



FIT UND XUND #95

DAS BIOLOGISCHE ALTER

«Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein», sagte bereits Jonathan Swift, ein irischer Schriftsteller und Satiriker, der 1745 verstarb. Sie möchten sich gerne jünger fühlen und auch so aussehen? Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Neben dem kalendarischen Alter, das den tatsächlichen Lebensjahren entspricht, gibt es das biologische Alter. Dieses lässt sich mit dem körperlichen Alterszustand beschreiben, den Sie beeinflussen können, denn es umfasst Faktoren wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Regenerationsfähigkeit.

Fitness statt Chirurgie

Die Basis der ewigen Jugend ist nicht Schönheitschirurgie, sondern Fitnesstraining! Wissenschaftliche Studien belegen, dass auch die Gehirnleistung durch regelmässiges Training gesteigert wird, was Demenzerkrankungen und Parkinson vorbeugen kann. Die weiteren Vorteile von Fitnessstraining sind



Ihnen sicher bekannt: Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Blutdruck gesenkt, die Gefahr, an Diabetes zu erkranken, sinkt, ungesundes Bauchfett wird abgebaut und das Immunsystem gestärkt.

Und: Regelmässiges Training stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen, was nicht nur optisch nett aussieht, sondern Sie sich sicherer bewegen lässt und Sie vor Stürzen schützt. Beweglichkeitstraining macht Sie flexibler, und Sie haben weni-

ger chronische Schmerzen. Stress und Ärger werden abgebaut und Glückshormone aktiviert. Ein trainierter Körper macht optisch jünger, strahlt mehr Energie und Lebensfreude aus!

Schlafen macht schön

Achten Sie auf Ihre Schlafqualität, wenn Sie sich jung halten möchten. Nachts werden Reinigungs- und Reparaturprozesse durchgeführt sowie eine Entgiftung der Organe. Im Schlaf produziert Ihr Körper Hormone, die zur Zell-

erneuerung benötigt werden. Umgekehrt bedeutet dies: Zu wenig Schlaf lässt den Körper schneller altern, da ihm die Regenerationszeit fehlt und der Zellstoffwechsel, der für die Zellerneuerung verantwortlich ist, ausgebremst wird.

Stress lässt uns altern

Der Körper produziert unter Stress die Hormone Adrenalin und Cortisol. Diese verleihen dem Organismus kurzfristig Kraft. Zu Zeiten von Jägern und Sammlern wurden diese Hormone durch entsprechende Bewegung rasch wieder abgebaut. Bei fehlender körperlicher Aktivität sammelt sich das Cortisol im Körper und ist verantwortlich für den schnelleren Abbau der Körperzellen.

Was schliessen wir daraus? Um Ihr biologisches Alter tief zu halten, brauchen Sie entweder ein ausgeglicheneres Leben mit weniger Stress, oder Sie müssen lernen, Stress besser zu bewältigen. Den heutigen

Bewegungsmangel gegenüber den oben genannten Jägern und Sammlern können Sie mit Fitnessstraining ausgleichen und mit ruhigeren Einheiten wie Yoga, Walking oder Schwimmen ergänzen. Weitere Parameter, die sich positiv auf Ihr biologisches Alter auswirken, sind eine gesunde Ernährung und der Verzicht aufs Rauchen.

Ein schlanker, fitter Körper ist ansehnlich und entspricht den aktuellen Schönheitsidealen, jedoch sollten Sie dabei nicht vergessen, dass alle obigen Ratschläge dazu dienen, Ihren Körper gesund zu halten. Unseren Körper gut zu behandeln, ist das Mindeste, was wir für ihn tun können, nach dem, was er täglich für uns leistet.

Gaby Bächtold,
Trainerin
Bewegung &
Gesundheit,
ABC Fitness,
Rheinau

