Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 3

Artikel: Gut altern beginnt in der Jugend
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722584

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gut altern beginnt in der Jugend

Möglichst lange leben und dabei erst noch jung und fit bleiben – davon träumen alle. Manche hoffen sogar darauf, die Lebenserwartung könne bald auf 150 Jahre ausgedehnt werden. Allerhand Anti-Aging-Wundermittel sollen dies möglich machen.

VON ERICA SCHMID, MIT BILDERN VON CLAUDIA LINSI

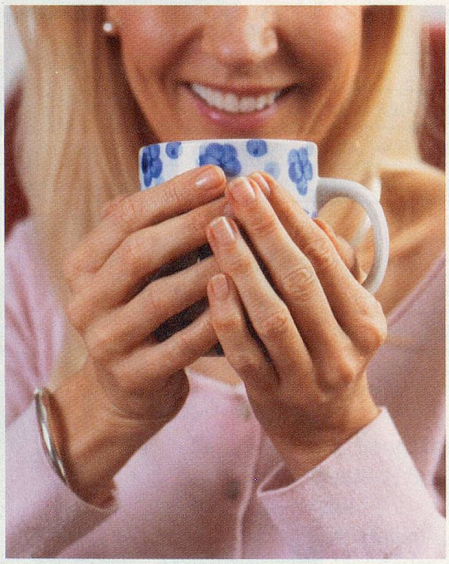
Warum nicht 120 werden mit der Vitalität eines 50-Jährigen? Noch ist das nicht möglich. Die Forschung aber ist daran, immer neue Erkenntnisse zu gewinnen, die uns helfen, gesünder und damit besser alt zu werden. Jedenfalls sehen die heutigen 50-Jährigen bedeutend jünger aus als jene vor 50 Jahren. Gab es 1950 in der Schweiz bloss zwölf Hundertjährige, so waren es im Jahr 2000 bereits fast 800. Gemäss der statistischen Lebenserwartung werden Frauen in der Schweiz heute 83 Jahre und Männer 77 Jahre alt. Um 1900 lebten die Leute durchschnittlich gut 30 Jahre weniger lang.

«Anti-Aging» heisst so viel wie «gegen das Altern». Die einen verstehen darunter eine Vielzahl von Verjüngungsstrategien, andere aber sprechen einfach von Altersprävention. Anti-Aging (ausgesprochen: Anti-Eidsching) will einem alternden Körper und müden Geist und nicht zuletzt einer faltigen Seele Gegensteuer geben.

Altern hängt von vielen Faktoren ab

Die Wissenschaft liefert viele unterschiedliche Theorien, warum wir altern. Was bewirkt, dass unsere Muskeln schrumpfen, die Haut sich faltet, die Knochen an Festigkeit verlieren und Schnelligkeit und Reaktion abnehmen? Man geht davon aus, dass die Ursachen für Alterungsprozesse von vielen Faktoren abhängen. Im Kern ist es aber eine Folge von lebenslangen, schädigenden Attacken auf die Zellen, die den Organismus schwächen und auch chronische Krankheiten verursachen.

«Es ist erstaunlich, was alles im Körper vor sich geht, wie viele Prozesse stets unbemerkt und fehlerlos ablaufen – allein die Millionen von Zellteilungen, die sich täglich ereignen», sagt Zellforscher Theo Wallimann. Der Professor am Institut für Zellbiologie der ETH Zürich schränkt aber ein: «Doch mit dem Alter nehmen gewisse Fehlerquoten zu. Und obwohl die Reparaturmaschinerie im Gang ist, Fehler feststellt und Reparaturenzyme losschickt, nimmt die Regenerationsfähigkeit der Zellen mit den Jahren ab.» Der Biochemiker bezeichnet Altern als eine «Kombination von vielen Einflüssen»: Als ein zentraler Alterungsbeschleuniger gilt oxidativer Stress in den Zellen durch freie Radikale (siehe Kasten auf Seite 8).



MODELLE: MODELLAGENTUR SPECIAL

Flüssige Mittel: Wer schon früh täglich genug trinkt, hält Haut und Körper gesund.

Ein Teil der Anti-Aging-Bewegung schwört auf die verjüngende Kraft von Hormonkuren, um die Vitalität der Zellen und Organe zu erhalten. Dies dank Hormoncocktails, die bei 70-Jährigen Hormonwerte von 40-Jährigen erzeugen sollen. So heisst es denn bereits zum Frühstück beispielsweise eine DHEA-Pille schlucken als Universalhormon gegen das Altern. Und sich dreimal täglich einige Spritzer vom Wachstumshormon HGH unter die Zunge sprayen für optimale Fett- und Muskelmassen.

In den USA turnen schon heute fröhlich 90-jährige in den Turnhallen – dank Hormonspritzen. Und auch in Europa entschliessen sich mehr und mehr Leute, alt machende Hormondefizite mit Pillen, Pflastern, Spritzen oder Gels auszugleichen. «Die kurzfristigen Effekte sind zum Teil vorhanden. Im Fall von wirklichen Krankheiten und manchen körperlichen Problemen ist der medizinische Nutzen von Hormonersatz-Therapien häufig ohnehin gegeben.»

Doch Forscher wie Professor Wallimann warnen: Das Zusammenspiel der Hormone ist ein hochkomplexes System mit verheerenden Folgen, wenn es zu Entgleisungen kommt. Wer sich locker mit Hormonpräparaten womöglich aus dem Internet eindeckt, nur um das Altern hinauszuzögern, lebt gefährlich. Was die Folgen dieser massiven Eingriffe in den Hormonhaushalt, in den ganzen Körper und schliesslich über die Urinausscheidung in der Umwelt sind, ist noch unge-

Frau ist so jung, wie sie sich fühlt: Mutter und Tochter geniessen jede Lebensphase auf ihre Art. Und lachen ist immer gesund.

klärt. Gross angelegte Langzeitstudien über Nutzen, Risiken und Schäden fehlen noch weitgehend.

Älter wird nicht nur der Körper, Älterwerden hat genauso eine geistig-psychische Dimension.

Den Tod hinausschieben

Die Sehnsucht nach Entfaltung, Liebe und Anerkennung ist ein Grundbedürfnis, die Angst vor der Vergänglichkeit ein Grundgefühl. Warum aber fällt es uns so schwer, den Tod als Abrundung eines erfüllten Lebens anzuschauen? «Eine Ursache liegt darin, dass heute nicht mehr allzu viele Menschen an ein Leben nach dem Tod glauben», sagt Ingrid Riedel, Psychotherapeutin, Lehranalytikerin am C.-G.-Jung-Institut in Zürich und bekannte Buchautorin. «Deshalb auch wollen wir den Tod möglichst hinausschieben, in der Hoffnung auf mehr Jahre.» Die Mühe mit dem Älterwerden wurzelt zudem in einer «Angst vor Entwertung». Man habe eben kein Verhältnis mehr zum Wert der älteren Menschen. «Doch wie man die Alten einschätzt, so schätzt man den Menschen überhaupt ein», gibt Expertin Ingrid Riedel zu bedenken.

Was wäre, wenn wir plötzlich unsterblich wären? «Dadurch würde die Strömung im Leben fehlen, es gäbe kein Gefälle», sagt die Psychotherapeutin. «Man hätte keinen Sinn für den Augenblick und auch keine Motivation, dem Augenblick etwas abzugewinnen. Es

Hilfreiche Früchtchen: Zitrusfrüchte sind wertvolle Vitamin- und Kalziumlieferanten.

wäre keine Entwicklung und Entfaltung gegeben. Wir brauchen ein Gefühl für das Jetzt, das vergeht. Es ist eine Voraussetzung dafür, dass wir uns bewegen. Der Tod ist ein Aufschrecker und ein Aufwecker», erklärt Ingrid Riedel und ergänzt: «Viele bringen vor dem Tod oft noch ganz entscheidende Dinge in Gang, die vielleicht längst fällig gewesen wären. Und manche, etwa Menschen mit einer Krebserkrankung, werden dabei sogar wieder gesund.»

Die Psychotherapeutin wünscht sich, dass der humane Wert erhalten bleibt. «Die Frage heisst: Wer bin ich, wenn ich nichts bin? Ich habe nicht bloss einen Wert, weil ich dies und das nütze. Die Lebenswerte an sich müssen wieder erkannt werden, damit unsere Jungen wieder Lust bekommen, Kinder zu haben.»

Der Wunsch nach Schönheit gehört auch zu den zentralen Lebensbedürfnissen, in jeder Kultur und seit je. Menschen haben schon immer allerhand Anstrengungen dafür unternommen. Heutzutage boomen die Wellnessangebote, und die Schönheitschirurgie hilft gerne der Natur von immer mehr Frauen und auch Männern etwas nach. Laut einer Befragung des Frauenmagazins «Freundin» aus dem Jahr 2002 würden 30 Prozent der 20- bis 39-jährigen Frauen bei genügend Geld gern ihr Aussehen chirurgisch verändern lassen. Laut dem Nachrichtenmagazin «Spiegel» stieg in den USA die Zahl der Eingriffe zur Faltenbekämpfung allein im Jahr 2001 um 60 Prozent auf fast 7 Millionen Korrekturen an.

Immer neue Methoden helfen im Kampf gegen störende Falten, Tränensäcke oder Hohlwangen. Erwünscht sind volle Lippen, schöne Nasen, straffe Wangen und ein glatter Teint. Dank Peelings zum Beispiel, einem Schälen oder Abschuppen der Haut mit diversen Methoden wie Laser, Säuren oder Cremen. Diese stimulieren die Haut, verhelfen ihr zu mehr Glätte und weniger Pigmentflecken. Bei der Dermabrasio wird die Haut mit einem Diamantschleifgerät unter Lokalanästhesie behandelt.

Schön dank Botox & Co.?

Zunehmend gefragt sind auch Botox-Behandlungen gegen Falten. Zwei- bis dreimal jährlich werden kleinste Mengen eines hochgiftigen Nervengiftes unter die Problemhaut gespritzt. Das verhindert das Zusammenziehen von Muskelpartien und glättet etwa Zornesfalten, Krähenfüsse oder Falten am Hals.

Eine weitere Verschönerungsmethode ist die Aufpolsterung. Wenn die Haut ihre Spannkraft verliert und sich Falten breit machen, können Problemzonen um Mund und Nase mit verschiedenen Füllsubstanzen (wie Hyaluronsäure) unterspritzt oder aufgepolstert werden. Eine wiederholte Anwendung ist nötig. Auch Kinn und Wangen lassen sich aufpolstern, was aber die Gesichtskonturen und das Aussehen merklich verändert.

Psychotherapeutin Ingrid Riedel bedauert es, wenn wir uns «an die Schönheit einer vergangenen Lebensphase klammern» wollen und eine Operation nur dazu dient, unser wirkliches Alter zu überdecken. «Damit verspielt ein Gesicht seine spezielle Schönheit.» Ihre Devise: «Reife zeigen und lebendig aus dem Gesicht herausschauen ist doch schön.»

Doch rund die Hälfte der Frauen und Männer ist mit ihrem Aussehen unzufrieden. Nur: Macht glatte Haut denn auch wirklich glücklich? Eine Antwort ergibt sich vielleicht, wenn man einmal darüber nachdenkt: Was wäre, wenn wir

STOPP DEN FREIEN RADIKALEN!

Unsere Zellen werden täglich von «freien Radikalen» bombardiert. Das sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die die Zellhäute und sogar die Erbsubstanz im Zellkern beschädigen, das Immunsystem schwächen und schliesslich Zellen zerstören können. Man nennt diese Attacken auch oxidativen Stress – und der macht alt. Freie Radikale entstehen durch äussere Einflüsse wie schlechte Ernährung, Stress, UV-Strahlen, Zigaretten oder Alkohol. Und ebenso als «Verbrennungsabfälle» im Stoffwechsel, bei der Energiegewinnung in den Zellen. Wohl dosierte Bewegung und gesunde Ernährung helfen mit, die freien Radikale zu neutralisieren. Besonders die Vitamine C, E und A, die Spurenelemente Zink und Selen sowie sekundäre Pflanzenstoffe (etwa im Apfel) sind gute «Radikalfänger». Als so genannte Antioxidantien machen sie die Angreifer unschädlich (besonders wertvoll auch in Grüntee oder Grüntee-Extrakt, Randen- und Gemüsesaft und in Rotwein vorhanden).

nur noch ein Jahr zu leben hätten? Was wäre uns dann noch wichtig?

Sind Falten hässlich und sollen sie verschwinden? Das fragte die Zeitlupe den Schönheitschirurgen Dr. med. Daniel A. Knutti mit eigener Klinik in Biel: «Nein, es gibt genügend Filmstars mit vielen Falten, die schön wirken. Schönheit hängt stark mit Proportionen und Harmonie zusammen. Eine gute Balance von Körper und Seele ist dabei wichtig.» Es gebe aber einen grundlegenden Unterschied in der Frau-Mann-Beziehung, weil Männer gegenüber Frauen viel intoleranter seien. «Welcher Mann würde schon über eine Frau sagen, die hat interessante Falten? Frauen hingegen finden das durchaus bei Männern.» Komme dazu, dass die Bilder in den Medien uns dauernd eintrichtern, was eine schöne Frau sei. So komme es, dass Frauen sich schon an relativ kleinen Fältchen selber stören. Entsprechend sind neunzig Prozent der Kunden in seiner Klinik Frauen und nur zehn Prozent Männer.

Und was wünschen sie? Geht es um reine Schönheitschirurgie, dann kommen Männer vor allem wegen Tränensäcken, Schlupflidern, wegen Nasen oder Ohren und zum Fettabsaugen in die Klinik. Und sie lassen sich auch mal ein Facelifting machen oder Botox unterspritzen. Bei Frauen melden sich schon ganz junge – sei es wegen einer angeblich zu kleinen Brust, einer unschönen Nase, zur Lippenvergrösserung oder zum Fettabsaugen. Eine Bauchstraffung wird teilweise nach einer Geburt gewünscht. Und für Botox-Behandlungen kommen Frauen ab etwa 25 Jahren, für Liftings mit 40 oder 50.

Viele haben falsche Erwartungen

Müssen wir also bald schon alle mit 50 zum Schönheitschirurgen, um nicht ungepflegt zu wirken? Ist das der neue Trend? «Schönheitschirurgie ist heute relativ populär. Jeden Tag kennen mehr Menschen jemanden mit schönen Vorher-Nachher-Erfolgen», sagt der Chirurg. Fast täglich aber treffe er auf Leute mit falschen Erwartungen, denen er von einem Eingriff, egal welcher Art, abraten müsse. Schon relativ früh etwas unternehmen – das liege im Trend und sei auch empfehlenswert. «Allein eine Korrektur von Tränensäcken und Schlupflidern kann erfrischend wirken. Doch viele Frauen über 40 sind mit sich zu-

Anti-Aging-Tipps für jeden Tag

Dass wir überhaupt gesund sind, ist ein Geschenk. Genetische Faktoren sind laut Wissenschaft aber nur zu zwanzig bis dreissig Prozent für unsere Lebensdauer entscheidend. Wie sehr eine gesunde Lebensweise die Sterblichkeitsrate senkt, zeigt eine Langzeitstudie der niederländischen Universität Wageningen. 1500 ältere Menschen aus elf europäischen Ländern zwischen siebzig und neunzig Jahren wurden während zehn Jahren untersucht. Das Resultat: «Mediterrane Diät», reich an pflanzlicher Nahrung und Olivenöl, in Kombination mit Nichtrauchen, mässigem Alkoholkonsum und mindestens dreissig Minuten körperlicher Betätigung pro Tag hängen mit stark verminderter Sterblichkeit zusammen, auch im hohen Alter. Das Sterblichkeitsrisiko sank um 65 Prozent.

■ Wir brauchen viele Vitalstoffe zum Leben, doch wenn wir uns in Eigenregie mit irgendwelchen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln voll pumpen, können wir Organe wie die Nieren und den Stoffwechsel schädigen. Nach wie vor gilt: Am besten sind Vitamine und Mineralstoffe, die aus einer ausgewogenen Ernährung stammen – aus gesunder Mischkost mit möglichst hochwertigen, naturbelassenen, besonders auch pflanzlichen Nahrungsmitteln.

■ Vitamin E (etwa in Vollkorn, Weizenkeimen, Nüssen, Eigelb, Fenchel, grünem Blattgemüse) soll der Alzheimer-Krankheit vorbeugen helfen. Besonders empfohlen ist eine Kombination von Vitamin E und C (etwa in Zitrusfrüchten, Äpfeln, Sanddorn, Kartoffeln, Broccoli, Sauerkraut). Als Antioxidantien schützen sie die Zellen vor der zerstörerischen Wirkung der Sauerstoffradikale.

■ Als wichtige Immunschützer im Kampf gegen Infektionen und Krebs gelten besonders folgende Nährstoffe: Vitamin A (in Aprikosen, Karotten, Tomaten, Butter). Vitamin C und E (siehe oben). Vitamin B6 (in Bananen, Hülsenfrüchten, Avocado). Vitamin B12 (in Fleisch, Fisch, Milch, Eiern, Sanddorn). Selen (in Sojabohnen, Kokosnüssen, Steinpilz, Vollkornbrot, Weizenkeimen, Kohlrabi, Rinderfilet).

■ Omega-3-Fettsäuren gehören zu den gesündesten Fetten. Sie halten die Zellmembrane (-häute) geschmeidig (etwa in Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch; zweimal wöchentlich).

■ «Jeden Tag einen Apfel, das hält den Doktor fern.» Immer von neuem bestätigt die Forschung, wie sehr naturbelassene Äpfel (samt Schale und besonders mit den Kernen) gesund sind und als Radikalfänger der Extraklasse wirken.

■ Die Warnungen vor schädlichen UV-Strahlen ist ernst zu nehmen. Sie treiben die Hautalterung voran und verursachen Hautkrebs. Anderseits brauchen wir Sonnenlicht wie den Sauerstoff zum Leben: Allein für die Produktion von Vitamin D (sorgt für Kalziumaufnahme aus der Nahrung) sollte man sich massvoll, mindestens zweimal pro Woche, eine halbe Stunde im Freien aufhalten. Kalziumlieferanten für die Knochen sind: Milchprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte, Lachs, Orangen, grünes Gemüse wie Broccoli oder Fenchel.

■ Die Firma PreVent Kreatin in Basel arbeitet mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammen und ist eine seriöse Anbieterin von reinsten Kreatinpräparaten, kombiniert mit Magnesium und Vitaminen. Mehr Infos: www.prevent.ch

■ Genügend trinken, zwei bis drei Liter am Tag, ist für die Haut und den Stoffwechsel, für den ganzen Körper wichtig.

■ Ausreichend Bewegung, die für Sauerstoffzufuhr, Kräftigung, Beweglichkeit sorgt.

■ Ebenfalls wichtig: eine gute Verdauung, Gewicht halten, genügend regenerierender Schlaf.

■ Glücklich die Menschen, denen reichlich Humor und Optimismus, ein Talent zur Lebensfreude, in die Wiege gelegt wurden. Sie dürften besser mit Belastungen und Stress umgehen können. Das sind auch zentrale Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden. Denn, so sagte ein kluger Kopf: «Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.»

Gesundes Strahlen: Naturbelassene Äpfel tun in jedem Alter gut.

frieden oder haben keine Sekunde Zeit für solche Dinge.» Der Trend zu Verschönerungseingriffen dürfte laut dem Experten gleichwohl weiter zunehmen – «zumindest so lange wir Frieden haben und keine Wirtschaftskrisen oder Naturkatastrophen über uns hereinbrechen. Das würde den Fokus sofort verändern!»

Als Arzt weiss Daniel A. Knutti zudem ganz genau: «Gut altern fängt sehr früh an und hört nie auf. 90 bis 95 Prozent sind ganz banale Sachen, die man, ohne einen Franken auszugeben, für sich machen kann.» Sich bewegen, gesunde Ernährung, ungesunden Stress vermeiden, eine Grundzufriedenheit erlangen. «Und: nicht rauchen! Rauchen ist der Killer Nr. 1 im Anti-Aging-Prozess.» Doch leider sei gesunde Lebensführung nicht möglich ohne Disziplin, und dort hapere es in der Bevölkerung sehr. Alles ist leichter gesagt als getan, wie auch die starke Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht, die vielen das Leben verkürzen, zeigt.

Aus diesen Gründen und trotz schöner Versprechungen der Genmedizin ist also kaum mit einer rasanten Steigerung der Lebenserwartung zu rechnen. Davon ist auch ETH-Professor Theo Wallimann überzeugt: «Es geht nicht darum, die Menschen signifikant älter werden zu lassen, sondern die Qualität des Alters mit sinnvollen Massnahmen zu verbessern statt die Quantität der Jahre zu erhöhen. Doch es gibt Tendenzen, die uns weismachen wollen, dass wir das Alter künstlich werden eliminieren können.»

Bevor man aber 150-jährig werden wolle, wäre eine grundlegende Änderung im Altersbild notwendig, kritisiert der Zellforscher. «Es kann kaum sinnvoll sein, das Leben verlängern zu wollen, ohne dass sich die Gesellschaft mit den Bedingungen eines würdigen Alterns auseinander setzt.» So wäre es in seinen Augen wünschenswert, dass alte Menschen vermehrt sinnvoll in die Gesellschaft eingebunden und für manche gesellschaftliche Aufgaben beigezogen würden.

Kreatin als wertvoller Wirkstoff

Professor Wallimann befasst sich in seiner Forschung etwa mit der Wirkungsweise von Kreatin. Das ist eine natürliche Substanz, die der Körper selber herstellt, die auch bereits in der Muttermilch vorkommt, im Alter allerdings oft weniger produziert wird. Aufgrund seiner vielseitigen positiven Wirkung für Nervenzellen, Muskelzellen und Gehirn gilt Kreatin international als günstiges Mittel in der Anti-Aging-Prävention: «Kreatin wirkt dem Muskelabbau entgegen, verbessert die Gehfähigkeit und hilft somit Stürze vermindern. Zudem fördert es die Hirn- und Gedächtnisleistungen», erklärt der Zellforscher. Kreatin ist kein Medikament, sondern ein vom Schweizerischen

INTERESSANTE LITERATUR ZUM THEMA

➤ Anti-Aging ganzheitlich betrachtet – mit einer Fülle von Anregungen und praktischen Tipps, um dem körperlichen wie dem seelisch-geistigen Älterwerden gezielt entgegenzuwirken.
Anne Simons: Die Kunst der Selbstverjüngung. Ganzheitliches Anti-Aging. Knauer Verlag 2004, 256 Seiten, CHF 16.50.

➤ Die biologische Uhr langsamer laufen lassen? Viele Infos und Tipps zeigen, was wir selber dazu beitragen können.
Peter Axt und Michaela Axt-Gadermann: Die Kunst, länger zu leben. Jugend ist keine Frage des Alters. Neue Anti-Aging-Strategien. Goldmann 2004, 191 Seiten, CHF 12.80.

➤ Was geht in unserem Körper vor? Was macht uns stressresistenter?
Sepp Porta, Günther Zagler: Gib den Stress-Hormonen, was sie brauchen! Kreuz Verlag 2002, 192 Seiten, CHF 26.90.

➤ 27 spannende und bewegende Ich-Erzählungen von mehrheitlich prominenten deutschen Frauen über 50 – ergänzt durch schöne Schwarz-Weiss-Aufnahmen.
Ute Karen Seggelke: Frauen über 50. Lustvoll und sinnlich muss es sein ... Gerstenberg Verlag 2004, 264 Seiten, CHF 33.60.

➤ Wandel und neue Perspektiven, Freiheiten und Vertrauen entdecken – auch in Zeiten der Krise.
Ingrid Riedel: Die gewandelte Frau. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte. 2004 Herder Verlag, 192 Seiten, CHF 18.10.

Alle diese Bücher können Sie direkt bei uns beziehen. Den entsprechenden Bestelltalon finden Sie auf Seite 70.

Cremen, schminken, salben: Kosmetika helfen die reife Haut pflegen.

Bundesamt für Gesundheit BAG erlaubter Nahrungsmittelzusatz, der auch in Reha-Kliniken verwendet wird. Besonders Senioren empfiehlt Wallimann, die Hälfte des Tagesbedarfs in Pulverform einzunehmen. Einen Teil gibt es im Essen, vor allem in frischem Fisch, Poulet, Rindfleisch und in luftgetrocknetem Fleisch. Doch der Experte warnt vor Kreatinbestellungen per Internet, das Risiko bestehe, dass verunreinigte oder gar hormonversetzte Präparate angeboten würden (siehe Tipps auf Seite 9).

Mit den wachsenden Kenntnissen von Biochemie und Zellforschung gewinnen Ernährungsfragen allgemein an Bedeutung für die Lebensqualität. Bei Tierversuchen habe sich etwa gezeigt, dass durch eine starke Kalorienreduktion um rund ein Drittel die Tiere bedeutend älter würden. «Es ist interessant, dass ein leichtes Hungergefühl im Bauch für uns gesund ist», sagt Experte Wallimann.

Zu viel Essen belastet den Energiestoffwechsel und setzt Abbauprodukte wie Sauerstoffradikale frei. So heisst es denn in China: «Das Abendessen überlasse deinen Feinden.» «Dinner Cancelling» lautet die Formel im modernen Jargon, und schön schweizerisch heisst es dann: «Ohni Znacht is Bett». Nur schon zweimal die Woche nach 17 Uhr nichts mehr essen, wird als wahres Erfolgsrezept propagiert. Na also, man kann ja immer noch im Schlaf von einem köstlichen Abendessen träumen… ■

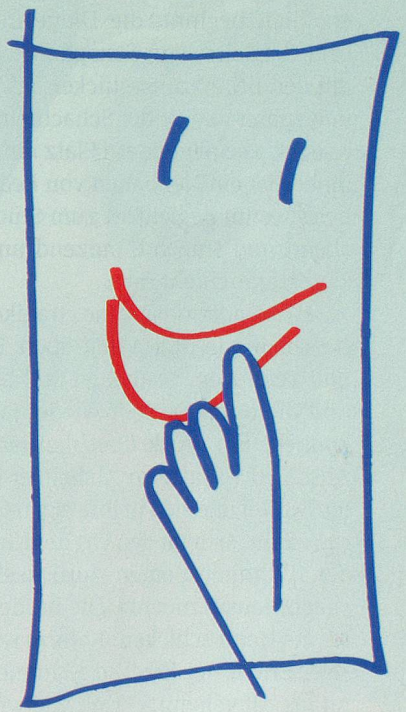
INSE

Wund
im Mund?

Druckstellen?
Verletzungen?
Entzündungen?

Tenderdo

Stillt den Schmerz
Schützt die Wunde
Fördert die Heilung



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage
Pharma Singer AG

Bon

für ein Testmuste
in Ihrer Apotheke oder Drogeri
Auf Verlangen – nicht kumulierbar – nur so lange Vorr

Tenderdol Ge