

Werden Sie **besser** statt **älter!**

Natürliches Anti-Aging für mehr Lebensqualität

Unzählige Pflegeprodukte, Vitalstoffpräparate, kosmetische Anwendungen bis hin zur ästhetischen Chirurgie versprechen heute Lösungen, mit denen man jung, schön und gesund bleiben kann, und prägen einen wahren Anti-Aging-Boom. Doch können diese Mittel und Wege eine beständige Wirkung entfalten oder gar eine Midlife-Crisis lindern, wenn negative Glaubenssätze und Sorgen über das Älterwerden nicht parallel „behandelt“ und die geistige Einstellung ebenso „gepflegt“ wird? Äußerliche Anti-Aging-Maßnahmen sind offensichtlich nicht ausreichend, es erfordert das Wissen, mit dem wir im Sinne nachhaltiger Ergebnisse an der Wurzel ansetzen können.

Die Entscheidung heute prägt das Leben morgen Spätestens ab dem 45. Lebensjahr sollte sich jeder diese Frage stellen: Ist mir in vollem Umfang bewusst, welche entscheidenden Auswirkungen die heutige Beschäftigung mit diesem Thema und die Umsetzung entsprechender Aktivitäten auf meine 2. Lebenshälfte und mein Wohlbefinden in den nächsten 25-40 Jahren haben?

Es geht nicht darum, gegen das Älterwerden anzukämpfen oder einen unnatürlichen Jugendwahn zu propagieren. Auch hat nicht der Erhalt der äußeren Attraktivität erste

Priorität. Es geht um den Grad der eigenen Vitalität und Lebensqualität als Mitglied der älteren Generation.

Prüfen Sie weiter, wie es um Ihr persönliches Bewusstsein oder das anderer Menschen hinsichtlich des Älterwerdens bestellt ist und ob es Anzeichen einer möglichen Midlife-Crisis gibt. Fragen Sie hierzu: „Die heutige durchschnittliche Lebenserwartung eines Menschen beträgt 83 Jahre. Wie alt sind Sie jetzt, und wie viele Jahre haben Sie voraussichtlich noch vor sich? Verbleibt Ihnen mehr oder weniger Lebenszeit, als Sie bereits hinter sich haben? Wie fühlen Sie sich bei dieser Überlegung? Nun überlegen Sie, wie es weitergehen soll. Möchten Sie vital und mit einem attraktiven Äußeren ein langes und wundervolles Leben führen, tun Sie womöglich bereits täglich etwas hierfür? Oder sehen Sie den Alterungsprozess mit dem damit verbundenen Abbau und Leid als unvermeidliches Schicksal? Befinden Sie sich eventuell bereits auf dem absteigenden Ast mit Neigung zu Übergewicht, Lustlosigkeit, vermehrt Krankheiten etc.? Stellen Sie sich manchmal Fragen über Ihre Existenz und den Sinn des Lebens?

Ist das Letztere der Fall, so könnte es sein, dass sich die befragte Person bereits in einer

ausgeprägten Midlife-Crisis befindet. Diese befällt immer mehr Menschen spätestens ab einem Alter von 45 bis Anfang 50, weil sie im Rahmen eines veränderten Zeiterlebens Überlegungen bezüglich ihrer Existenz anstellen. Auf einmal wird ihnen bewusst, wie schnell die vor ihnen liegenden Jahre im Verhältnis zu den bereits erlebten dahinschrumpfen. Diese Erkenntnis ist häufig mit Unzufriedenheit mit dem bisher Erreichten bis hin zu einer tiefen Sinnkrise verbunden. Müssen sich die Leidtragenden damit abfinden oder können sie das Ruder noch herumreißen? Natürlich ist dies möglich, denn die gute Nachricht ist:

Jeder Mensch im mittleren Alter hat den weiteren Verlauf seiner Vitalitätskurve und zukünftigen Lebensfreude zu mehr als 70% selbst in der Hand! Älterwerden ist zwar ein Naturgesetz, Verfall jedoch nicht.

Der Artikel zeigt auf, wie wir Einfluss darauf nehmen können, einen hohen Grad an Vitalität bis ins Alter zu erhalten und das Leben weiterhin zu genießen.

Die 7 Säulen des Anti-Aging Verschaffen wir uns zunächst einen Überblick, welche Komponenten und Methoden die Geschwindigkeit des Alterungsprozesses und die

Qualität der 2. Lebenshälfte maßgeblich beeinflussen:

- Geistige Einstellung
- Lebensstil und Ausgeglichenheit
- Ernährung inkl. Supplementierung (ergänzende Aufnahme bestimmter Nährstoffe)
- Körperliche Bewegung
- Aufrechterhaltung des Hormonhaushaltes durch Zufuhr von Anti-Aging-Hormonen
- Umwelteinflüsse
- Ästhetische Anti-Aging-Behandlungen

Die Reihenfolge ist bewusst entsprechend der Bedeutung der einzelnen Bausteine gewählt; die wichtigste Komponente steht an erster Stelle. Es ist die geistige Einstellung, also das mentale Programm in uns, das uns im positiven Falle motiviert und entsprechende Gewohnheiten kultivieren lässt, oder umgekehrt zu schlechten führt, z. B. übermäßigem Alkoholkonsum. Daher beginnt Anti-Aging – wenn man es wirklich ernst damit meint – im Kopf! Von der Werbung beeinflusst, greifen viele Verjüngerungswillige überwiegend nur zu Anti-Aging-Mitteln wie Cremes, Vitalstoffpräparaten oder gleich Operationen, um v.a. ihr Äußeres mehr oder weniger nachhaltig zu schönen. Den richtigen Sport zu treiben und eine förderliche Einstellung nebst „geistiger Hygiene“ (die richtigen Gedanken) zu kultivieren, kommt leider nicht so vielen in den Sinn. Haben Sie jedoch gewusst, dass allein Emotionen, wie Angst, Missgunst und Depressionen, erwiesenermaßen frühzeitig alt und häufig krank machen?

Wenn man sich jedoch der 1. Säule widmet und die richtige Geisteshaltung annimmt, dann steuert diese die persönlichen Gewohnheiten, Handlungen und letztendlich sogar biochemische Prozesse in unserem Körper. Zunehmend weniger Sorgen und persönliche Leidenschaft für das Leben aufgrund der eigenen Einstellung sind gute Indikatoren, inwieweit man diesen ersten Aspekt bereits erfüllt. Die weiteren Säulen werden dann intuitiv auf das persönliche Bedürfnis hin angemessen berücksichtigt.

Was bei allen Bemühungen, bis ins hohe Alter vital und glücklich zu bleiben, entscheidend ist, lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Anti-Aging und alle Maßnahmen zur Verjüngung müssen bis auf die Zellebene wirken! Die Gesundheit unserer Körperzellen entscheidet über unser tatsächliches biologisches Alter, unsere Vitalität und unser Aussehen. Wir müssen über entsprechende Methoden und Praktiken direkten positiven Einfluss nehmen, um ihre Gesundheit und Aktivität anzuregen und vorzeitige Zellalterung zu verhindern.

Wie ist vorzugehen und warum können wir dennoch nicht unbegrenzt leben? Molekularbiologen begründen unsere Endlichkeit mit der begrenzten Lebenszeit unserer Körperzellen aufgrund der kontinuierlichen Anhäufung von DNA-Schäden im Laufe eines Lebens bis zum Absterben der Zellen. Diesen Prozess kann man zwar nicht aufhalten, aber maßgeblich beeinflussen und verzögern. Wir sollten daher spätestens mit dem 40. Lebensjahr beginnen, unsere Zellen bewusst gesund und aktiv zu halten. Genauer gesagt sollte auf natürliche Weise die Aktivität des Enzyms Telomerase in den Chromosomen angeregt werden. (Die Telomerase wurde von den amerikanischen Molekularbiologinnen Prof. Dr. Elizabeth Blackburn und Carol Greider 1985 entdeckt. Sie erhielten 2009 hierfür den Nobelpreis für Physiologie und Medizin.) Die Länge und der Zustand der Telomere, dies sind die Endabschnitte der Chromosomen, entscheiden über Gesundheit und Alter der Zelle. Wir können diese „Kappen“ an den Chromosomen mit der Plastikummhüllung von Schnürsenkeln vergleichen, die ausfransen und ihren Zweck nicht mehr erfüllen, wenn diese Schicht am Ende verbraucht ist.

Mit jeder Zellteilung verkürzen sich die Telomere, deren Länge auf das individuelle biologische Alter eines Menschen hinweist. Wird eine bestimmte minimale Länge der Telomere unterschritten, teilt sich die Zelle nicht mehr und stirbt ab. Die Stabilität und Länge der Telomere kann durch natürliche und therapeutische Methoden zur Ankurbelung der Telomerase bis zu einem gewissen Grad immer wieder hergestellt werden, um die Zellteilung aufrecht zu erhalten. Eine natürliche Aktivierung der Telomerase sollte in jedem Fall bevorzugt werden, da unser Körper am besten weiß, welches Ausmaß für uns gut ist. Eine unnatürlich und übertrieben angekurbelte Telomerase durch therapeutische Maßnahmen kann unter Umständen zu unvorhersehbaren Effekten wie etwa der Resistenz bösartig entarteter Zellen führen.

Empfehlungen für eine sichere und gesunde Anregung der Enzymaktivität Dies gelingt z. B. über entsprechende Mind-Body-Techniken (wie Yoga, Taijiquan und Pilates) zur Entspannung und Erholung. Mit autosuggestiven Methoden können wir die Zellen über entsprechende Informationen, wie Harmonie, Jugend und persönliches Wachstum, daraufhin „programmieren“. Aber auch über Ernährung, Bewegung und unsere Lebensführung beeinflussen wir die Telomerase-Aktivität.

Voraussetzung für die konsequente Umsetzung ist die Pflege guter Gewohnheiten, die unserer Geisteshaltung entspringen, dem wichtigsten Element für nachhaltiges Anti-Aging. Ständiger Stress oder andauernde negative Einstellung zum Leben können zu einer Telomer-Verkürzung und vorzeitigem Zelltod führen.

Nun wird umso mehr klar, wie bedeutend eine konstruktive Geisteshaltung ist.

Wachstum oder Abbau? Bei der geistigen Ausrichtung sollte man sich darüber bewusst sein, dass Körper und Geist ständig wissen wollen, wofür wir uns entscheiden: Wachstum oder Abbau. Wir sollten ihnen täglich Signale des Wachstums geben, z. B. durch aufbauende, kreative Tätigkeiten, welche die Impulse des Abbaus (z. B. durch Stress) übersteigen.

Wie setzt man dies um? Wem die begrenzte Lebenszeit klar geworden ist und wer Antrieb und Leidenschaft für das Leben aufrechterhalten möchte, erkennt, dass man sich in jedem Alter weiterentwickeln kann. Der Fokus sollte weg vom „Älter werden“ mit all seinen Problemen hin zum „Besser werden“ verlagert werden. Mit „Besser werden“ sind persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung gemeint, die nach der Maslow'schen Bedürfnispyramide zu höchster Erfüllung im Leben führen. Bringen wir dazu die notwendige Konsequenz in unser Leben und kultivieren gute Gewohnheiten, erzielen wir nachhaltige Ergebnisse auch im Sinne natürlicher Anti-Aging-Methoden.

Einige der folgenden Tipps, welche die vorherigen Ausführungen berücksichtigen, mögen Ihnen selbstverständlich erscheinen, andere vielleicht als Anregung dienen, diese in Ihrer therapeutischen Praxis oder an Freunde, Bekannte oder Angehörige weiterzugeben.

Tipps für mehr Lebensqualität in der 2. Lebenshälfte Lernen Sie, wieder mehr im Einklang mit natürlichen Prinzipien zu leben. Dazu gehören u.a. das Naturgesetz der Balance, also persönliche Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen, die Anpassung an den Tag-Nacht-Rhythmus und die Akzeptanz der Veränderung. Gehen Sie möglichst oft in die wohlthuende Natur, beobachten und wertschätzen Sie diese. Vermeiden Sie unnatürliche Aktivitäten, wie übertriebene Arbeit vor dem Bildschirm oder zu viel Beschäftigung mit Multimedia-Raffinessen, möglicherweise noch zu Lasten eines Aufenthaltes in schöner Landschaft im Freien. Die Naturprinzipien sind wichtig in einer Welt, die uns

trotz aller technischer Errungenschaften zunehmend von ihrer ursprünglichen Intelligenz trennt. Verstehen Sie, dass Sie Teil der Natur sind, deren Gesetze Ihre Existenz bestimmen, denn diese Gesetze regeln auch die Prozesse in Ihrem Organismus. Diese wiederum helfen Ihnen, Vitalität und Jugendlichkeit zu erhalten.

Erkennen Sie Anti-Aging als permanente, ganzheitliche Aufgabe. Sporadische Aktivitäten sind nicht nachhaltig. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie täglich etwas für Ihre zukünftige Lebensqualität tun.

Werden Sie sich bewusst, dass Ihr „biologisches Alter“ zählt. Machen Sie sich weniger Gedanken über Ihr „chronologisches“ Alter, das auf Ihrer Geburtsurkunde steht.

Lernen Sie, die Gesundheit und Aktivität Ihrer Körperzellen anzuregen. Dies funktioniert wirkungsvoll über energetische Übungen bzw. Mind-Body-Methoden, die heute umfangreich angeboten werden. Entdecken Sie Ihre Lieblingsdisziplin.

Transportieren Sie unablässig positive Informationen in Ihre Zellen, z.B. über positive Affirmationen zu Liebe und Vitalität. Finden und notieren Sie hierzu Ihre individuellen kraftvollen Sätze, die Sie sich am Morgen beim Aufwachen und abends vor dem Einschlafen eingeben. Sie entwickeln so ein konstruktives Mindset und ein mentales Programm, das Sie vom „Älter werden“ weg und hin zum „Besser werden“ ausrichtet.

Setzen Sie sich täglich Wachstumsimpulse. Wenn diese anzahlmäßig die Signale des Abbaus übertreffen, sind Sie auf dem Kurs der Junggebliebenen, denn Wachstum bedeutet Jugendlichkeit. Körperlich könnten Sie etwa ein Fitnessprogramm beginnen und geistig eine neue Fremdsprache lernen oder künstlerisch tätig werden.

Das Wichtigste: Konsequenz in der Umsetzung Jeden Tag ein bisschen weiterkommen. Die folgende Checkliste kann für die Standortbestimmung („Was davon kann ich heute bereits bejahen?“) und zur Überprüfung der Umsetzung der vorgenannten Tipps genutzt werden. Es wird empfohlen, diese Checkliste um eigene Punkte zu ergänzen und immer wieder zu überprüfen. Sie werden mit jeder umgesetzten Aktivität wachsende Zufriedenheit feststellen. Eine Midlife-Crisis wird sie verlassen oder gar nicht erst befallen. Stattdessen wird Älter werden für sie ab sofort zu einem freudvollen und spannenden Vorgang, da Sie wissen, dass Sie jeden Tag etwas zur Erfüllung Ihrer tiefsten Bedürfnisse tun.

Checkliste: Verjüngung und Vitalität

Die Fragen behandeln die wichtigsten Komponenten der 7 Anti-Aging-Säulen. Überprüfen Sie sich ab jetzt 1 Monat lang jede Woche. Sie sehen schnell, wo Sie Verbesserungsbedarf haben und aktiv werden sollten. Fangen Sie mit kleinen Veränderungen an!

Generelles Wohlbefinden und mentale Gesundheit

- Bin ich überwiegend ausgeglichen und frei von übermäßiger Stressbelastung?
- Bin ich Meister meine Empfindungen, und verfüge ich über Werkzeuge, um mich jederzeit mental aufbauen zu können?
- Trage ich das Mindset der Junggebliebenen in mir und kultiviere dieses?
- Habe ich ausreichend Zeit für mich selbst und auch für regelmäßiges Nichtstun?

Soziales Umfeld

- Lebe ich in einer glücklichen Beziehung oder genieße ich meine Unabhängigkeit?
- Kenne ich wenigstens eine Person, der ich vertrauen kann und die mich inspiriert?

Körperliche Aktivität

- Mache ich wenigstens 4x in der Woche mindestens 30 Minuten Ausdauersport, z. B. Radfahren oder Joggen?

Ernährung

- Esse ich mindestens 1x pro Tag frisches Obst oder Gemüse?
- Verzehre ich pro Woche mindestens 3 Portionen Meeresalgen oder Fisch, der reich an Omega-3-Fettsäuren ist?
- Verzichte ich möglichst 4 Wochentage auf Limonade oder gesüßte Getränke (inkl. gesüßtem Kaffee oder Tee)?
- Verzichte ich an mindestens 4 Tagen pro Woche auf Wurst und Fleisch?
- Esse ich überwiegend Vollkornprodukte und verzichte möglichst auf Weißmehl?
- Verzehre ich möglichst wenig Zucker?
- Nehme ich mir Zeit und genieße das Essen?

Schlaf

- Wache ich morgens frisch aus einem erholsamen Schlaf auf?
- Schlafe ich mindestens 7 Stunden?
- Habe ich ein Schlafritual, um herunterzufahren, z. B. eine Kurzmeditation?

Körperlich und geistige Entwicklung

- Meditiere ich mindestens 3x in der Woche für wenigstens 20 Minuten?
- Betreibe ich mindestens 2x in der Woche Yoga, Pilates, Taijiquan oder eine andere Mind-Body-Methode?

- Führe ich mindestens 1x am Tag eine Achtsamkeits- oder Entspannungsübung durch, z. B. Beobachtung meiner Atmung oder Autogenes Training?

Persönliche Entwicklung

- Habe ich verstanden, dass mich Wachstumsimpulse geistiger und körperlicher Art jung halten, und setze ich mir möglichst täglich Anreize?
- Kenne ich meine wahren Bedürfnisse und Ziele und habe diese niedergeschrieben?
- Verwende ich ausreichend Zeit für Weiterbildung und die Umsetzung meine Ziele?
- Versuche ich bei jeder Gelegenheit, natürlich zu leben?

Umweltbelastung

- Verwende ich für die Körperpflege Bio- bzw. Naturprodukte?
- Versuche ich, Umweltbelastungen (z. B. Feinstaub) aus dem Weg zu gehen?
- Reduziere ich die Bildschirmtätigkeit oder unterbreche diese immer wieder und werfe einen Blick in die grüne Natur?
- Halte ich die Strahlenbelastung mit Handy, iPad etc. niedrig?
- Gehe ich regelmäßig in den Wald und mache dort schöne Spaziergänge?

Christof Steinhauser

Betriebswirt mit psychologischer Qualifikation, befasst sich seit vielen Jahren mit psychologischen und energetischen Methoden und Praktiken wie NLP, Reiki, Meditation, Quantenheilung, Qigong und der Kampfkunst Taijiquan
info@christofsteinhauser.com



CD-Tipp

Christof Steinhauser: Du wirst nicht älter, sondern besser. Die Praxisübungen der Junggebliebenen. Schirner Verlag

