

Fit dank Sport

GOLDIE HAWN

„Meine Familie hält mich jung“

Großmutter ist die US-Schauspielerin zwar gern, so nennen möchte sie sich aber nicht. Das höre sich nach „Alter und Zerfall“ an. Die 70-Jährige hat fünf Enkel – und die halten sie jung. **Wenn Goldie Hawn nicht babysittet, ist Joggen, Inlineskaten oder Yoga angesagt.** Das hilft ihr, fit zu bleiben. Älterwerden? Das macht ihr nichts aus. Sicher auch, weil sie seit über 30 Jahren glücklich mit Kurt Russell liiert ist.



GOLDIE HAWN UND IHRE FAMILIE Der Hollywoodstar (in Pink) umgeben von der ganzen Familie: Sohn Oliver Hudson, Lebensgefährte Kurt Russell, Sohn Wyatt Russell, Tochter Kate Hudson (von links nach rechts) und die Enkel Ryder, Wilder, Bodhi, Rio and Bingham

9 Tricks für ein längeres Leben

Die Forschung setzt alles daran, den Menschen **EWIGE JUGEND** zu schenken. Doch wer braucht schon diese Fortschritte der Wissenschaft? Wir erhalten uns lieber selbst gesund

Die Lebenserwartung der Deutschen steigt: Heute geborene Jungen werden durchschnittlich 78, Mädchen 83 Jahre alt. Laut Statistik erreichen Männer im Jahr 2060 vermutlich ein Alter von 84 Jahren, Frauen werden 88. Zu verdanken ist das unter anderem den Fortschritten in der Technik und der Medizin sowie einem besseren Gesundheitsbewusstsein. Die Forscher geben alles, damit Menschen län-

ger leben: Am Albert Einstein College of Medicine in New York werden Medikamente getestet, die das Risiko gleich mehrerer Krankheiten senken. Ein Team der Stanford University in Kalifornien versucht, die Alterung des Gehirns mit verjüngenden Blutplasma-Transfusionen junger Spender aufzuhalten. Bis diese Möglichkeiten greifen, können Sie selbst viel dafür tun, ein langes Leben zu führen:

1 Das Rauchen aufgeben Vielleicht überzeugen Sie diese Zahlen: Bereits 24 Stunden nach dem Rauchstopp sinkt das Herzinfarktrisiko. Ein Jahr danach hat es sich halbiert. Nach 15 Jahren gleicht das Herz dem eines Nichtraucherers. Das Lungenkrebsrisiko sinkt in den ersten fünf Jahren nur um 21 Prozent. Experten raten daher, sich 20 Jahre nach dem Rauchstopp auf Krebs untersuchen zu lassen.

2 Neugierig bleiben Lernen Sie Gitarre zu spielen oder Bonsais aufzuziehen. Lesen Sie im Lexikon etwas Interessantes über fremde Länder oder technische Neuerungen nach. Hauptsache, die Thematik ist Ihnen noch fremd. Ein paar Minuten am Tag den Wissenshunger zu stillen reicht, um das Gehirn auf Trab zu halten. In der Online-Enzyklopädie www.wikipedia.de können Sie zum Beispiel von Tausenden Texten einen „zufälligen“ Artikel aufrufen.

3 Die Zähne pflegen Sie glauben nicht, wie viele Krankheiten sich auf die Zähne zurückführen lassen. Putzen Sie morgens und abends die Zähne und benutzen Sie Zahnseide. Die Zahnbürste alle drei Monate austauschen und zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen.

4 Spaß haben Durch dauerhaften Stress entstehen aggressive Stoffwechselprodukte:

Keine Zigaretten, kein Fast Food, selten Alkohol

IRIS APFEL & TONI GARRN

Verfolgen dieselbe Strategie

Dass sie mit 95 so fit wie eine 24-Jährige ist, bewies Iris Apfel bei einem Shooting mit Topmodel Toni Garrn. Ihr Gesundheits-Geheimnis verrät die New Yorker Stil-Ikone dem „Focus“: „Nie etwas planen, immer etwas Neues in petto haben, also neugierig bleiben.“ Ihre anderen Tipps – keine Zigaretten, kein Fast Food, nur selten Alkohol – befolgt auch die junge Modelkollegin.

IRIS APFEL UND TONI GARRN Die 95-Jährige ist für die 24-Jährige ein Vorzeigebispiel dafür, wie man gesund alt wird



WICHTIGE VORSORGE-TERMINE



„Diese Checks lohnen sich wirklich“, sagt Prof. Dr. Lars Grenacher, Radiologe und Ärztlicher Direktor Diagnostik München.

- ▶ **Frauen** Mammografie ab 50 alle zwei Jahre (Kassenleistung) – bei familiärer Vorbelastung schon früher
- ▶ **Männer** Prostata-Check spätestens ab 45 (Kassenleistung). Bei Krebsfällen in der Familie definitiv früher. Der Experte empfiehlt eine MRT.
- ▶ **Beide** Hautkrebs-Screening ab 35 alle zwei Jahre. Ab 50 diverse Untersuchungen zur Darmkrebsvorsorge. Wichtig: Impfstatus aktuell halten!


die freien Radikale. Sie schaden dem Erbgut und zerstören gesunde Zellen. Alterung und Krankheiten wie Krebs sind die Folge. Lachen baut Stress ab. Schauen Sie sich im TV öfter lustige Serien oder Filme an – am besten mit Freunden. Denn soziale Kontakte haben laut Studien eine lebensverlängernde Wirkung.

5 Die Stille genießen Nicht nur Hektik stresst, auch der Alltagslärm. Durch ihn schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus, der Blutdruck steigt. Gönnen Sie sich täglich kleine Auszeiten zum Relaxen. Und genießen Sie so oft wie möglich an einem ruhigen Ort in der Natur einfach den Moment. Das tut

dem Gehör und der Seele gut. Wer ständig unter Strom steht, macht einen Yoga-Kurs oder erlernt Entspannungstechniken wie Tai-Chi oder Qigong.

6 Krankheitsrisiken kennen Ein Gentest, der Ärzten hilft, Ihre individuellen Krankheitsrisiken und den für Sie optimalen Lebensstil zu analysieren,

ist aufschlussreich, aber teuer. Forschen Sie in Ihrer Familie nach Krankheiten. Gehen Sie regelmäßig zum Arzt und zu Vorsorgeuntersuchungen (Kasten oben) und behalten Sie Ihre Blutdruck- und Blutzuckerwerte im Blick.

7 In Bewegung kommen Fast jedes Organ,  aber auch die Gelenke,

Jetzt klug handeln,
um klug zu bleiben

Die Nahrung für das Gehirn

Patentierete Vitalstoffe. Nur eine Kapsel am Tag.
Von Ernährungsberatern empfohlen. In allen Apotheken.



- ▶ Mit seiner patentierten Mischung wertvoller B-Vitamine ist Synervit stoffwechselaktiv und baut auf natürliche Art zellschädigende Stoffe ab (z. B. das Zellgift Homocystein).
- ▶ Als bioaktiver Zell-Stimulator ist Synervit Nerven- und Gehirnnahrung der allerfeinsten Art.

Meine Nägel
pflege ich
natürlich!



Sililevo®

Hydrolack

festigt und stärkt
Fuß- und Fingernägel

Natürliche Pflege

Die wasserlösliche Formulierung von Sililevo Nagellack enthält die natürlichen Nagelbausteine Schwefel und Kieselsäure.

Aufgetragen wie ein normaler Nagellack, zieht Sililevo in den Nagel ein und versorgt ihn ganz natürlich mit den wichtigen Nährstoffen.

Gesündere Nägel
nach nur wenigen
Wochen



natürliche
Nagelpflege
ohne
Formaldehyd

Exklusiv in
der Apotheke

www.sililevo.de

■ GESUNDHEIT

**Möchte im Alter
selbstständig bleiben**

LISELOTTE PULVER

**„Älterwerden hat
auch schöne Seiten“**

Filmstar Liselotte Pulver lebt seit zehn Jahren in einer Senioren-Residenz in Bern. Aber nicht etwa, weil die 87-Jährige nicht mehr fit wäre. Ihr Appartement dort sieht sie als einen Ort an, an dem sie auf niemanden angewiesen ist und weiterhin selbstständig leben kann. In ihrem neuen Buch **„Dem Leben ins Gesicht gelacht“** (Hoffmann und Campe, 20 Euro) schreibt die Schweizerin, dass sie das Älterwerden genießt, solange sie gesund ist. „Ich kann heute das Nichtstun besser genießen als in jungen Jahren“, so Lilo Pulver.



**LISELOTTE PULVER
MIT ENKEL PASCAL (L.)
UND SOHN MARC-TELL**
Die Familie sieht
sich regelmäßig, auch
wenn der Filmstar im
Altenheim wohnt

➔ Knochen und Muskeln brauchen Aktivität. Mit Bewegung wirken Sie auch gefährlichem Übergewicht entgegen. Laut einer Studie der University of Cambridge senkt, wer 20 Minuten täglich spazieren geht, sein Risiko eines frühzeitigen Todes um bis zu 30 Prozent. Sie sollten auch

eine Stunde in der Woche ins Schwitzen kommen und Krafttraining machen.

8 Wenig Alkohol trinken Kleine Mengen Alkohol (250 ml Wein oder 500 ml Bier für Männer, je die Hälfte davon für Frauen) pro Tag können das Risiko für Herzkrankheiten senken. Mehr

nicht! Legen Sie zwei alkoholfreie Tage pro Woche ein.

9 Bewusst essen Essen Sie wenig Fleisch und Zucker, viel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, Pflanzenfette. Milchprodukte in Maßen, oft Fisch. Wie effektiv Essen sein kann, steht im Kasten unten. ■ **F. WIEGARD**

ESSEN, DAS KRANKHEITEN VORBEUGT

„Die meisten Todesfälle in den USA sind vermeidbar und hängen damit zusammen, was wir essen“, schreibt Dr. Michael Greger in seinem Bestseller „How not to die – Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen“ (Unimedic, 24,80 Euro). Der Arzt schwört auf pflanzenbasierte Kost und beschreibt in seinem Buch u. a., was täglich

auf dem Speiseplan stehen sollte:

- ▶ **Hülsenfrüchte** Sie senken das Risiko für einen Schlaganfall, Depressionen und (Darm-)Krebs.
- ▶ **Beeren und andere Obstsorten** Beeren schützen vor Krebs, stärken das Immunsystem und Leber, Herz, Gefäße sowie Gehirn. Der reichliche Verzehr anderer Obstsorten beugt u. a. Diabetes vor.
- ▶ **Brokkoli, grünes Blatt- und anderes**

Gemüse Ein Teller sollte immer zur Hälfte mit Gemüse belegt sein: Kreuzblütler wie Brokkoli, Blumenkohl, Meerrettich, Radieschen wirken gegen DNA-Schäden, Diabetes, Krebswachstum und schützen Gehirn

und Sehkraft. Spinat, Grünkohl und anderes Blattgemüse verringern das Infarkt- und Schlaganfallrisiko. Viel anderes Gemüse essen!
▶ **Vollkorn, Nüsse und Gewürze** Drei Portionen Vollkorn (brauner Reis, Vollkornpasta, Haferflocken etc.) am Tag schützen vor chronischen Krankheiten. Eine Handvoll Nüsse verlängert das Leben um zwei Jahre. Gewürze und Kräuter, v. a. Kurkuma, geben Kraft.

