Froböse / Riedl / Cavelius / Pantel
Fit im Alter

Leseprobe

Fit im Alter
von Froböse / Riedl / Cavelius / Pantel
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b22585

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

INGO FROBÖSE | MATTHIAS RIEDL
JOHANNES PANTEL | ANNA CAVELIUS

FIT IM ALTER

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Leben genießen

In Kooperation mit dem
Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Vorwort von Melanie Huml, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege 4

FITNESS

VITALITÄT DURCH BEWEGUNG 7

Vorwort von Prof. Dr. Ingo Froböse 8

Was Sie mit Bewegung alles erreichen 10
Extra: Es muss nicht unbedingt Sport sein 16

Werden Sie aktiv – es ist ganz einfach! 20
Test: Wie fit sind Sie? 24

Fitnessübungen für Einsteiger 30
Übungen: Ausdauertraining für Einsteiger 32
Übungen: Yoga für Späteinsteiger 33
Übungen: Pilates für Späteinsteiger 38
Übungen: Ihr kleines Kraftprogramm 42

Finden Sie Ihren Sport 46

ERNÄHRUNG

RICHTIG ESSEN – LÄNGER GESUND LEBEN 59

Vorwort von Dr. med. Matthias Riedl 60

Richtig essen mit 50plus 62
Extra: Intervallfasten 71

Rezepte für Besseresser 72

LEBEN

WAS SIE FÜR IHR GEHIRN TUN KÖNNEN 107

Vorwort von Prof. Dr. Johannes Pantel 108

Besser lernen und erinnern 110
Extra: Die eigene Biographie schreiben 114
Test: Wie aktiv sind Sie geistig? 118

Den Geist ganzheitlich schulen 128
Übungen: Autogenes Training 131
Extra: Schlafen Sie gut! 133
Extra: Der Atem – Tor zum Leben 136
Meditationen 137
Übungen: Qigong: Den Geist lenken 140

MITEINANDER STATT ALLEIN 145

Liebe und soziale Kontakte 146

Für andere da sein 150
Extra: Optimisten leben tatsächlich länger! 154

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 156
Adressen, die weiterhelfen 157
Sachregister 157
Übungs- und Rezeptregister 159
Impressum 160

Wie wichtig eine gute Sauerstoffversorgung für die Konzentration und das Denken ist, wissen Sie sicherlich. Stellen Sie sich nur einen Aufenthalt in schlecht gelüfteten Räumen vor: Müdigkeit und Trägheit lassen nicht lange auf sich warten.
Beides zusammen – ausreichend Vitalstoffe und Sauerstoff – ermöglicht jeder Zelle, ihren Job optimal zu erledigen. Das wiederum ist die Grundlage für Gesundheit.

INFO

NEBENWIRKUNGEN VON BLUTDRUCKSENKERN

ACE-Hemmer wirken über das Hormonsystem und können Reizhusten, Hautausschläge und Geschmacksstörungen nach sich ziehen.
Betablocker verlangsamen den Herzschlag und können zu Atemproblemen führen.
Diuretika wirken über die Nieren auf den Blutdruck. Gerade bei älteren Menschen, die zu wenig trinken, tritt oft Mundtrockenheit, Muskelschwäche oder Verwirrtheit aufgrund von Flüssigkeitsmangel auf.
Kalzium-Antagonisten weiten die Gefäße. Hautausschläge, Herzklopfen und geschwollene Knöchel können als Nebenwirkung vorkommen.

Blutdruck senken

In den Industrienationen leidet die Hälfte der Bevölkerung über 50 Jahren an Bluthochdruck. Ein Wert von 120 / 80 mm Hg (das bedeutet 120 zu 80 Millimeter Quecksilbersäule) ist ideal. Niedrigere Werte sind ebenfalls optimal. Von Bluthochdruck (Hypertonie) spricht man ab einem Blutdruck über 140 / 90 mm Hg. Bei Werten zwischen 140 / 90 mm Hg und 159 / 99 mm Hg handelt es sich um leichte Hypertonie.
Anzeichen können Kopfschmerzen, Schwindel, Herzklopfen und Atemnot sein. Hoher Blutdruck ist als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall allgemein bekannt. Er wird häufig begleitet von Störungen des Fett- und Zuckerstoffwechsels, was zu Übergewicht führen kann.
Die meisten Menschen greifen zu Medikamenten, um ihren Blutdruck in den Griff zu bekommen. Damit nehmen sie aber auch Nebenwirkungen in Kauf. Ganz ohne unerwünschte Folgen geht es jedoch mit Bewegung, und zwar am effektivsten mit moderatem Ausdauersport, also beispielsweise (Nordic) Walking, Joggen, Radfahren, Inlineskaten, Schwimmen, Wandern, Skilanglaufen. Dadurch steigt der Blutdruck gerade bei Einsteigern zwar zunächst noch an, aber der Körper lernt, mit solchen Belastungen umzugehen: Die Wände der Blutgefäße bleiben oder werden wieder elastisch und der Blutdruck sinkt. Viele Menschen

können dann die Dosis ihrer Medikamente verringern oder sie sogar ganz absetzen.

- **Wichtig: 1.** Bevor Sie mit Bluthochdruck Ausdauersport betreiben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt – und natürlich auch, wenn Sie Ihre Medikation verändern wollen.
- **2.** Gerade zu Beginn darf die sportliche Belastung nur ganz niedrig sein. Für manchen Anfänger reicht bereits ein ungewohnter Spaziergang.

Cholesterin regulieren

Besonders Ausdauersport hat auch eine hervorragende Wirkung auf den Cholesterinspiegel, denn er regt die fettspaltenden Enzyme an. Das bringt gleich zwei positive Ergebnisse mit sich:

- Die Menge des »schlechten Cholesterins« LDL (Low Density Lipoprotein), das sich an Gefäßwänden absetzt und zu Arteriosklerose führen kann, sinkt um bis zu fünf Prozent.
- Die Menge des »guten Cholesterins« HDL (High Density Lipoprotein), das LDL zur Ausscheidung aus dem Körper zur Leber transportiert, steigt um zehn Prozent.
- Auch in diesem Bereich können Sie durch Joggen und andere Ausdauersportarten eine Verminderung der Cholesterinsenker erreichen, manchmal sogar bis auf null. Nur erblich bedingte hohe Cholesterinwerte können leider nicht durch Sport beeinflusst werden.

MEIN PERSÖNLICHER TIPP

STÄRKEN SIE IHR HDL AKTIV

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen: Mit nur 30 Minuten Ausdauersport an drei Tagen pro Woche erreichen Sie bereits einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel. Noch nachhaltiger können Sie für einen idealen Spiegel des »guten Cholesterins« HDL sorgen, wenn Sie es durch die passende Ernährung mit wenig Fleisch, Wurst und Alkohol unterstützen (▸ **siehe Seite 59–105**).

Arteriosklerose vorbeugen

Wenn sich Fett (Cholesterin), Kalk und Blutgerinnsel an den Innenwänden der Blutgefäße ablagern, werden die Adern immer enger und das Blut fließt zunehmend schlechter hindurch. Durch so eine Arteriosklerose wird zum einen die Versorgung der Zellen immer schlechter und zum anderen steigt das Risiko eines Gefäßverschlusses. Die schlimmen, manchmal tödlichen Folgen können Thrombose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen sein. Durch regelmäßige Bewegung bleiben die Blutgefäße elastisch und das Blut fließt

STRECKUNG

- Strecken Sie die Beine gerade nach vorn aus und stellen Sie nur die Fersen auf.
- 1 Heben Sie mit der Einatmung die Arme gestreckt nach oben und legen Sie die Handflächen über Ihrem Kopf wie zum Gebet aneinander.
- Strecken Sie sich mit der Ausatmung, so weit, wie es geht, nach oben.
- Senken Sie die Arme – Handflächen weiterhin aufeinander – beim Einatmen langsam vor die Brust und strecken Sie sie beim Ausatmen wieder nach oben.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf noch 6- bis 10-mal.

KATZE – KUH

- Stellen Sie sich mit etwa einer Fußlänge Abstand vor einen Stuhl und legen Sie Ihre Hände flach auf die Sitzfläche. Die Beine bleiben gerade.
- 2 Atmen Sie ein und biegen Sie Ihren Rücken langsam nach unten durch. Sie dürfen ein Hohlkreuz machen, doch überstrecken Sie dabei Ihren Hals nicht.
- 3 Beim Ausatmen wölben Sie Ihren Rücken langsam zu einem Katzenbuckel – so hoch wie möglich.
- Wiederholen Sie diese Übung noch 6- bis 10-mal oder so oft, wie Sie mögen, und genießen Sie den Bewegungsablauf.

BOOT

- Stellen Sie sich vor den Stuhl und legen Sie die linke Hand auf die Sitzfläche.
- Stecken Sie nun Ihren rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten aus.
- 4 Halten Sie diese Position für zwei Atemzüge und stabilisieren Sie sich.
- 5 Schwingen Sie dann mit der Einatmung den Arm noch etwas höher und das Bein tiefer.
- Beim Ausatmen machen Sie es umgekehrt. Arm, Oberkörper und Bein bilden also etwa eine Linie und schwingen hin und her wie ein Boot auf den Wellen.
- Zum Abschluss ziehen Sie Ihre ausgestreckten Gliedmaßen richtig genüsslich lang nach außen.
- Lösen Sie die Spannung, stützen Sie sich mit der zweiten Hand auf dem Stuhl ab, setzen Sie Ihr Bein ab und richten Sie sich wieder auf.
- Atmen Sie durch, schütteln Sie die Handgelenke aus und wiederholen Sie alles mit dem anderen Arm und dem anderen Bein.

DR. MED. MATTHIAS RIEDL

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Ernährungs-Doc

»Mit einer optimierten Ernährungsweise lassen sich Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten.«

GUTE ERNÄHRUNG IST EIN LEBENSELIXIER

Die Ernährungsmedizin ist eine der ältesten Heilkünste überhaupt und geht auf die Zeit des Urvaters aller Ärzte, Hippokrates, zurück. Nur spielt sie in unserer Zeit nicht die Rolle, die sie spielen müsste, denn bis zu 80 Prozent unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Sie könnten durch die Ernährungsmedizin geheilt, gebessert und häufig verhindert werden. Das betrifft auch typische Altersbeschwerden wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs, die häufig nicht mit Ernährung, sondern mit dem Begleitumstand des Alterns an sich in Verbindung gebracht werden. In den Regionen der Welt mit den meisten Hundertjährigen finden die Forscher auch immer Zusammenhänge mit einer besonders gesunden Ernährung.

BASICS EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG AB 50 PLUS

Eine wichtige Methodik und natürliche Option in der Therapie und Vorbeugung von Alterskrankheiten und zugleich Garantin für ein längeres, gesundes Leben ist eine Ernährungsweise, die auf verschiedene Bausteine setzt. Die wichtigsten sind:

- zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag mit mehrstündigen Fastenphasen dazwischen,
- eine eiweißoptimierte Ernährung zum Muskelerhalt und für die gesunde Sättigung,
- Reduktion »schlechter« Fette zugunsten von mehr »guten« Fetten,
- eine ballast- und vitalstoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Salat und Obst sowie
- eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Lassen Sie es sich schmecken!

Dr. med. Matthias Riedl

WAS SIE FÜR IHR GEHIRN TUN KÖNNEN

AUCH IN FORTGESCHRITTENEM ALTER KÖNNEN VIELE WEGE UND METHODEN DABEI HELFEN, DIE KONZENTRATION ZU FÖRDERN, MIT MEHR LEICHTIGKEIT ZU LERNEN UND DAS ERINNERUNGSVERMÖGEN ZU ERHALTEN, DARUNTER AUCH GANZHEITLICHE METHODEN WIE MEDITATION. ZUGLEICH BEUGEN SIE SO AKTIV DER DEMENZ VOR.

So bleiben Sie fit im Kopf **109**

Besser lernen und erinnern **110**

Den Geist ganzheitlich schulen **128**

DIE KREATIVITÄT FÖRDERN

Jeder Mensch hat ein kreatives Potenzial, aber es ist nicht jedem leicht zugänglich. Mit dieser Übung aus dem autogenen Training können Sie an Ihre Kreativität kommen, egal ob Sie bereits ein vages Thema vor Augen haben oder nicht. Wie in der vorangehenden Übung sorgen Sie zunächst für ein angenehmes Gefühl der Schwere und Wärme im Körper.

- Nehmen Sie eine Haltung ein, in der Sie sich wohlfühlen (▸ **siehe Kasten Seite 130**), schließen Sie die Augen.
- Nehmen Sie wahr, wie sich nach und nach eine wunderbare Ruhe in Ihrem Körper ausbreitet. Genießen Sie das Gefühl.
- Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit im Körper umher, beginnend bei einem Arm.
- Spüren Sie, wie dieser Arm angenehm schwer wird. Wir fühlt sich dieser Arm jetzt an? Nehmen Sie es einfach wahr.
- Auch der andere Arm wird schwer.
- Das Schweregefühl wandert nun über die Schultern zum Kopf, über den Brustraum zum Bauch und in die Beine und Füße.
- Lassen Sie zu dem Gefühl der Schwere, das mittlerweile den ganzen Körper erfasst hat, ein Gefühl der Wärme entstehen: von den Armen über die Schultern in den Kopf und über Oberkörper und Bauch bis zu Beinen und Füßen. Der Körper ist nun angenehm schwer und warm.
- Der Atem fließt ruhig weiter und Sie werden immer entspannter.
- Lassen Sie nun ein inneres Bild aufsteigen und, wenn es in Ihnen angenehme Gefühle auslöst, lassen Sie es auf sich wirken. Was will es Ihnen sagen? Was offenbart es Ihnen? Wenn es schon ein Thema für Sie gab, in das Sie tiefer einsteigen wollen – wie könnte das Bild damit zusammenhängen? Geben Sie sich ein wenig Zeit für diesen Teil der Übung.
- Für die Rücknahme zählen Sie wieder von 6 bis 1 (mit etwas Erfahrung fassen Sie 6, 5 und 4 zusammen):
- Bei 6 werden die Beine wieder beweglich, Müdigkeit und Schwere verschwinden.
- Bei 5 wird der Bauch wieder locker, Müdigkeit und Schwere verschwinden.
- Bei 4 wird der Oberkörper wieder frei, Müdigkeit und Schwere verschwinden.
- Bei 3 werden die Arme wieder frei und beweglich, Müdigkeit und Schwere verschwinden.
- Bei 2 wird der Kopf frisch und frei, Müdigkeit und Schwere verschwinden.
- Bei 1 öffnen Sie die Augen.

TIPP

MACHEN SIE SICH NOTIZEN

Legen Sie Stift und Zettel bereit und schreiben Sie gleich, nachdem Sie die Übung beendet haben, Ihre Assoziationen, Ideen und Gedanken auf.

SCHLAFEN SIE GUT!

Viele Menschen über 65 klagen über Schlafmangel. Haben auch Sie Einschlafprobleme, wachen Sie schon nach wenigen Stunden wieder auf oder sind Sie um fünf Uhr früh hellwach? Lesen Sie hier, was helfen kann.

FRÜHER KONNTE ICH LOCKER ACHT STUNDEN AM STÜCK SCHLAFEN.

Die hilfreichste Einsicht lautet: Die Veränderung der Schlafstruktur im Alter ist normal. Die meisten Menschen brauchen dann nicht mehr so viel Schlaf.

ICH MACHE REGELMÄSSIG MITTAGSSCHLAF. IST DAS IN ORDNUNG?

Nichts spricht gegen ein Nickerchen. Wenn es aber zu einer zweistündigen Siesta wird, bringen Sie sich um die wohlverdiente Nachtruhe, denn dann hat der Körper sich den Schlaf geholt, den er erst in der Nacht bekommen sollte. Und Sie sind um drei Uhr morgens putzmunter.

ES FÄLLT MIR RICHTIG SCHWER, ÜBERHAUPT EINZUSCHLAFEN.

Ein aktiver Lebensstil und regelmäßige Bewegung helfen weiter. Auch die in diesem Buch vorgestellten Methoden wie Yoga, Meditation, autogenes Training und Qigong sind Gold wert für die Unterstützung beim Einschlafen und die Qualität des Schlafs.

NACHTS MUSS ICH MINDESTENS ZWEIMAL RAUS AUF DIE TOILETTE. ANSCHLIESSEND KANN ICH MEISTENS NICHT MEHR EINSCHLAFEN.

Häufiges nächtliches Wasserlassen kann ein Hinweis auf eine körperliche Erkrankung oder die (Neben-)Wirkung von Medikamenten sein. Dies sollten Sie gegebenenfalls vom Hausarzt abklären lassen. Ansonsten ist es ratsam, einige Stunden vor dem Schlafengehen keine harntreibenden Genussmittel (wie beispielsweise Schwarztee, Kaffee, Nikotin oder größere Mengen Alkohol) mehr zu konsumieren.

ICH KANN NIE LÄNGER ALS DREI STUNDEN SCHLAFEN UND FÜHLE MICH DANN MORGENS WIE GERÄDERT.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihre Schlafprobleme. Schlafmangel kann auch krankheitsbedingt sein. Tabletten sollten nur im äußersten Fall und wenn, nur unter ärztlicher Aufsicht und für kurze Zeit genommen werden. Auch frei verkäufliche Schlafmittel haben Nebenwirkungen.

NIE WAR DAS ALTER JÜNGER ALS HEUTE

Wer möchte das nicht – bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben? Dafür können Sie erwiesenermaßen sehr viel tun – mit Bewegung, Ernährung, geistiger Aktivität und sozialem Engagement!

Bewegung – Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt, wie Sie bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben können mit Ausdauer- und Krafttraining, Yoga, Pilates & Co.

Ernährung – Ernährungs-Doc Dr. med. Matthias Riedl erklärt, wie richtig essen mit 50plus funktioniert. Mit 39 feinen Genussrezepten.

Aktiver Gehirnschutz – Prof. Dr. Johannes Pantel erklärt, was ganzheitliche Gehirnschulung bedeutet, und zeigt die besten Strategien, um Ihren Geist wachzuhalten.

WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-6330-1
9 783833 863301
PEFC
PEFC/04-32-0928
www.gu.de

GU

Froböse / Riedl / Cavelius / Pantel

Fit im Alter

Den Körper fit halten, geistig frisch bleiben, das Alter genießen

160 Seiten, paperback
erschienen 2017

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de