



Älter werden & Jung bleiben

Skript von Susanne S. Bürkert, anlässlich des Vortrags im Homöopathischen Verein 1907 e.V. Weingarten am 13.05.2024

Persönliche Fragen zum Älterwerden

- Wie alt möchten Sie werden? Warum?
- Welche Erfahrungen möchten Sie in ihrem Leben gemacht haben? Warum und wann?
- Ist ein längeres Leben ein besseres? Warum?
- Ab welchem Zeitpunkt wäre das Leben nicht mehr lebenswert für Sie?
- Haben Sie Angst vor dem Tod?
- Und was tun Sie ggf. dagegen?

Was bedeutet Altern für Sie?

- Ist Altern ein Rückbildungsprozess?
- Oder ein ständiger Reifeprozess?
- Oder hat das Leben einen Höhenpunkt und wird dann wieder schlechter?

Wann haben Sie sich zum ersten Mal alt gefühlt?

- Mittleres Alter: ungefähr mit 50
- Erfahrung, keine neue Anstellung zu finden oder das „Abgebaut-werden“ im Beruf.
- Zufällige Begegnungen/ Bemerkungen: „Werden Sie bald pensioniert?“
- Ein Platz in öffentlichen Verkehrsmitteln wird angeboten.
- Begräbnisse von Alterskameraden.
- Diagnose von Krankheiten.
- Beeinträchtigungen von Bewegungsapparat, Nerven, Sinnesorganen, der Haut.

Was ist Altern?

- **Altern auf medizinisch:** Zunehmender Funktionsverlust, der mit fortschreitendem Alter von abnehmender Fruchtbarkeit und zunehmender Sterblichkeit begleitet wird

Kennzeichen des Alterns

- Genetische Instabilität

- Telomere¹-Schrumpfung, Abnutzung
 - Telomere schützen die Enden der Chromosomen bei der Zellteilung vor dem Abbau.
 - Psychische Belastung kann die Aktivität dieses Enzyms verringern, was zu einer beschleunigten Verkürzung der Telomere im Alterungsprozess führen kann.
- Sarkopenie – Abbau von Muskelmasse
- Veränderung in der intrazellulären Kommunikation
- Zelluläre Vergreisung
- Vergreisung des Immunsystems
- Dysfunktion der Mitochondrien

Alterskrankheiten

- Metabolische Erkrankungen: Adipositas, Typ 2 Diabetes
- Kardiovaskuläre Erkrankungen: Atherosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Immunschwäche: Infektionen, Krebs, Autoimmunität
- Neurologische Erkrankungen: Alzheimer, Parkinson
- Psychiatrische Erkrankungen: Depression, Bipolare Störung, Posttraumatisches Belastungssyndrom, Angststörung

Schlecht: Polypharmazie²

- Können allopathische also chemische Medikamente gesund machen?
- Kaum, aber sie können Symptome lindern.
- Mediziner sollten wissen, dass sich die Prognose von Krankheiten verschlechtert, wenn mehr als 5 verschiedene chemische Medikamente eingenommen werden.
- Pharmakologen, also die Spezialisten, sagen, sie können Wechselwirkungen bereits ab dem 4. Medikament nicht abschätzen!!
- Wie viele verschiedene schulmedizinische Medikamente nehmen Sie ein?

Prävention, das hilft

Wasser trinken

Wasser ist lebensnotwendig, es

- steigert den Stoffwechsel
- transportiert die Nährstoffe & Sauerstoff in die Zellen
- entgiftet
- reguliert die Körpertemperatur
- hydratisiert die Haut
- senkt den Hunger
- steigert die Energie

¹ **Telomere** sind besondere Strukturen an den Endkappen der Chromosomen. Die wichtigste Funktion der Telomere ist die Bewahrung der Integrität und Stabilität der Chromosomen.

² Unter **Polypharmazie** versteht man die gleichzeitige und dauerhafte Einnahme von mindestens fünf verschiedenen Arzneimitteln. Sie ist meist die Folge einer Multimorbidität oder einer nicht ausreichend koordinierten Behandlung durch Ärzte verschiedener Fachrichtungen.

- Bester Blutverdünner → senkt das Risiko von Herzinfarkt
- hilft bei der Darmfunktion, bestes Abführmittel bei Verstopfung
- stärkt die Muskeln
- erhöht die kognitive Funktion
- reduziert das Risiko von Dickdarmkrebs.
- Reduziert Stress, Depressionen und Ängste
- Verzögert den Alterungsprozess
- Reduziert das Risiko an Alzheimer, MS oder Parkinson zu erkranken
- Kann Reflux beseitigen
- Natürliches Schmerzmittel

Ohne Wasser geht nichts

- Ohne Wasser kein Stoffwechsel
- Abtransport der Endprodukte und Gewebsschlacken: Entgiftung!
- Nährstofftransport
- Baustoff
- Ordnung
- Kommunikation
- Wärmeregulation
- wichtiges Antioxidans (freie Elektronen zum Abpuffern von Freien Sauerstoffradikalen)
- hält Entzündungsmediatoren im Gleichgewicht (Histamin)
- Energielieferant (hydroelektrische Energie)
- Zellspannung

Ernährung

Schlechte Ernährung

- hohe Energiedichte
- hoher tierischer Anteil (Fleisch/ Wurst)
- fettreich
- Ballaststoff-arm
- industrielle Bearbeitung
- leere Kalorien
- Schadstoffbelastung
- Gen-Soja, Glutamate, Überwürzung

Industriell hergestellte Lebensmittel

- Krebserrregend
- Allergien auslösend
- Darm schädigend
- Übergewicht fördernd → Stoffwechsellentgleisungen, Diabetes
- Anstieg der Stresshormone → ADHS/ADS
- industrielle Lebensmittelzusatzstoffe

- In Deutschland werden jährlich pro Kopf z.B. 11 kg Bananen oder 16,6 kg Tomaten verspeist, jedoch 18,8 kg industrielle Lebensmittelzusatzstoffe.
- Die Briten bringen es auf 24 kg
- USA auf 29,9 kg pro Kopf

Was tun?

- Verzicht auf industriell hergestellte Nahrungsmittel
- Pommes als Backofenkartoffeln genießen (also aus Kartoffeln selbst herstellen), Püree (Marmelade selbst herstellen)
- Joghurt nur als reinen Joghurt kaufen, Obst selbst zufügen
- Auf „Leichtmacher“ wie Schnitzel-Fix, Gewürzmischungen, Fertigmehlkuchen, Schnellpudding etc. verzichten.
- Einzelgewürze, Einzelobst, Einzelgemüse Bio
- Fleisch vom Erzeuger oder vom kleinen Metzger
- Gute Backwaren, nur beim guten Bäcker kaufen
 - kein Aufbacken von Rohlingen im Supermarkt
 - selber backen mit Dinkelmehl, Weizen meiden
- Butter statt Margarine
- Keine fettreduzierten Produkte (Du Darfst)
- sehr wenig Zucker, keinen Süßstoff
- Regelmäßiger Darmaufbau /Darmsanierung

Pflanzenbasierte Ernährung

- Wer täglich bis zu 800 g Gemüse & Obst isst, kann
 - sein Herzkrankheitsrisiko um 24% reduzieren (im Vergleich zu jenen, die überhaupt kein Obst und Gemüse essen),
 - sein Schlaganfallrisiko um 33% reduzieren,
 - sein Herz-Kreislauf-Risiko um 28% reduzieren,
 - sein Krebsrisiko um 13% reduzieren
 - und sein Risiko, früher als erhofft zu sterben, um 31% reduzieren
- Derzeit wird von den offiziellen Gesellschaften für Ernährung (DGE) der tägliche Verzehr von 400 g Gemüse & Obst empfohlen.
 - Nicht einmal 1 von 3 Erwachsenen erreicht diese Menge.
- Kein Wunder sind chronische Krankheiten so weit verbreitet.

Gewicht reduzieren

Epidemie Übergewicht

- Ein Viertel der Erwachsenen ist adipös, also fettleibig.
- Risiko von Arteriosklerose, Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt steigt
- die Lebenszeit verkürzt sich nachweislich um mehr als 10 Jahre.
- Übergewicht ist die vielleicht gefährlichste globale Epidemie.
- Jährlich nimmt die Zahl der Betroffenen zu, derzeit sind es in Deutschland knapp 70% der Männer und 50% der Frauen.

Sport und Kalorien überschätzt

Was unser Körpergewicht viel stärker beeinflusst:

- Nicht die Kalorienmenge und wie viel wir Sport treiben, sind ausschlaggebend dafür, ob wir schlank oder dick sind sondern...
- Bestimmte Nahrungsmittel sind mit Gewichtszunahme verbunden, andere mit Gewichtsverlust.
- Studien haben gezeigt, dass etwa folgende Lebensmittel besonders rasch zu Übergewicht führen:
 - Kartoffeln – egal, ob gekocht oder frittiert (wegen ihres hohen Gehalts an Stärke)
 - Abhilfe: Süßkartoffeln enthalten komplexe Kohlehydrate, die satt machen, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen zu lassen, enthalten Vitamine, Antioxidantien, wirken basisch – roh, gekocht, gegart, gegrillt, als Backofenpommes....
 - Weißmehlprodukte
 - Zucker
 - Nahrungszusatzstoffe (E-Nummern) in hochverarbeiteten Nahrungsmitteln

Das macht schlank

- Wer sich mit günstigen Lebensmitteln ernährt, kann davon so viel essen, bis er satt ist – und nimmt trotzdem nicht zu. Das unterstützt das Abnehmen:
 - viel Gemüse
 - etwas Obst
 - Nüsse
 - Hülsenfrüchte
 - Joghurt, Kefir
 - Resistente Stärke
- Ballaststoffe
 - Pflanzenfasern machen schlank.
 - Mit unverdaulichen Ballaststoffen scheidet der Körper Kalorien ungenutzt aus.
 - In einer Studie durften 2 Gruppen von Abnehmwilligen die gleiche Kost essen mit der gleichen täglichen Kalorienmenge.
 - Bei der einen Gruppe waren alle Getreideprodukte aus Vollkorn, bei der anderen geschält und verarbeitet.
 - Die Vollkorngruppe verbrannte damit rund 100 Kalorien mehr pro Tag – eine Menge, die in einem Jahr bereits zu 3 Kilogramm Gewichtsverlust führen kann.

sich umprogrammieren

- Mit der richtigen Ernährung verändert sich der Appetit.
- Die Lust auf gesunde Kost nimmt zu: auf ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und eiweißreiche wie Fisch, Geflügel und Joghurt.
- Eine 6-monatige Studie zeigte:
 - Hier ernährte sich die Hälfte der Probanden mit ballaststoff- und proteinreichen Lebensmitteln

- Die Kontrollgruppe dagegen aß normal.
- Gehirnschans → verschiedene Lebensmittel wurden gezeigt.
- Das Belohnungszentrum im Gehirn der Probanden hat immer stärker auf die gesunden Lebensmittel reagiert.
- Der Appetit auf Vollkorn und Obst stieg an, Fast Food reizte kaum noch.
- Nach Ende der Studie hatten die Probanden durchschnittlich 8 Kilo verloren, die Kontrollgruppe knapp eines zugenommen.

Sarkopenie als Gefahr

- Ab 30 verlieren wir pro Jahr 1% der Muskelmasse
- Sarkopenie bezeichnet den Verlust von Muskelmasse, der besonders ab dem 50. Lebensjahr zu spüren ist.
- Die Botschaft unseres Körpers ist klar: "Wenn du deine Muskeln nicht brauchst, werde ich sie abbauen."
- Und leider verschärft sich dieser Trend mit jedem weiteren Jahr.
- Proteine sind so wichtig
 - Sie bilden die Struktur vieler unserer Zellen, unterstützen Reparatur- und Entgiftungsfunktionen und sind für viele weitere lebenswichtige Prozesse verantwortlich.
 - Ohne eine ausreichende Proteinzufuhr riskieren wir nicht nur Muskelverlust, sondern auch eine verminderte Gesamtgesundheit.
 - Interessanterweise wird im Alter unser Bedarf an Proteinen größer, obwohl viele, insbesondere Frauen, ihre Proteinaufnahme oft reduzieren.
- Muskeln als Krankheitsvorsorge
 - Unsere Muskeln sind nicht nur für die Bewegung zuständig.
 - Sie fungieren als Aminosäuren-Reservoir, das besonders wichtig ist, wenn wir krank werden.
 - Ein kranker Körper hat einen höheren Proteinbedarf, und wenn wir gut trainierte Muskulatur haben, kann dieser Bedarf gedeckt werden.
 - Das ermöglicht eine schnellere Genesung und verbessert unsere Überlebenschancen bei ernsthaften Krankheiten.

Fasten bzw. Intervallfasten

- Auswirkung auf das ZNS = Serotonin
- Ausschüttung von zellschützenden Stressproteinen
- reduzierter mitochondrialer oxidativer Stress
- Reduzierte Alterungsprozesse
- Schmerz und Entzündungen senkend
- gesteigerte Autophagie sowie Apoptose, der Körper produziert Spermidin³

³ Mit dem natürlichen Zellstoff **Spermidin** ist die Wissenschaft dem Ziel, gesund zu altern, ein großes Stück näher gerückt. Aktuellen Untersuchungen zufolge wirkt Spermidin altersbedingten Zellveränderungen entgegen.

- Während die Autophagie das Zellüberleben sichert, in dem bestimmte Bestandteile der Zelle abgebaut und erneuert werden, leitet der verwandte Vorgang der Apoptose einen programmierten Zelltod ein, bei dem sich die Zelle quasi selbst zerstört
- Autophagie ist also ein zelluläres Recycling-Programm. Dabei werden defekte oder beschädigte Zellen abgebaut und deren Bausteine zum Teil für den Aufbau neuer Zellen genutzt. Bei Viren-infizierten Zellen ist die Autophagie von Bedeutung für die Bekämpfung des Virus.

Das passiert beim Fasten

- **nach 12 Stunden:** Ihr Körper beginnt, gespeicherte Kohlenhydrate als Energiequelle zu nutzen. Insulinproduktion und Blutzuckerspiegel sinken, was zu einem Gefühl der Entlastung führen kann.
- **nach 24 Stunden:** Ihr Körper wechselt von der Kohlenhydratverbrennung zur Fettverbrennung. Sie fühlen sich energiegeladener und fokussierter.
- **nach 48 Stunden:** Ihr Körper beginnt beschädigte Zellen zu recyceln. Das Immunsystem wird gestärkt und Entzündungen reduziert. Sie fühlen sich ruhiger und klarer im Kopf.
- **nach 72 Stunden:** Ihr Stoffwechsel wird effizienter, der Insulinspiegel sinkt weiter und der Körper beginnt, tiefer liegende Fettreserven zu verbrennen

Bewegung

„Bewegen Sie sich, so oft und so viel Sie können.“

(Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, *12. August 1942)

Müller-Wohlfahrts Gesundheitstipps

- Radfahren, Schwimmen, Laufen oder Walken sind ideale Allround-Medizin
- Bewegung stimuliert Immunsystem, schärft Verstand, hilft gegen Depressionen
- Bewegung stärkt das Herz, schützt vor Diabetes und verhindert Übergewicht
- Von Bewegung profitieren Gelenke, Faszien, Sehnen, der Apparat des Menschen und Organe
- Gesunde Ernährung mit frischer Kost
- Genügend Schlaf trägt zur Fitness bei
- Spaß an Bewegung und Sport sowie Disziplin und Willensstärke

Naturmedizin

Ginkgo

Ginkgo ist gut bei/ für

- Schafensterkrankheit
- Geistige Leistungsfähigkeit,
 - Erinnern, Erkennen, Konzentration, Orientierung, Sinneswahrnehmung
- Schwindel, Tinnitus
- = „red bull“ für das Gedächtnis
- beginnender Vergesslichkeit

- Stimmungsschwankungen, Verhaltensänderungen
- 240 mg täglich
- Auch präventiv wirksam

Griechischer Bergtee (Griechisches Eisenkraut)

- wurde schon vor 2.000 Jahren vielseitig eingesetzt.
- Hat eine sanft anregende und stimmungsaufhellende Wirkung
- Bauern und Hirten trinken den Tee zur Entspannung nach getaner Arbeit getrunken.
- Er ist dort ein beliebtes und altbewährtes Hausmittel.
- So wirkt die Heilpflanze
 - Verbessert die Schnelligkeit der Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit
 - Nimmt die Angst
 - Wirkt antidepressiv
 - Wirkt schneller als Ginkgo
 - Auch gut für Schulkinder, Studenten, Berufstätige

Weißdorn für ein starkes Herz

- Die wichtigste Heilpflanze für einen starken Herzmuskel ist der Weißdorn!
- In der Phytotherapie werden die Blätter und Blüten verwendet.
- Wichtig ist die regelmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum, damit ein geschwächter Herzmuskel sich wieder regeneriert und das Herz kräftig und gleichmäßig schlägt.
- Die Inhaltsstoffe führen zu einem gesteigerten Blutfluss durch die Gefäße, die das Herz versorgen, und damit zu einer verbesserten Durchblutung des Herzmuskels.
- Das Herz wird leistungsfähiger, indem sich seine Schlagkraft verstärkt, und die Erregbarkeit wird gesenkt.

Indikationen

- Es gibt keine letale Dosis
- Herzschutz, nachlassende Herzleistung
- Blutdruckschwankungen
- Schwindel
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Unwohlsein
- außer-Atem-sein

Herzgespannkraut

- Das Herzgespann wird schon seit dem Mittelalter bei nervösen Herzbeschwerden, wie Herzrhythmusstörungen, Herzrasen oder Herzschwäche eingesetzt.
- Herzgespannkraut senkt den Blutdruck
- In der Volksmedizin wird das Herzgespannkraut aufgrund der ihm nachgesagten spasmolytischen, sedierenden, blutdrucksenkenden und Wirkungen verwendet.

Weißdorn & Herzgespannkraut – das Duo gegen Bluthochdruck

Dosierung

- morgens und abends je x 40 Tr. Herzgespannkraut-Extrakt, im Mund wirken lassen, dann erst schlucken
- Und morgens und abends je 2 Tbl. Weißdornextrakt mit je 450 mg Wirkstoff

Strophanthin für das Herz

- Strophanthin ist eine Substanz, die aus einer afrikanischen Liane isoliert wird.
- Von 1950 bis heute: zahlreiche Studien → Strophanthin wirksam in der Vorbeugung und Akutbehandlung von Herzinfarkt und Angina pectoris (Herzschmerz-Attacken)
- ohne ernste Nebenwirkungen & kostengünstig
- Schulmedizinische Medikamente erreichen die Leistung des Strophanthins bei Weitem nicht.
- In Deutschland werden jährlich 900.000 Stents gesetzt, die alle unnötig sind.
- Klassische Herzmedikamente wirken am Anfang
- Jedoch dreht sich nach spätestens 5 Jahren die Wirkung um und sie wirken toxisch.
- Strophanthin macht die meisten Herzmedikamente überflüssig.
- Strophanthin kann mit allen Medikamenten kombiniert werden.
- Wenn man eine deutliche Besserung verspürt, kann man mit Rücksprache mit dem Hausarzt, die schulmedizinischen Medikamente reduzieren.
- Strophanthin macht gute Laune.
- Strophanthin wirkt wie ein Antistresshormon, denn es stellt das Gleichgewicht im Vegetativen Nervensystem, zwischen Sympathikus und Parasympathikus, wieder her.
- Strophanthin wirkt sich sehr gut auf die Gehirndurchblutung aus. Sie verbessert sich um 50%.
- Strophanthin löst nicht die Verkalkung der Herzkranzgefäße, verbessert jedoch deutlich die Durchblutung der Engstellen.
- Strophanthin wirkt entsäuernd auf Herzmuskel, Herzkranzgefäße und die roten Blutkörperchen.
 - diese Gewebe werden weicher und elastischer.
 - die roten Blutkörperchen können besser die Blutgefäße durchströmen.
- Die Wirkung von Strophanthin hält nach der Einnahme ca. 6 Stunden an.
- Deshalb sollte man Strophanthin 3 x täglich einnehmen.
- Dosierung selbst ausprobieren. Man dosiert einschleichend wie folgt: 3 x 5-20 Tropfen.
- Die Anwendung von Strophanthin ist nicht gefährlicher als eine Tasse Kaffee.

Vitamin D3

Wirkung von Vitamin D3

- Senkt den Blutdruck
- Fördert, moduliert das Immunsystem
- Naturheilkundliches Antibiotikum
- Schützt die Nervenzellen (MS, Demenz, etc.)
- Bremst die Krebsentwicklung

- Darm, Brust, Prostata, Lunge
- Verhindert, mindert Bildung von Metastasen
- Verbessert Überlebensrate von Patienten mit koronaren Herz-Erkrankungen
- Reduziert das Risiko für Diabetes Typ 1 und 2
- Ein guter Vitamin D-Spiegel vermindert die Insulin-Resistenz um 60%
- Reduziert Diabetes-Folge-Erkrankungen
- Schützt vor peripherer arterieller Verschlusskrankheit
- Kräftigt die Muskulatur, verzögert die Pflegebedürftigkeit im Alter

Wichtig: Spiegel im Blut messen lassen und richtig dosieren. Die tägliche Einnahme ist der wöchentlichen Einnahme weit vorzuziehen.

Magnesium

- Magnesium = essentieller Mineralstoff.
- Mangel → Herzrhythmusstörungen
- Zusammenhang zwischen Sterblichkeit und Magnesiumstatus
- Magnesium ist der Wächter des Herzens

Ohne Magnesium

- ... würde das Nervensystem zusammenbrechen.
- ... gäbe es keine Muskelentspannung.
- ... würden die Blutgefäße immer enger, der Blutdruck würde steigen, das Blut verklumpen, es käme zu Thrombosen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall.
- ... könnte Insulin nicht Zucker in die Zellen transportieren.
- ... könnte unser Körper keine Proteine bilden.
- ... hätte jeder Mensch Nierensteine.
- ... wäre der Weg frei für Krebs
- ... sähen wir alle schon mit 20 wie zahnlose, faltige Greise aus.
- ... wären wir alle schlapp und litten dennoch unter Schlaflosigkeit.
- ... wäre ein Leben nicht möglich.

Taurin – ein Schluck Jungbrunnen?

- Taurin, eine Aminosäure (= Eiweißbaustein), kennen wir aus Energy-Drinks.
- Dort wird es hinzugefügt, da es eine positive Wirkung auf die geistige und sportliche Leistungsfähigkeit haben soll.
- Eine Studie konnte jetzt die positiven Effekte von Taurin und weitaus mehr bestätigen.
- Taurin hat viel Potential: in der Studie konnte es die gesunde Lebensspanne bei Mäusen um 10 bis 12% verlängern.
- Bei Rhesusaffen verlängerte die Gabe von Taurin die gesunde Lebensspanne der Tiere vor dem Auftreten altersassoziierter Krankheiten
- und verbesserte außerdem die Funktion der Knochen und Muskeln.
- Die Supplementierung von Taurin kann wichtige Marker des Alterns bremsen.

Den Darm gut behandeln

Der Darm altert → das führt zu vermehrten Entzündungen

- Wenn der Mensch altert, altert das Mikrobiom mit.
- Insgesamt nimmt mit steigendem Alter die Diversität ab.
- Es entsteht ein proinflammatorischer Status, der die Entstehung typischer altersbedingter Erkrankungen fördert.
- Gute Nachricht: beim „Inflamm-Aging“ (= Entzündungs-Altern) → ablaufende Prozesse lassen sich wesentlich durch den Lebensstil beeinflussen.
- Man kann zwar nicht verhindern, dass man altert – aber das Altern ist modulierbar.

Das ist gut für Ihren Darm

- Gesunde Ballaststoffe = Präbiotika
- Fermentierte Lebensmittel
- Pausen zwischen den Mahlzeiten lassen
- Auf täglichen Stuhlgang achten
 - Weder zu fest, noch zu weich
 - Darf etwas riechen, nicht stinken....
- Denn „Das Leben sitzt im Darm“

Kennen Sie die Blauen Zonen?

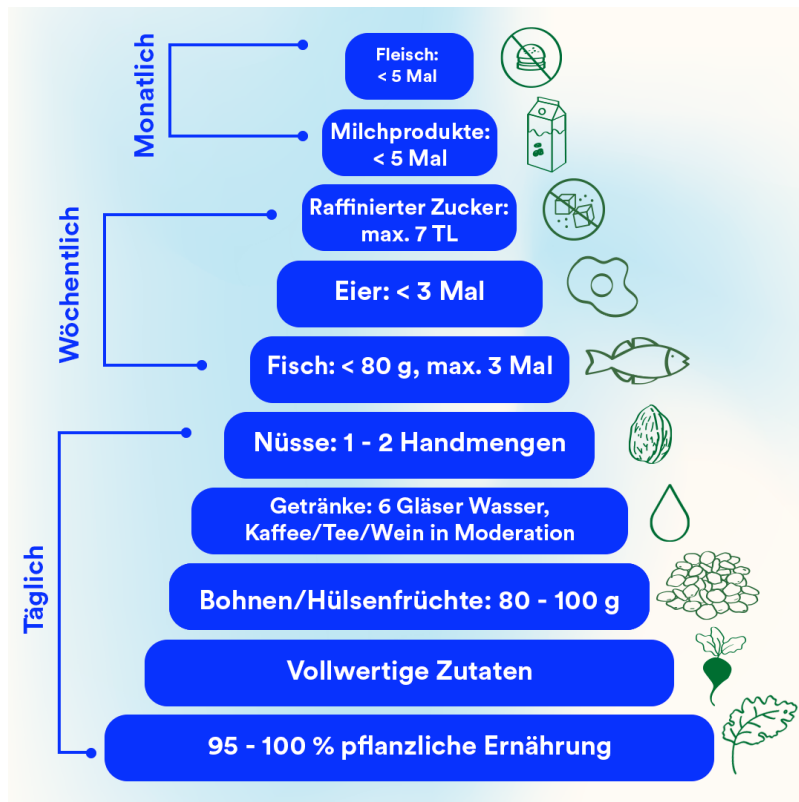
Blauen Zonen - gemeinsame Lebensstil-Merkmale

- Familie – wichtiger als andere Anliegen
- Lebensinhalt
- Stressabbau
- Pflanzenbasierte Ernährung – der Großteil der verzehrten Nahrung stammt aus Pflanzen.
- Hülsenfrüchte – häufig konsumiert
- Mäßige Zufuhr von Nahrungsenergie.
- Ständige moderate körperliche Aktivität – ein untrennbarer Bestandteil des Lebens.
- Soziales Engagement – Menschen jeden Alters sind sozial aktiv und in ihre Gemeinschaften integriert.
- Spiritualität oder Religion.

Die langlebigsten Menschen auf der Welt essen

- überwiegend naturbelassene Lebensmittel
- viel Gemüse und /oder Obst
- Nüsse
- wenig oder kein Fleisch, wenig Fisch
- wenige oder keine Milchprodukte
- komplexe Kohlehydrate
- vorwiegend Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
- keinen oder nur wenig Zucker

- überwiegend fettarm (gesättigte Fette, Transfette)
- im mediterranen Raum pflanzlich-fettreich (Nüsse, Olivenöl)
- viele Ballaststoffe (Gemüse, Obst, Vollkorngetreide)



Filmtipp: Miniserie bei Netflix

- **Wie wird man 100 Jahre alt? Die Geheimnisse der Blauen Zonen**

Die Seele altert nicht



Ich habe einmal eine ältere Frau gefragt, wie es ist,
alt zu sein und zu wissen,
dass der Großteil ihres Lebens jetzt hinter ihr liegt.

Sie sagte mir, dass sie ihr ganzes Leben im gleichen Alter war.
Sie sagte, die Stimme in ihrem Kopf sei nie gealtert.
Sie war immer dasselbe Mädchen, die Tochter ihrer Mutter.
Sie hatte sich immer gefragt, wann sie erwachsen und eine alte Frau sein wird.
Sie sagte, sie habe gesehen, wie ihr Körper altert und ihre Fähigkeiten nachließen,
aber der Mensch, das Wesen, das in ihr ist, sei nie müde geworden.
Sie ist nie gealtert, ihr Inneres hat sich nie verändert.

Denke daran, unsere Geister sind ewig.
Unsere Seelen sind für immer.
Wenn du das nächste Mal einem älteren Menschen begegnest,
schaue ihn an und bedenke, dass er noch ein Kind ist,
genau wie du noch ein Kind bist
und Kinder immer Liebe,
Aufmerksamkeit und Respekt brauchen.

(Text gefunden auf facebook)