohnheiten muehelos zu tragen. Gesundheit wird zu einer natuerlichen Folge davon, jeden Tag etwas zu haben.

ECHTER FALL - Pilar V.

Profil: 71 Jahre. Kuerzelich verwitwet, abrupter Rueckgang sozialer Aktivitaet, depressive Episoden, unregelmassige Ernaehrung, schrittweiser Gewichtsverlust durch Desinteresse.

Auf Anregung ihrer Tochter begann sie zweimal pro Woche nachmittags in einem Verein ihres Stadtteils mitzuarbeiten, der Mahlzeiten fuer aeltere Menschen mit weniger Mitteln zubereitet. In vier Monaten erholte sie sich vom verlorenen Gewicht, die depressiven Episoden wurden seltener und verschwanden schliesslich, und sie beschrieb die Erfahrung als wieder nuetzlich zu sein. Heute koordiniert sie selbst die Gruppe der Ehrenamtlichen.

Abschluss des Kapitels

Sie sind am Ende der siebten Gewohnheit angelangt. Wenn Sie zurueckblicken, bilden alle sieben ein System. Bewegung, Ernaehrung, Schlaf, Kraft, aktiver Geist, Hydratation, Sinn. Jede hat ihre spezifische biologische Wirkung. Aber erst zusammen erzeugen sie die tiefgreifende

Richtungsveraenderung, die wir im ersten Kapitel gesehen haben: den Unterschied zwischen einem bequemen Verfall und einem Altern mit Selbststaendigkeit.

Und von den sieben ist der Sinn der Faden, der die anderen sechs zusammennaecht. Ohne Sinn sind die anderen Gewohnheiten eine Liste von Pflichten, die aufgegeben werden. Mit Sinn sind die anderen Gewohnheiten einfach das, was man tut, um in Form zu bleiben fuer das, was einem wichtig ist.

Das ist das Geheimnis, das uns die langlebigsten und gesundsten Menschen der Welt seit Jahrhunderten lehren. Nicht das Geheimnis der Nahrungsergaenzungsmittel. Nicht das Geheimnis der Superfoods. Nicht das Geheimnis der Genetik. Es ist das viel einfachere und viel tiefgreifendere Geheimnis, jeden Morgen einen klaren Grund zu haben, die Augen zu oeffnen.

* * *

KAPITEL 9

Wie du morgen anfängst, ohne dich zu überfordern

Der 90-Tage-Plan, damit die sieben Gewohnheiten für immer bei dir bleiben

Die richtige Frage ist nicht „was tun“, sondern „wo anfangen“

Du bist am Ende der Reise durch die sieben Gewohnheiten angelangt. Du hast alle Informationen, die echten Beispiele, die konkreten Leitlinien, die Fehler, die du vermeiden solltest, und die spezifischen Pläne für jede Gewohnheit. Und dennoch spürst du wahrscheinlich etwas, das es wert ist, anzuerkennen: eine gewisse Überwältigung.

Sieben Gewohnheiten sind viel. Alle auf einmal zu beginnen ist das sicherste Rezept, alle auf einmal innerhalb weniger Wochen wieder aufzugeben. Das passiert der überwältigenden Mehrheit der Menschen, die Bücher wie dieses lesen. Deshalb ist dieses letzte Kapitel wahrscheinlich das wichtigste von allen: Hier lernst du nichts Neues, aber du lernst, das, was du bereits weißt, in der richtigen Reihenfolge und in dem Tempo anzuwenden, das dein Körper und dein Geist aufrechterhalten können.

Die richtige Frage, sobald du die Informationen hast, ist nicht was zu tun ist. Sie ist: wo anfangen. Und die Antwort, basierend auf der Erfahrung mit Tausenden von Menschen, die diese Methode erfolgreich angewendet haben, lautet: Fang mit dem an, was am schnellsten sichtbare Ergebnisse erzeugt, denn diese ersten Ergebnisse sind der psychologische Treibstoff, der alles andere am Laufen hält.

Warum die meisten Gesundheitspläne scheitern

Bevor ich dir den Plan vorstelle, ist es sinnvoll zu verstehen, warum die anderen Pläne scheitern. Wenn du den Mechanismus des Scheiterns verstehst, wirst du ihn nicht wiederholen.

Die meisten Menschen, die ihre Gewohnheiten ändern wollen, machen drei aufeinanderfolgende Fehler, die fast immer zum Aufgeben führen.

Der erste Fehler ist, mit allem auf einmal zu beginnen. Spazierengehen, Ernährung, Sport, Meditation, Lesen, sozialer Kontakt, Nahrungsergänzungsmittel. Die anfängliche Motivation ist so hoch, dass die Person glaubt, alles bewältigen zu können. Sie hält es eine Woche durch, höchstens zwei. Dann bricht etwas in der Routine zusammen — normalerweise etwas Äußeres: ein Besuch, eine Reise, eine schlechte Woche —, und beim Versuch, wieder anzufangen, bricht der gesamte Plan zusammen, weil er zu viel war, um ihn aufrechtzuerhalten.

Der zweite Fehler ist, sofortige Ergebnisse zu erwarten. Wenn der erste Monat vergeht und die Veränderungen kaum spürbar sind, verliert die Person den Glauben. Sie nimmt an, dass der Plan nicht funktioniert, versteht nicht, dass die Biologie in Zeiträumen von drei Monaten arbeitet, nicht von drei Wochen, und gibt genau in dem Moment auf, in dem die tiefgreifenden Wirkungen gerade beginnen sollten.

Der dritte Fehler ist, keine Aufzeichnungen zu führen. Wenn du nicht aufschreibst, was du jeden Tag tust, bekommt dein Gehirn keine Belohnung durch sichtbaren Fortschritt. Fortschritte bleiben unbemerkt. Serien aufeinanderfolgender Tage brechen zusammen, ohne dass du es merkst. Und eine Gewohnheit ohne Aufzeichnungen hat eine viel geringere Wahrscheinlichkeit, sich langfristig zu etablieren.

Der Plan, den ich dir im Folgenden vorstelle, ist speziell darauf ausgelegt, diese drei Fehler zu vermeiden.

Die drei Phasen des 90-Tage-Plans

DER 90-TAGE-PLAN

Schrittweise Einführung der 7 Gewohnheiten, damit sie dauerhaft bei dir bleiben

PHASE 1 – GRUNDLAGEN	PHASE 2 – VERTIEFUNG	PHASE 3 – FESTIGUNG
<p>PHASE 1 – GRUNDLAGEN <i>Tage 1 bis 30</i></p> <p>① Tägliche Bewegung ② Tellerregel ⑥ Tägliche Flüssigkeitszufuhr</p> <p>Ziel Die biologische Grundlage legen und die ersten sichtbaren Veränderungen beobachten.</p> <p>Was du bemerken wirst</p> <ul style="list-style-type: none">• Bessere Verdauung• Weniger Erschöpfung• Besserer Schlaf	<p>PHASE 2 – VERTIEFUNG <i>Tage 31 bis 60</i></p> <p>③ Erholsamer Schlaf ④ Muskelkraft + die 3 vorherigen beibehalten</p> <p>Ziel Vertiefen und Gewohnheiten hinzufügen, die mehr Beständigkeit erfordern.</p> <p>Was du bemerken wirst</p> <ul style="list-style-type: none">• Mehr Kraft beim Aufstehen• Tieferer Schlaf• Veränderungen in Blutwerten	<p>PHASE 3 – FESTIGUNG <i>Tage 61 bis 90</i></p> <p>⑤ Aktiver Geist ⑦ Täglicher Sinn + die 5 vorherigen beibehalten</p> <p>Ziel Die Methode als dauerhafte Lebensweise integrieren, nicht als Programm.</p> <p>Was du bemerken wirst</p> <ul style="list-style-type: none">• Anhaltende Energie• Geistige Klarheit• Gefühl des Fortschritts

Am Tag 91 sind die sieben Gewohnheiten Teil deines Lebens, ohne dass es Willenskraft erfordert.

Phase 1 – Grundlagen (Tage 1 bis 30)

In den ersten dreißig Tagen wirst du drei Gewohnheiten anwenden: die tägliche Bewegung (Gewohnheit 1), die Tellerregel (Gewohnheit 2) und die richtige Flüssigkeitszufuhr (Gewohnheit 6). Diese drei sind die biologische Grundlage, auf der alles andere aufgebaut wird. Sie sind auch die Gewohnheiten, die am schnellsten sichtbare Wirkungen zeigen, was dir das nötige Vertrauen gibt, um die folgenden anzugehen.

Die Art der Einführung ist folgende. In der ersten Woche nur die tägliche Bewegung. Du beginnst mit zehn Minuten pro Tag und steigert dich schrittweise, wie wir im Kapitel zur ersten Gewohnheit gesehen haben, bis du am Ende der Woche dreißig Minuten erreichst. Nichts weiter. Das ist deine gesamte Liste in dieser Woche.

In der zweiten Woche behältst du die Bewegung bei und fügst die Tellerregel hinzu. Nur bei der Hauptmahlzeit des Tages an den Tagen acht bis zehn. Danach erweiterst du auf Mittag- und Abendessen. Die Flüssigkeitszufuhr noch nicht.

In der dritten Woche behältst du die beiden vorherigen Gewohnheiten bei und fügst die Flüssigkeitszufuhr hinzu. Du beginnst mit dem Glas Wasser beim Aufwachen und der sichtbaren Flasche. Ab Tag zwanzig die vollen acht Gläser über den Tag verteilt.

In der vierten Woche laufen alle drei Gewohnheiten gleichzeitig. Keine Neuigkeiten. Nur Festigung. Es ist die wichtigste Woche der Phase, denn dann beginnen die Gewohnheiten, sich von bewusstem Aufwand in automatisierte Routine zu verwandeln.

Phase 2 – Vertiefung (Tage 31 bis 60)

In den nächsten dreißig Tagen fügst du zwei weitere Gewohnheiten hinzu: erholsamer Schlaf (Gewohnheit 3) und Muskelkraft (Gewohnheit 4). Diese Gewohnheiten erfordern mehr Beständigkeit und zeigen Wirkungen auf längere Sicht, aber jetzt hast du bereits die Basis der ersten drei Gewohnheiten laufen, was es dir erlaubt, sie ohne Überforderung anzugehen.

Tage 31 bis 45: Du beginnst die 90-Minuten-Abendroutine aus dem Schlafkapitel. Du behältst die drei vorherigen Gewohnheiten bei.

Tage 46 bis 60: Du beginnst den Kraftplan mit dem progressiven Kalender aus dem vierten Kapitel. Du behältst die vier vorherigen Gewohnheiten bei.

Am Ende von Phase 2 hast du fünf Gewohnheiten gleichzeitig laufen. Das wird dir zunächst unmöglich erscheinen. Aber wenn du Tag 60 erreichst, wirst du merken, dass es keine Anstrengung mehr ist. Es ist deine neue Lebensweise.

Phase 3 – Festigung (Tage 61 bis 90)

Die letzten dreißig Tage sind dazu da, die beiden verbleibenden Gewohnheiten hinzuzufügen: den aktiven Geist (Gewohnheit 5) und den täglichen Lebenssinn (Gewohnheit 7). Ich habe diese beiden für das Ende aufgespart, nicht weil sie weniger wichtig wären — tatsächlich ist die siebte die wichtigste von allen —, sondern weil sie am besten funktionieren, wenn die anderen fünf bereits laufen.

Eine Person, die bereits spazieren geht, gut isst, gut schläft, Kraft trainiert und Wasser trinkt, hat die mentale Energie und die Klarheit, die nötig sind, um den aktiven Geist und die Suche nach oder den Aufbau von Lebenssinn anzugehen. Wenn du es an Tag eins versucht hättest, wäre es dir unmöglich erschienen. An Tag sechzig wird es sich natürlich anfühlen.

Tage 61 bis 75: Du integrierst die vier Dimensionen des aktiven Geistes, besonders die soziale Verbindung und das Erlernen von etwas Neuem.

Tage 76 bis 90: Du arbeitest aktiv an deinem täglichen Lebenssinn. Wenn du ihn bereits hast, stärkst du ihn. Wenn nicht, folgst du dem Plan zum Aufbau von Lebenssinn aus dem achten Kapitel.

An Tag 91 sind die sieben Gewohnheiten Teil deines Lebens. Du wendest sie nicht an, weil dieses Buch es dir befiehlt. Du wendest sie an, weil sie bereits du bist.

Die fünf Regeln, die den Plan zum Erfolg führen

Über die Struktur der drei Phasen hinaus gibt es fünf Regeln, die es lohnt, konsequent zu befolgen. Diese Regeln sind nicht verhandelbar, wenn du möchtest, dass der Plan Bestand hat.

Regel 1: Notiere jeden Tag

Eine visuelle Aufzeichnung dessen, was du tust, ist einer der wirksamsten Faktoren, um eine Gewohnheit langfristig aufrechtzuerhalten. Die Form kann beliebig sein: ein Wandkalender mit Tagesfeldern, ein Notizbuch, in dem du mit Stift aufschreibst, was du erfüllt hast, ein ausdrucksbares Blatt, das an den Kühlschrank gehängt wird. Wichtig ist, dass es sichtbar und physisch ist, keine App auf dem Handy.

Jeden Tag, an dem du die aktuell gültigen Gewohnheiten deiner Phase erfüllst, markierst du den Tag. Die Befriedigung, eine lange Reihe markierter Tage zu sehen, ist einer der wirksamsten psychologischen Antriebe, die es gibt, um eine Gewohnheit aufrechtzuerhalten.

Regel 2: Wenn du einen Tag auslässt, lass nicht zwei aus

Du wirst schlechte Tage haben. Du wirst schlechte Wochen haben. Du wirst Reisen, Familienereignisse, Erkältungen, vorübergehende Motivationstiefs haben. Das ist völlig normal und bedeutet nichts. Was etwas bedeutet, ist, was du am nächsten Tag tust.

Die Regel ist sehr einfach: Lass nie zwei Tage hintereinander aus. Wenn du an einem Tag nicht spazieren gegangen bist, gehst du morgen. Wenn du an einem Abend schlecht gegessen hast, isst du morgen nach der Tellerregel. Wenn du in einer Woche den Schlaf vernachlässigt hast, kehrst du heute Nacht zur Abendroutine zurück. Kontinuität misst sich nicht an perfekter Einhaltung. Sie misst sich an der Fähigkeit, nach einem Ausrutscher wieder anzufangen.

Regel 3: Teile den Weg mit jemandem

Die Wahrscheinlichkeit, dass du den Plan neunzig Tage lang durchhältst, ist ungefähr doppelt so hoch, wenn du ihn mit einer anderen Person teilst, die ihn ebenfalls verfolgt. Partner, Kind, Schwester, Freundin, Nachbar. Die soziale Verantwortlichkeit — das Gefühl, dass jemand anderes weiß, was du tust — ist einer der am meisten unterschätzten Faktoren für langfristige Beständigkeit.

Wenn niemand in deinem Umfeld bereit ist, den Plan mit dir zu machen, finde zumindest jemanden, der bereit ist, einmal pro Woche deinen Fortschritt anzuhören. Dieses einfache wöchentliche Gespräch verändert die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich.

Regel 4: Miss am Anfang und am Ende

Erinnere dich an den anfänglichen Test, den du auf den ersten Seiten dieser Anleitung gemacht hast. Wiederhole ihn an Tag 91. Den Unterschied zwischen deinem Ausgangswert und deinem Wert nach neunzig Tagen schwarz auf weiß zu sehen, ist eine der bereichernden Erfahrungen, die du in diesem Prozess haben wirst. Und es gibt dir objektive Informationen darüber, wo du noch Verbesserungspotenzial für die nächsten neunzig Tage hast.

Wenn du Zugang zu medizinischen Parametern hast — Blutdruck, Glukose, Lipidprofil — und eine kürzliche Blutuntersuchung hattest, erwäge, sie nach drei Monaten zu wiederholen. Objektive Veränderungen stärken den subjektiven Wandel und geben dir konkrete Argumente für dein nächstes Gespräch mit deinem Arzt.

Regel 5: Nach 90 Tagen hörst du nicht auf. Du machst weiter.

Der 90-Tage-Plan ist kein Programm, das man abschließt. Es ist die Installationsphase von Gewohnheiten, die du für immer beibehalten wirst. An Tag 91 feierst du nicht das Ende: Du feierst den Anfang.

Was du in diesen ersten drei Monaten erreicht haben wirst, ist eine andere Person. Nicht dein Körper mit 30 oder deine

Energie mit 20. Etwas viel Wertvolleres: eine Version von dir selbst, die sich nach 60 dafür entschieden hat, mit Eigenständigkeit, Energie und Lebenssinn zu leben. Und das, über Jahre aufrechterhalten, verändert tiefgreifend, was das Leben dir in den nächsten Jahrzehnten geben kann.

Was passieren wird, wenn du anfängst

Es ist sinnvoll, dich auf einige Phänomene vorzubereiten, die fast alle Menschen beim Start dieses Plans erleben.

In den ersten drei bis fünf Tagen wirst du eine Mischung aus hoher Motivation und leichtem Widerstand des Körpers gegen die Veränderungen spüren. Das ist normal und verschwindet schnell.

Zwischen Tag sieben und zehn wirst du die ersten sichtbaren Veränderungen bemerken: etwas besser schlafen, etwas besser verdauen, ein gewisses Wohlbefinden nach den Spaziergängen. Diese ersten Veränderungen sind entscheidend: Sie stärken deine Motivation genau dann, wenn du sie am meisten brauchst.

Zwischen Woche zwei und drei ist ein Motivationseinbruch sehr häufig. Du wirst feststellen, dass einige Veränderungen nicht so schnell eintreten, wie du erwartet hattest. Das ist absolut normal und passiert fast jedem. Es ist genau der Moment, in dem die meisten Menschen Gesundheitspläne aufgeben. Wenn du ihn überwindest, hast du das Spiel bereits gewonnen.

Zwischen Woche vier und sechs beginnen sich die Gewohnheiten zu automatisieren. Was bewusste Anstrengung war, wird zur natürlichen Routine. Es ist der befriedigendste Moment des Prozesses: Du merkst, dass du keine Anstrengung mehr unternimmst, sondern einfach anders lebst.

Zwischen Woche sieben und zwölf beginnen die tiefgreifenden Veränderungen für dich und andere sichtbar zu werden. Bessere körperliche Form, besseres Aussehen, bessere Stimmung, bessere medizinische Parameter bei Blutuntersuchungen. Die Menschen in deinem Umfeld beginnen, die Veränderung zu kommentieren. Dieses soziale Feedback ist einer der

wirksamsten Antriebe, um die Gewohnheit von diesem Moment an aufrechtzuerhalten.

SCHLÜSSELDATEN

Menschen, die einen strukturierten Plan zur Gewohnheitsänderung 90 Tage lang konsequent anwenden, haben eine sechsmal höhere Wahrscheinlichkeit, diese Gewohnheiten ein Jahr später noch beizubehalten, als Menschen, die Veränderungen ohne Struktur angehen.

Abschluss des Kapitels

Du hast einen vollständigen Plan in den Händen. Du hast die Informationen zu jeder der sieben Gewohnheiten. Du hast den 90-Tage-Kalender. Du hast die fünf Regeln, damit es funktioniert. Du hast die echten Beispiele, die beweisen, dass es bei Menschen mit ähnlichen Profilen wie deinem funktioniert.

Es bleibt dir nur noch eine Sache zu tun: anfangen. Und der beste Weg anzufangen ist, nicht auf den Montag zu warten, nicht auf den ersten des Monats, nicht auf den Geburtstag. Der beste Weg anzufangen ist morgen früh, mit zehn Minuten Spaziergang. Nur das. Der Rest folgt von selbst.

Der Unterschied zwischen Menschen, die ihr Leben nach 60 verändern, und denen, die es nicht tun, liegt nicht in der Information. Die Information hatten beide. Der Unterschied liegt darin, dass die einen handeln und die anderen das Buch auf dem Nachttisch liegen lassen und denken, dass sie irgendwann anfangen werden.

Heute ist dieser Tag.



ABSCHLUSS

Die Entscheidung, die du heute in den Händen hältst

Du bist am Ende des Buches angelangt. Das allein stellt dich bereits in eine Minderheit. Die überwiegende Mehrheit der Leser, die ein Buch wie dieses aufschlagen, geben es im dritten Kapitel auf. Du nicht. Du wolltest das vollständige Bild sehen, bevor du entscheidest, was zu tun ist.

Ich möchte zum Abschluss erzählen, was du jetzt in den Händen hältst, was sich seit dem Beginn des Lesens wirklich verändert hat.

Du hast Informationen, die nicht leicht zusammenzufinden sind. Die Altersmedizin ist ein junges Feld, mit wissenschaftlichen Publikationen verstreut in Hunderten von Fachzeitschriften, in vielen Sprachen, in Sprachen, die für die meisten Menschen nicht zugänglich sind. Was du in diesen Kapiteln gelesen hast, ist die Verdichtung dessen, was die beste verfügbare wissenschaftliche Evidenz über gutes Altern festgestellt hat, übersetzt in eine einfache Sprache und konkrete Leitlinien, die du schon morgen anwenden kannst.

Du hast ein System, keine Liste von Ratschlägen. Was diese Methode von den Tausenden von Einzeltipps unterscheidet, die über Gesundheit kursieren, ist nicht die Menge der Information, sondern ihre Organisation in einem kohärenten Ganzen, das sich selbst trägt. Die sieben Gewohnheiten sind keine sieben unabhängigen Empfehlungen. Sie sind sieben Teile eines gemeinsamen Getriebes, das nur funktioniert, wenn alle Teile an ihrem Platz sind.

Du hast konkrete Beispiele. Im Laufe des Buches hast du Manuel, Carmen, José Luis, Felisa, Pilar, Roberto, Antonio, Adela, Lucía, Eduardo und viele andere kennengelernt. Ihre Namen sind nicht so wichtig wie das, was sie gemeinsam haben: Sie alle waren Menschen wie du, mit Problemen

wie deinen, die irgendwann entschieden haben, dass der Weg des bequemen Verfalls unvermeidlich war. Und sie änderten ihn. Nicht durch Glück. Nicht durch Genetik. Durch Gewohnheiten.

Der Satz, mit dem man gut abschließen kann

Es gibt einen Satz, sehr einfach, den Menschen, die ihre Gesundheit nach 60 transformiert haben, fast alle irgendwann sagen. Ich hinterlasse ihn dir hier, weil du ihn wahrscheinlich auch in ein paar Monaten sagen wirst, wenn du zurückblickst:

„Ich wünschte, ich hätte früher angefangen.“

Wenn dieser Moment kommt, erinnere dich daran: Das Wichtige ist nicht, was du vorher nicht getan hast. Das Wichtige ist, dass du es jetzt tust. Und jetzt, in deinem Alter, mit deinem Körper, mit deinem Leben, liegen noch enorm viele Jahre vor dir, die gut gelebt werden können, wenn sie gut gepflegt werden.

Eine Bitte

Wenn dir dieses Buch geholfen hat, gibt es eine Sache, die du tun kannst und die seinen Nutzen enorm vervielfacht. Gib es weiter. Leih es aus. Empfehle es der Person in deinem Umfeld, die hören muss, was hier erzählt wird. Deine Schwester, dein Nachbar, die Freundin, die sich über Rückenschmerzen beklagt, der frühere Arbeitskollege, der sich gehen lässt, deine Kinder, damit sie wissen, wie sie sich kümmern sollen, bevor es zu spät ist.

Die Gesundheit nach 60 pflegt sich nicht von allein. Sie pflegt sich in Gemeinschaft. Je mehr Menschen diese Methode kennen, desto wahrscheinlicher ist es, dass jeder seine Gewohnheiten langfristig beibehält. Und das ist gut für alle.

Und jetzt

Leg das Buch einen Moment hin. Steh auf. Trink ein Glas Wasser, wenn du es heute noch nicht getan hast. Notiere eine einzige Sache — nur eine —, die du morgen anfangen wirst. Und lass sie dort, wo du sie siehst, wenn du aufwachst.

Morgen, wenn du aufwachst, wirst du nicht mehr dieselbe Person sein, die dieses Buch aufgeschlagen hat. Du wirst jemand sein, der entschieden hat, dass seine Gesundheit, seine Energie und seine Eigenständigkeit für die nächsten zwanzig Jahre in großem Maße in seinen eigenen Händen liegt.

Diese scheinbar kleine Geste ist der Beginn von allem.

*Mit Respekt und Vertrauen in dich,
Das Team hinter diesem Leitfaden*



ANHANG

Deine 7 Gewohnheiten auf einem Blatt

Das folgende Blatt ist dafür gedacht, dass du es ausdrückst und an den Kühlschrank, die Schranktür oder dort hängst, wo du es jeden Tag siehst. Es ist die visuelle Zusammenfassung der sieben Gewohnheiten der Methode.

Jeden Tag, wenn du sie erfüllst, hake das entsprechende Feld ab. Am Ende jeder Woche schau dir das vollständige Blatt an: Die abgehakten Felder sind dein Beweis des Fortschritts. Die nicht abgehakten sind die Information, die du brauchst, um die nächste Woche anzupassen.

Wenn du diesen Plan mit deinem Partner oder einem Familienmitglied teilst, drucke ein Blatt für jede Person aus und vergleiche es am Ende des Tages. Dieses kleine Gespräch verändert die Wahrscheinlichkeit, den Plan beizubehalten, mehr, als es zunächst scheint.

MEINE 7 GEWOHNHEITEN FÜR HEUTE

Drucke dieses Blatt aus und häng es an den Kühlschrank

1

Ich gehe heute 30 Minuten spazieren

Ruhiges Tempo, am besten morgens oder nach dem Essen.

2

Mein Teller ist 50 / 25 / 25

Hälfte Gemüse, ein Viertel Protein, ein Viertel gute Kohlenhydrate.

3

Ich pflege meine Abendroutine

Leichtes Abendessen, kein Bildschirm in der letzten Stunde, feste Schlafenszeit.

4

Ich mache meine 5 Kraftübungen

15 Minuten zu Hause, 3 bis 4 Mal pro Woche.

5

Ich pflege meinen aktiven Geist

Ich lerne, spreche, lese, schreibe von Hand.

6

Ich trinke heute 8 Gläser Wasser

Über den Tag verteilt, nicht auf einmal.

7

Ich mache einen Schritt in meinem Lebenssinn

Sorgen, erschaffen, lernen oder bei meinen Liebsten sein.

DENKE DARAN

Du musst sie nicht perfekt machen.
Du musst sie fast jeden Tag machen.
Das ist die einzige Regel, die zählt.

ENDE DES LEITFADENS

*Du hast diesen Leitfaden zu Ende gelesen,
aber du hast gerade erst deine Methode begonnen.*

Morgen ist ein guter Tag.

Fang mit zehn Minuten an.
Der Körper kümmert sich um den Rest.

