

80 %  
der Hautalterung  
sind durch UV-Licht  
verursacht

**LEBENS LUST**  
Es stimmt: Man  
ist so jung, wie  
man sich fühlt!

Wer hat an der Uhr gedreht? Durch einen klugen **LEBENSSTIL** kann man sich länger vital halten und fühlen. Die 30 besten Tipps

Die Zeit zurückdrehen? Sich ein bisschen jünger fühlen, mit allem, was dazugehört? Möchten Sie das auch? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie: „Man kann die biologische Uhr hundertprozentig beeinflussen“, erklärt Dr. Pontus Harten, Anti-Aging-Mediziner und Internist aus Kiel. „Zehn bis 15 Jahre sind möglich. Nur geht das nicht von heute auf morgen.“ Besonders schwer ist es für Menschen, die oft und gern Alkohol oder Nikotin konsumieren, denn die Genussgifte schädigen nicht nur die Gesundheit, sondern lassen uns im wahrsten Wortsinn alt aussehen. Es sind vor allem drei Faktoren, die uns jung halten: Bewegung, Ernährung und inneres Gleichgewicht.

Sport – darauf setzt Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln beim Anti-Aging. Eine Studie belegt: Sportler leben durchschnittlich acht Jahre länger. „Und sie

sterben vor allem gesünder“, ergänzt Froböse. Das bedeutet: Sie haben bis zum Schluss eine viel höhere Lebensqualität.

Gesunde Ernährung kann diese übrigens noch steigern. Wie Lebensmittel uns zudem schöner machen, weiß Prof. Michaela Axt-Gadermann, Präventionsmedizinerin an der Hochschule Coburg. Ihr Ansatz: „Hautalterung hat sehr viel mit Entzündungen zu tun. Durch die richtige Ernährung kann man hier wirkungsvoll gegensteuern.“ Wie das geht, erklärt sie in ihrem Buch „Skin Food“ (Herbig Verlag, 196 Seiten, 19,90 Euro). Sowohl Ernährung als auch Bewegung helfen uns zudem, geistig fit zu bleiben. Und bessere Laune zu haben. Denn Sportler, auch das ist unterdessen klar belegt, sind seltener traurig und neigen weniger zu Depressionen.

Innere Balance heißt das dritte Zauberwort. Und auch an ihr kann man arbeiten. Gesundheitscoach Margit Burkhart hat darüber ein Buch geschrieben: „Gewöhnen Sie sich das Altern ab“ (Herbig, 166 Seiten, 14,99 Euro). Die 30 besten Tipps zu den drei Jungfaktoren finden Sie auf den folgenden Seiten. Drehen Sie einfach Ihre persönliche Uhr ein wenig zurück!

**ERNÄHRUNG**

→ **FALTENMACHER MEIDEN** Zu ihnen zählen Zucker, der im Körper auch aus Weißmehlprodukten entsteht, sowie Arachidonsäure, die nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, vor allem in Wurst und Fleisch.

Bei beidem bitte maßvoll zugreifen, denn beide verursachen unterschwellige Entzündungen.

→ **GUT KAUFEN** „Essen Sie jeden Bissen bewusst, und kauen Sie, so lange es geht“, rät Margit Burkhart. Studien beweisen: Dadurch verbessert sich der Stoffwechsel, und Darmprobleme lassen nach.

→ **ABWARTEN, TEE TRINKEN** Grüner Tee steckt voll zellschützender Substanzen. Gut sind fünf Tassen täglich. Rotwein wirkt ähnlich. „Wer sich abends ein Glas gönnt, schaltet nebenbei automatisch runter“, so Dr. Harten. Mehr als ein Glas sollte es aber nicht sein. Zu viel Alkohol beschleunigt das Altern.

→ **APRIKOSEN NASCHEN** Sie enthalten das Coenzym Q10. Es bindet freie Radikale, die etwa durch Genussgifte und Sonne entstehen, und unterstützt das Immunsystem.

→ **MEHR LACHS AUF DEN TISCH** Seine Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen, und der in ihnen enthaltene Schutzstoff DMAE verbessert die Hautspannung.

→ **REGELMÄSSIG EIWEISS ESSEN** Vor allem Frauen nehmen eher zu wenig zu sich. Gehen die Reserven aber zur Neige, greift der Körper eigene Eiweißdepots an. „Menschen, die sich eiweißarm ernähren, altern unverhältnismäßig schnell“, erklärt Prof. Michaela Axt-Gadermann. Bei Fisch, magerem Fleisch und Nüssen sollte man also zugreifen.

→ **ÖLWECHSEL** Streichen Sie beim Kochen Margarine, Distel- und Sonnenblumenöl. Wählen Sie Walnuss-, Raps- und Leinöl.

→ **YAMSWURZEL** Die Knolle selbst sowie Extrakte aus ihr sollen eine hormonähnliche Wirkung entfalten, die sichtbar verjüngt.

→ **KEIN ABENDESSEN** Ab und zu mal am Abend nichts zu essen wirkt sich positiv auf den Insulinspiegel und die Fettverbrennung aus. Gleichzeitig kann sich der Körper dann nachts im Schlaf besser regenerieren. ▶



**GRÜNER TEE**  
Fünf Tassen am Tag sind ideal



**OBST**  
Aprikosen: der Anti-Aging-Snack, auch getrocknet

So  
bleiben Sie jung



**RAUSGEHEN**  
Bei jedem Wetter!  
Das stärkt unsere  
Konstitution

## BEWEGUNG

→ **DIE MUSKELN SPIELEN LASSEN** Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln rät: „Machen Sie jeden Morgen am offenen Fenster so lange Kniebeugen, bis der Muskel brennt!“ Erst dann beginnt die Muskulatur langsam zu wachsen.

→ **TAI-CHI GEGEN STRESS** Die langsamen und präzisen Bewegungen des Tai-Chi oder auch Qigong entstressen und bewirken ein stärkeres Körperbewusstsein.

→ **SEILSPRINGEN** Die schnellen kleinen Bewegungen fördern das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Für Prof. Froböse ist Seilspringen daher ein ideales Training. Egal in welchem Alter. Zudem verringert man dadurch das Risiko zu stürzen.

→ **TRAINING IM TREPPENHAUS** Zwei Stufen auf einmal, auf den Stufen wippen und mal einen Gang schneller gehen. Das bringt einen festen Po und stärkt die Beine.

→ **SICH STARK MACHEN** Muskeln müssen gefordert werden. Ideal dafür: Hanteln oder der Gymstick, ein Trainingsstab mit Schlaufen, der vielfältig einsetzbar ist. Prof. Froböse: „Ich trainiere damit jeden Tag!“

→ **HALTUNG, BITTE!** Stellen Sie sich fünfmal

am Tag für fünf Atemzüge ganz gerade mit dem Rücken an die Wand, sodass kein Hohlkreuz entsteht. Sorgt für eine gute Haltung.

→ **HÜPFEN HÄLT JUNG!** Und man kann es gut im Wohnzimmer machen. Froböse: „Probieren Sie es auch mal auf einem Bein!“

→ **SCHWUNGVOLL** Im Stehen die Hand neben dem Bein hängen lassen und seitlich des Körpers mit Schwung einen großen Kreis in die Luft ziehen. Vor- und rückwärts probieren. Das schützt vor Schulterproblemen.

→ **ZUR SEITE BEUGEN** Für einen gesunden Rücken: aufrecht stehen, Arme entspannt hängen lassen und den Oberkörper – so weit es geht – zur Seite nach unten beugen.

→ **MINIMALPENSUM** „Im Idealfall machen Sie fünfmal pro Woche 30 Minuten lang Ausdauersport und jeden Tag zehn Minuten lang Kräftigungsübungen“, so Prof. Froböse.



**SPIELEN**  
Es fördert die  
sozialen Kontakte  
– und den Kopf

## INNERE BALANCE

→ **DURCH DIE NASE** Gerüche landen auf direktem Weg im limbischen System des Gehirns. Dieses steuert emotionale Prozesse. Heike Hegmann, Parfumexpertin aus Hamburg, rät: „Wer einen Duft mit Grapefruit nutzt, wirkt auf seine Umgebung jünger und fühlt sich auch so!“ Und: Wer etwas Schönes schnuppert, entstresst, denn Gerüche wirken stärker als Druck, Zeitnot und Sorgen.

→ **PERSPEKTIVWECHSEL** Wer viel mit Kindern unternimmt, mit ihnen Fußball spielt, Gummitwist hüpft oder bastelt, denkt auch wie ein Kind. Herrlich sorgenlos.

→ **MUTIG SEIN** Veränderungen sind immer möglich, auch mit Mitte 40 oder Mitte 50. Es gibt zahlreiche Erfolgsbeispiele, etwa das von Klaus Denart, Gründer des Outdoor-Ausstatters Globetrotter, der erst mit Ende 40 sein Unternehmen gründete.

→ **FÜHLEN SIE SICH JUNG** „In meinem Alter geht das alles nicht mehr.“ Das ist die falsche Einstellung! Anti-Aging-Coach Burkhart rät: „Tun Sie einfach so, als wären Sie 28 Jahre alt. Dann fühlen Sie sich auch so.“

→ **RUHE, BITTE!** „Nach Hochleistungsphasen muss eine Pause eingelegt werden, das reguliert die Hormonlage und fördert die Regeneration“, erklärt Dr. Pontus Harten aus Kiel.

→ **DIE MAGISCHE ACHT** Die liegende Acht ist ein Symbol für Unendlichkeit. Wer sie in kurzen Pausen auf Papier kritzelt, harmonisiert seine Gehirnhälften und entspannt.

→ **BALLAST ÜBER BORD** Psychologen wissen, dass Unnötiges die Seele belastet. Umgeben Sie sich deshalb möglichst nur mit Dingen, die Sie wirklich brauchen.

→ **VISIONEN WAGEN** „Das Gefühl folgt der Vorstellung“, sagt Margit Burkhart. „Stellen Sie sich ganz detailliert vor, wie Ihr Leben in 20 Jahren aussehen soll“, rät die Autorin.

→ **NEUES LERNEN** Eine neue Sprache, Malen, Schachspielen: Wer etwas Neues lernt, seiner Kreativität genügend Raum lässt und sie auslebt, bildet neue Hirnstrukturen.

→ **AUSSCHLAFEN** Kopf und Körper brauchen Ruhe. Außerdem wird nachts das Prohormon DHEA gebildet, das vital hält.

→ **FREUNDE FINDEN** Je einsamer Menschen sind, desto schlechter sind ihre kognitiven Fähigkeiten. Austausch mit Freunden oder der Familie hält jung und schlau!

**ESTHER LANGMAACK**

FOTOS: S. 6-7: MAURITIUS (GR.), KING/DUVALL/BETTY IMAGES (2); S. 8: BETTY IMAGES, DENKOU IMAGES/PICTURE-ALLIANCE, WIDMANN/AVATRA

## Schönheit von Arzt & Kosmetikerin Was derzeit möglich ist, welche Methoden beliebt sind

Fürs Aussehen unters Messer? Das war gestern. Die Zahl der Beauty-OPs geht zurück. Im Trend: Injektionen, Laser & Needling

### Hyaluron-Injektionen

Hyaluronsäure ist ein körpereigener Bestandteil des Bindegewebes. Sie kann viel Feuchtigkeit binden und wird immer dann gespritzt, wenn das Volumen im Gesicht nachlässt. Der Effekt hält bis zu acht Monate an, dann baut sich die Säure ab.

### Botox-Spritzen

Krähenfüße, Stirn- und Zornesfalten können durch Botox drei bis sechs Monate gemildert werden. Das Nervengift lähmt



die Gesichtsmuskeln und sollte nur von Dermatologen verabreicht werden.

### Microneedling

Winzige hauchdünne und sterile Titannadeln auf einem Dermaloller regen den Kollagenaufbau an. Für Gesicht, Hals, Hände und Dekolleté geeignet. Die rein mechanische Methode mindert große Poren, Pigmentflecken und Falten.

**PUNKTGENAU** Injektionen von Botox und Hyaluron boomen

### Lasertherapie

Altersflecken und ein unruhiges Hautbild lassen uns betagter wirken. Verschiedene Laserarten bringen dunkle Flecken zum Verblassen und mildern leichte Fältchen, Narben sowie starke Rötungen.

### Schminktricks

Eine professionelle Schminkberatung beim Friseur oder der Kosmetikerin wirkt manchmal mehr als teure Cremes. Die Experten erklären, warum dunkles Make-up und dunkle Lippenstifte einen alt und kleine Lichtakzente Frauen jung aussehen lassen.