

Die Vitalitätsformel

50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl	14
Essen und Trimmen – beides muss stimmen	15
Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor	16
Wer rastet, der rostet	16
Es ist nie zu spät, damit anzufangen	16
Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie tun es	17
Das Ziel: Muskeln rauf, Fett runter	18
Die Ernährung ab 50: mehr Qualität als Quantität	19
Von Anfang an und lebenslang	19
Sich richtig ernähren – eine Vitalitätsspritze	20
Fitnessküche mit Genuss statt „Schonkost“	21
Mit Frischkost jung bleiben	22
Essen und Trimmen – beides muss stimmen	22







50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl

Viele der 50-plus-Leser fühlen sich noch durchaus fit. Sie stehen mitten im Leben, sind beruflich aktiv, aber sie spüren, dass es allmählich Zeit wird, etwas zu tun, um ihre Gesundheit und Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Andere haben jetzt endlich mehr Zeit und auch die Möglichkeiten, mehr in ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu investieren. Dabei geht es bekanntlich nicht nur darum, dem Leben mehr Jahre, sondern vielmehr den Jahren mehr Leben zu geben. Es kommt vor allem darauf an, so lange wie möglich selbstständig und aktiv zu bleiben und sich so ein hohes Maß an Lebensqualität zu sichern.

Ab 50 spüren Sie es deutlicher: Ihr Körper und seine Funktionen verändern sich. Der Grundumsatz an Energie sinkt mit dem zunehmenden Fettanteil und der abnehmenden Muskelmasse. Die Regulationsmechanismen, beispielsweise des Blutzuckers und der Blutfette, arbeiten nach der Nahrungsaufnahme nicht mehr so exakt. Dies kann sich in Verbindung mit einseitigem Essverhalten und wachsender Bewegungsarmut nachteilig auf den Stoffwechsel, auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

Doch dem lässt sich leicht gegensteuern. Eine ausgewogene Ernährung und das richtige Maß an körperlicher Bewegung schon während der aktiven Lebensphase sind die beste Grundlage für eine hohe Lebenserwartung und eine geringere Krankheitsanfälligkeit im Alter. Auf eine einfache Formel gebracht heißt es dann für alle ab 50 aufwärts: Anhaltende Vitalität ist das Ergebnis einer über die Jahre gepflegten gesunden Balance zwischen Ernährung und körperlicher Bewegung, bei der der Genuss nicht zu kurz kommt.

Essen und Trimmen – beides muss stimmen

Ob sanft oder mit Power: Jeder kann der Vitalitätsformel seinem eigenen Temperament und seiner persönlichen Kondition gemäß folgen. Wer immer schon Sport getrieben und sich gesund ernährt hat, braucht seine Aktivitäten nur den sich verändernden Bedingungen anzupassen. Einige waren zwar körperlich aktiv, haben aber wenig auf ihre Ernährung geachtet. Sie können jetzt zusätzlich genussbringendes Neuland entdecken.

Sehr viele sind jedoch in Sachen Fitness und Genuss Neulinge. Sie haben bisher wenig Zeit für sich und ihren Körper gefunden. Bewegung hieß von einem Termin zum anderen hetzen, Essen musste schnell gehen oder wurde zum falschen Entspannungsfaktor für zwischendurch. Für sie heißt es nun, langsam, aber stetig bergauf. Der Weg selbst ist schon anregend und verspricht überraschende Entdeckungen. Der Ausblick schließlich ist höchst vielversprechend.

wissenswert

Ab 40 stellen sich oft schon körperliche Beschwerden ein, z. B. an den Gelenken. Doch wer in Abstimmung mit seinem Arzt beginnt, die Vitalitätsformel für sich umzusetzen, wird sich mit der Zeit deutlich besser fühlen, oft weniger Schmerzen haben, einen eventuellen Bluthochdruck, Diabetes oder andere Erkrankungen besser managen.





Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor

Die Kinder machen es vor: Sie toben, springen und hüpfen herum, können kaum stillhalten und strotzen vor Vitalität. Bewegung braucht der junge Körper, um sich zu entwickeln und zu lernen.

Dies sollte aber nie aufhören, denn auch wenn wir älter werden, benötigt unser Körper Bewegungsreize, um sich wohl zu fühlen und seine Dynamik zu erhalten.

Wer aktiv lebt mit viel Bewegung und Sport, der fördert seine Lebensqualität und erhöht seine körperlichen, aber auch seine geistigen und sozialen Funktionen und Fähigkeiten.

Wer rastet, der rostet

Diese ungeahnt moderne Weisheit gilt auch heute noch. Wenn wir uns zu wenig bewegen und nur selten aktiv sind, dann passt der Körper sich daran an. Er reduziert seine Fähigkeiten, und damit fallen alle Aktivitäten des Alltags schwerer. Einfache Tätigkeiten strengen an, und ein Teufelskreis entsteht. Dieser ist dafür verantwortlich, dass wir mit der Zeit immer träger werden und uns dann insgesamt nicht mehr wohl fühlen.

Durch ein „bewegtes“ Leben lässt sich sehr viel dagegen unternehmen.



Es ist nie zu spät, damit anzufangen

Es lohnt sich immer, denn was gefordert wird, lässt auch im Alter nicht nach. Viele Körpersysteme, wie z. B. die Muskeln, können sich selbst in späteren Jah-

ren sogar wieder entwickeln und damit andere Bereiche stärken. Dafür gilt es, eigene Strategien zu finden. Es muss gar nicht immer nur Sport sein. Auch die vielen Bewegungsmöglichkeiten im Alltag, wie Spaziergehen, Treppensteigen und Radfahren, helfen, auch im höheren Alter Vitalität zu erleben. Biologische Veränderungen kommen zwangsläufig mit den Jahren. Sie können diese Prozesse einfach nur akzeptieren oder aber in ihnen auch neue Chancen sehen. Denn mit neuen Reizen lassen sich sowohl die reduzierten Fähigkeiten wieder aufbauen als auch die noch stabilen Funktionen fordern und weiter fördern. So lassen sich die Abbauvorgänge aufhalten oder sogar umkehren.



3- bis 5-mal pro Woche mindestens 20-30 Minuten Aktivität sorgt für Vitalität und Wohlbefinden.

Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie tun es

Es gibt keine Bewegungsaktivität und Sportart, die für die Fitness ab 50 besonders zu empfehlen wäre. Vielmehr ist es wichtig, dass die gewählte Aktivität zu Ihren speziellen Bedürfnissen und Interessen passt. Dann ist es auch richtig. Ein wesentlicher Punkt ist nur, dass Sie regelmäßig, also mehrmals in der Woche, aktiv sind. Am besten geben Sie Ihren Bewegungseinheiten einen festen Platz in Ihrem Terminplan. Dann lassen Sie sich nicht durch das Wetter oder andere „Ablenkungen“ davon abhalten. Denn nur wenn Aktivität und Bewegung langfristig zu Ihrem Lebensstil gehören, stellen sich auch die gewünschten Erfolge ein. Dabei muss es nicht Sport sein. Denn gerade der Alltag bietet eine Unzahl von Trainingsmöglichkeiten.

