

A close-up photograph of a woman with grey hair, smiling and holding a green apple to her mouth. She is wearing a dark grey tank top. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting.

DR. ANDREA FLEMMER

Gesunde Ernährung ab 40

So bleiben Sie fit und leistungsfähig

10 goldene Regeln zum Jungbleiben

Sie können viel dafür tun, um zwar älter zu werden, sich jedoch nicht richtig alt zu fühlen. Dazu brauchen Sie keine spezielle Diät, sondern 10 goldene Ernährungsregeln, die helfen, jung und aktiv zu bleiben.

1. Bevorzugen Sie eine vollwertige Mischkost

Abwechslungsreiche und fettarme Vollwertkost ist der beste Garant, um jung zu bleiben.

2. Achten Sie auf Ihr Gewicht

Zu viele Pfunde sind ein wichtiger Risikofaktor für die Entstehung von Krankheiten.

3. Wählen Sie das richtige Fett

Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf unser biologisches Alter aus.

4. Verwenden Sie nur frische Lebensmittel

Zur Haltbarmachung von Lebensmitteln sollten Sie diese am besten kühlen oder einfrieren.

5. Vermeiden Sie Lebensmittelzusatzstoffe

Wählen Sie naturbelassene Lebensmittel und verzichten Sie auf vorgefertigte Industrieware mit vielen Zusatzstoffen, Fett und Zucker.

6. Essen Sie zweimal pro Woche Fisch und maximal dreimal Fleisch

Seefisch liefert gesunde Omega-3-Fettsäuren und Jod, wenig Fleisch trägt zu einer optimalen Eiweiß- und Eisenversorgung bei.

7. Sparen Sie Zucker ein, wann immer möglich

Zucker bedeutet Kalorien, die sich auf Ihren Bauchumfang auswirken können.

8. Bereiten Sie die Lebensmittel richtig zu

Das heißt: Erhitzen Sie diese nur so viel wie nötig. Damit werden nicht nur Vitamine geschont.

9. Gehen Sie sparsam mit Salz um

Aber verzichten Sie nicht ganz darauf. Stellen Sie Ihren Haushalt auf jodiertes Salz um.

10. Rauchen und trinken Sie nicht

Tabakkonsum ist das Krebsrisiko Nummer eins. Wenn Sie Alkohol zu sich nehmen, dann nur wenig, denn er ist ein Zellgift.

Lebensmittel für die Gedächtnisleistung

LEBENSMITTEL/ -BESTANDTEIL	SO WIRKEN SIE	DA STECKEN SIE DRIN	SO WIRKT SICH EIN MANGEL AUS
Phenylalanin	Ausgangssubstanz für Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin	Sojabohnen, Käse, Erdnüsse, Weizenkeime, Mandeln, Thunfisch, Rindfleisch, Forellen, Hüttenkäse	Depressionen, Stimmungsschwankungen
Vitamin B ₁	Neurotransmitter- und Kohlenhydratstoffwechsel	Hefe, Weizenkeime und -keimlinge, Sonnenblumenkerne, Roggenkeimlinge	Apathie, Angst, Depression, Demenz, Reizbarkeit
Lecithine	Ausgangssubstanz für den Neurotransmitter Acetylcholin	Walnüsse, Eidotter, Hefe, Mais, Erbsen, Sojaprodukte (z. B. Tofu), Lupinen, Raps, Sonnenblumenkerne, kalt gepresste Pflanzenöle, Buttermilch, Leber, Fleisch, Fisch	Erschöpfung, Müdigkeit, Nervosität
Acetylcholin	Neurotransmitter	Soja-Lecithin, Bierhefe, Tofu, Nüsse, Weizenkeime, Leber, Ei, Käse	Verschlechterung der Gedächtnisleistung

LEBENSMITTEL/ -BESTANDTEIL	SO WIRKEN SIE	DA STECKEN SIE DRIN	SO WIRKT SICH EIN MANGEL AUS
Vitamin B ₁₂	Enzymbestandteil, Zellneubildung, Nervenschutzvitamin	Kalbs-, Rinder- und Schweineleber sowie -niere, Hering, Rindfleisch, Lachs, Seelachs, Käse	Gedächtnisprobleme, Desorientierung, Demenz
Vitamin B ₉	Beteiligt an der Dopamin- und Serotoninproduktion, schützt vor Verlust von Hirnzellen	Hefe, Rind- und Kalbsleber, Mungbohnen, Kichererbsen, Weizenkleie, frischer Grünkohl, Erdnüsse, Erbsen	Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen
Zink	Enzymbestandteil	Weizenkeimlinge und -kleie, Bierhefe, Kürbiskerne, Haferflocken, Leinsamen, Edamer, Rindfleisch, Kalbsleber	Depressionen, Aggressivität, Lernschwäche
Serin	Freisetzung von Neurotransmittern, Synapsenaktivität	Weizen, Sojabohnen, Erdnüsse	Verringerung der Denkfähigkeit, Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses

DR. ANDREA FLEMMER

Gesunde Ernährung ab 40

So bleiben Sie fit und leistungsfähig



schlütersche



- 4 VORWORT**

- 7 WARUM WERDEN WIR ÄLTER UND WIE VERÄNDERT SICH UNSER KÖRPER?**
 - 12 Das biologische und das biografische Alter
 - 20 Wer hat an der Uhr gedreht?
 - 27 Die biologische Uhr zurückdrehen

- 33 NÄHRSTOFFE UND HEILKRÄUTER AB 40**
 - 34 Diese Nährstoffe sind jetzt wichtig
 - 84 Heilkräuter – Anti-Aging aus der Natur

- 89 ERNÄHRUNG AB 40 – SO BLEIBEN SIE GESUND, SCHÖN UND LEISTUNGSFÄHIG**
 - 91 Das Krebserrkrankungsrisiko senken
 - 96 Das Herz-Kreislauf-System unterstützen
 - 102 Osteoporose vorbeugen
 - 105 Das Immunsystem stärken
 - 106 Diabetes vermeiden
 - 111 Die Zähne stärken
 - 112 Ernährung ab 40 für eine junge Haut
 - 121 Ernährung ab 40 für ein junges Gehirn
 - 126 Figurprobleme ab 40 – so beugen Sie vor
 - 148 Wechseljahre und die Veränderungen für den Körper
 - 157 Wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung ab 40
 - 181 Gerüchte rund um die Ernährung ab 40

- 189 10 REZEPTE ZUM JUNGBLEIBEN**

*»Im Grunde haben die Menschen
nur zwei Wünsche: Alt zu werden
und dabei jung zu bleiben.«*

Peter Bamm, deutscher Arzt,
Journalist und Schriftsteller



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Alterungsprozess beginnt aus medizinischer Sicht bereits mit dem 40. Lebensjahr. Bei vielen von uns machen sich auch äußerlich die ersten Anzeichen bemerkbar. Wir bekommen graue Haare, Falten und trockenere Haut – der Körper verändert sich generell.

Wer sich genauso ernährt wie früher und sich kaum bewegt, nimmt zwangsläufig zu und kämpft oft vergebens gegen die zusätzlichen Kilos an. Besonders wenn Sie fettiges Essen mögen, fördern Sie eher Ablagerungen in den Gefäßen (Arteriosklerose). Und wer jetzt nichts für einen starken Knochenbau tut, wird früher seine Knochen schwinden sehen (Osteoporose).

»Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die unsere Zeit bietet – Möglichkeiten, um lange gesund zu bleiben oder sogar biologisch jünger zu werden.«



Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Viele Beschwerden, die dem Alter zugeschrieben werden, können wir durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln in den Griff bekommen. So bleiben wir auch im Alter munter, lebensfroh und leistungsfähig. Mit der entsprechenden Ernährung können wir vielen altersbedingten Krankheiten vorbeugen.

Welche Veränderungen mit zunehmendem Alter zu erwarten sind und wie Sie am besten darauf reagieren, stelle ich Ihnen in diesem Buch vor. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die unsere Zeit bietet – Möglichkeiten, um lange gesund zu bleiben oder sogar biologisch jünger zu werden. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, was Sie dafür tun können.

Natürlich werden wir definitiv älter – doch damit man Ihnen das nicht anmerkt, habe ich dieses Buch für Sie geschrieben.

Gesund jung zu bleiben, wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Andrea Flemmer

»Viele Beschwerden, die dem Alter zugeschrieben werden, können wir durch die richtige Auswahl an Lebensmitteln in den Griff bekommen.«



Dr. Andrea Flemmer



WARUM WERDEN WIR ÄLTER UND WIE VERÄNDERT SICH UNSER KÖRPER?

Seien wir mal ehrlich: Beim Thema Alter bekommen wir weiche Knie. Obwohl wir selbstbewusst sind, unsere Lebenserfahrung schätzen und auf unsere Lachfältchen stolz sind, würden wir doch lieber jung und vital aussehen. Warum bekommen wir Falten? Und wie verändert sich unser Körper über die Jahre?

Als wir jung waren, erschien uns der Zeitraum der Jugend ewig – und dann kam plötzlich der 40. oder 50. Geburtstag. Vom morgendlichen Blick in den Spiegel – nach einer kurzen Nacht, nach Ärger oder Stress – wenden wir uns lieber ab. Vieles, was wir früher locker weggesteckt haben, hinterlässt heute deutliche Spuren. Geht es Ihnen auch so? Wunderbar, dann haben Sie das richtige Buch gekauft. Denn Sie wollen sich sicherlich nicht damit abfinden, dass man Ihnen Ihre Jahre ansieht oder anmerkt.

Erfreulicherweise kann man heute länger jung bleiben als früher. Dies zeigt sich ganz deutlich im veränderten Lebensgefühl. Umfragen zufolge fühlen sich Menschen über 70 durchschnittlich 13 Jahre jünger, und dieser Zeitraum verlängert sich, je älter wir werden. Selbstverständlich hängt das maßgeblich von unserem Gesundheitszustand ab. Wichtig ist, dass wir nicht in das „Ja-so-ist-das-eben-wenn-man-älter-wird“-Syndrom hineingleiten und mit dieser Haltung verpassen, jung und fit zu bleiben.

„Altsein“ ist nicht mehr unbedingt mit dem Erreichen eines bestimmten Lebensalters verknüpft, sondern vielmehr mit Begriffen wie Einsamkeit, Abhängigkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit und Krankheit. Der Anti-Aging-Trend bietet viele Möglichkeiten zu verhindern, dass sich der jugendliche Geist in einem zu alten Körper gefangen fühlt. Nicht ein langes „Altsein“, sondern ein langes „Jungbleiben“ ist erstrebenswert. Wie uns dabei die richtige Ernährung helfen kann, können Sie in diesem Buch nachlesen.

Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt in Deutschland immer weiter an. Die Hälfte aller Kinder, die heute geboren werden, soll angeblich 100 Jahre alt werden – viele davon verderben sich diese Möglichkeit durch falsche Essgewohnheiten. Generell hat sich unsere Lebensdauer in den letzten 100 Jahren um gut 30 Jahre verlängert, in einzelnen Fällen sogar bis zu einem gesunden Alter von mehr als 110 Jahren.



Egal, ob wir mit dem Thema Älterwerden souverän oder panisch umgehen: Zurückdrehen kann man die Jahre nicht.



Die richtige Ernährung kann dazu beitragen, dass wir lange jung bleiben.

In der Vorzeit betrug die durchschnittliche Lebenserwartung des Menschen weniger als 15 Jahre. Im Römischen Reich erreichte sie 30 Jahre. Im Deutschland vor 1890 lebte man noch weniger als 40 Jahre. Auch 1950 lag die Lebenserwartung noch unter 70 Jahren.

Heute liegt die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer bei 77 und für Frauen bei 82 Jahren.

Etwa 6400 Hundertjährige leben zurzeit in der Bundesrepublik. Weltweit liegen wir damit auf Platz 25 der Statistik – also nicht unter den Ersten. Auch die Zusammensetzung der Bevölkerung ändert sich dramatisch. So war 2010 jeder dritte Deutsche über 50 Jahre alt, 2040 wird das bereits jeder zweite sein. Ab dem Jahr 2070, so sagen Statistiker, werden die Kinder mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 100 Jahren auf die Welt kommen.

Die Grenzen unserer Lebensspanne

Unsere Lebensspanne ist begrenzt – und zwar auf theoretische 120 Jahre. Leider gibt es keinen Jungbrunnen, in den man alt hineinsteigt und auf der anderen Seite knackig frisch herauskommt. Heerscharen von Wissenschaftlern auf der ganzen Welt versuchen den Alterungsprozess zu ergründen. Bis heute haben sie vier Ursachen ausgemacht:

1. unsere Gene,
2. zu viel Bauchfett,
3. die sogenannten freien Radikale und
4. ein mit zunehmendem Alter sinkender Hormonspiegel, wobei nicht ganz klar ist, ob er Ursache oder Folge des Alterns ist.

Das Risiko, im Alter krank oder gar pflegebedürftig zu werden, ist statistisch gesunken. Wir werden zum Glück immer gesünder älter. Das hat es noch nie gegeben: so viele alte Menschen, die so



Achten Sie auf Ihr Gewicht, denn wer schlank ist, verlängert seine krankheitsfreie Lebensspanne.



Das Risiko, im Alter krank oder gar pflegebedürftig zu werden, ist statistisch gesunken.

komfortabel leben und so fit sind wie in unserer Zeit. Die heutigen 60-, 70-, 80- oder gar 90-Jährigen erfüllen nicht mehr die Klischees vom „alten Menschen“. Prof. Ursula M. Staudinger, Altersforscherin an der Jacobs University Bremen, meint dazu: „Nur am Ende des Lebens haben wir – im Durchschnitt – auch Jahre der Pflegebedürftigkeit oder Krankheit. Aber dieser Teil scheint immer kleiner zu werden. Die Krankheitsphase drückt sich zusammen wie eine Ziehharmonika.“

Dennoch steht das Krankenkassensystem vor immer größeren Herausforderungen. Daher müssen sich Menschen im jungen und mittleren Alter die Frage stellen: Wie lebe ich länger gesund mit weniger Geld? Eine Antwort darauf ist: Eine Verlängerung der krankheitsfreien Lebensspanne mit einer optimalen Lebensqualität auch wenn man älter wird kann durch entsprechende Ernährung durchaus möglich werden.

Das biologische und das biografische Alter

Vielleicht sind Sie 60 Jahre alt und fühlen sich wie 45? In diesem Fall könnten Sie Recht haben, denn das Alter, das im Pass steht, das sogenannte chronologische oder biografische Alter, ist nicht zwangsweise identisch mit Ihrem biologischen Alter.

Das biologische Alter beschreibt den Zustand und die Fitness von Körper und Geist. Bei ein und demselben Menschen kann das biologische Alter ganz unterschiedlich sein. Betrachten wir beispielsweise einen durchtrainierten Sportler. Sein Herz kann in einer ausgezeichneten Verfassung und damit biologisch jünger sein, als es dem biografischen Alter entspricht. Seine Gelenke jedoch können deutlich stärkere Verschleißerscheinungen aufweisen, als es für die Anzahl seiner biografischen Lebensjahre typisch wäre.



Biografisches Alter: Altersangabe, die sich nach dem Geburtsdatum errechnet.



Das biologische Alter beschreibt die körperliche und geistige Fitness. Beides können Sie durch einen aktiven Lebensstil positiv beeinflussen.

!
 Biologisches Alter:
 individueller
 körperlicher
 Zustand eines
 Menschen.

Mithilfe verschiedener Testverfahren versuchen Forscher der Universität Leipzig seit über 30 Jahren, das biologische Alter zu bestimmen. Dafür erfassen sie körperliche, psychische und soziale Merkmale, bewerten sie und rechnen sie zu einem sogenannten biologischen Index hoch. Daraus schließen sie auf das biologische Alter. Eine hundertprozentige Einstufung dürfte trotzdem schwierig sein. Man weiß inzwischen jedoch, dass das biologische vom biografischen Alter schon mal zehn oder 15 Jahre abweichen kann – nach oben oder nach unten. Man fand heraus, dass besonders Schichtarbeiter schlecht abschneiden sowie Menschen, die jahrelang in Braunkohlegruben gearbeitet haben und Staub sowie Lärm ausgesetzt waren. Raucher und Übergewichtige altern demnach ebenfalls schneller.

Die Unterschiede zwischen biologischem und biografischem Alter liegen zum einen in der Veranlagung (beispielsweise bei angeborenen Stoffwechselstörungen). Zum anderen unterliegen sie stark äußeren Einflüssen – auch Umwelteinflüsse genannt. Dazu gehören:

- fettreiche Ernährung
- Stress
- Rauchen
- regelmäßiger Alkoholenuss
- Bewegungsmangel

Diese Faktoren lassen den Körper vorzeitig altern. Ein gesunder Lebensstil dagegen hält länger jung und fit. Auch unser Verstand lässt sich durch ständige Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Heute weiß man, dass Menschen, die sich ihr Leben lang für neue Dinge interessieren, noch mit 60 Jahren geistig leistungsfähiger sein können als mancher Mittvierziger, der kaum Interesse an seiner Umwelt hat.

Was passiert mit dem Körper, wenn wir älter werden?

Im Alter von sechs Jahren denkt man, die aus der vierten Klasse sind schon mächtig erwachsen. Dasselbe gilt für Zwölfjährige, wenn sie Mitschüler aus der zehnten Klasse sehen. Man kann es gar nicht glauben, dass man selbst einmal so alt wird und fiebert dem Älterwerden erst einmal entgegen. Dann schließt man die Schule ab, anschließend die Ausbildung, arbeitet einige Zeit lang und gründet eine Familie. Sobald die Kinder kommen, beginnt die Zeit zu rasen. Ein Jahr ums andere vergeht, die ersten Fältchen kommen, man findet schließlich Pölsterchen auf der Hüfte und die Knie zwacken beim Treppensteigen. Aber warum ist das so? Was passiert mit unserem Körper? Was ändert sich, wenn man älter wird?

Wir nehmen zu

War es als junger Mensch schon oft nicht leicht, eine gute Figur zu halten, so wird es erst richtig schwierig, wenn man älter wird. Schuld daran sind unter anderem die Hormone: Die Schilddrüse drosselt die Bildung derjenigen Hormone, die den Organismus auf Trab halten und den Stoffwechsel regulieren. Das Tempo des Stoffwechsels nimmt ab, die aufgenommene Energie verbrennt bis zu 15 Prozent langsamer. Außerdem reduziert sich der Östro-



Ab 40 nimmt das Tempo des Stoffwechsels ab – und wir nehmen leichter zu.



Wenn wir älter werden, nimmt das Tempo des Stoffwechsels ab.

genanteil im Körper. Die Folge: Der Appetit nimmt gleichzeitig zu. Hinzu kommt, dass die Muskelmasse des Körpers abnimmt, vor allem bei denjenigen, die sich sowieso sparsam bewegen. Wer Sport treibt (dreimal die Woche eine Stunde) oder sich im Beruf viel bewegt, wie Service- oder Pflegepersonal, verbraucht mehr Kalorien als Bewegungsmuffel.

Durchschnittlicher Kalorienbedarf nach Altersstufen gestaffelt

KALORIENVERBRAUCH PRO TAG IN KCAL	BEI MÄSSIGER BEWEGUNG	BEI VIEL BEWEGUNG
25–50 Jahre		
Frauen	2100	2700
Männer	2600	3500
51–64 Jahre		
Frauen	1900	2500
Männer	2350	3200
über 65 Jahre		
Frauen	1700	2300
Männer	2150	2800

aus: DACH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000

Unsere Muskelmasse nimmt ab

Die Muskelmasse macht in jungen Jahren bis zu 30 Prozent des Körpers aus; bis zum 75. Geburtstag können es bis zu 40 Prozent weniger sein. Nun könnte man annehmen, dass weniger Muskeln auch weniger Kilos auf die Waage bringen. Das ist leider nicht so, denn das ehemals fettfreie Muskelgewebe wird zu gewichtigen Fettzellen umgebaut. Der entscheidende Grund dafür ist, dass wir uns weniger bewegen und somit weniger Muskeln benötigen. Das bedeutet: Jeder Schritt, den wir mehr tun, bremst den Muskelabbau. Bewegung kurbelt außerdem alle Körperfunktionen an und fördert die Durchblutung. Auch das Gehirn verbessert dadurch seine Funktion, denn Bewegung bedeutet ein intensives Koordinationstraining für unsere Denkkzentrale. Unse-

re kleinen grauen Zellen profitieren somit von einem aktiven Lebensstil. Außerdem setzt Bewegung Glückshormone frei.

Auch die Organe verändern sich, sie werden kleiner. Nieren, Leber und Lunge bilden sich um mehr als zehn Prozent zurück. Eine italienische Studie kam zu dem Ergebnis, dass Fett- und Kalorienverbrennung bei älteren Männern mit der Lungenfunktion zusammenhängen: „Wird sie schwächer, wächst das Fett“.

Der Grundumsatz sinkt

Der Grundumsatz ist die Energie, die wir zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigen, auch wenn wir nichts tun, uns nicht bewegen oder mit dem „Kopf arbeiten“. Auch dieser Grundumsatz nimmt mit zunehmendem Alter ab. Die meiste Energie benötigt das Gehirn. Werden Muskeln durch Fettgewebe ersetzt, sinkt der Grundumsatz weiter.

Der Vitaminbedarf steigt

Obwohl wir weniger Kalorien benötigen, brauchen wir mehr Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe, denn unsere Zellen werden mit der Zeit reparaturanfälliger. Zu diesem Zweck benötigen



Essen Sie ausreichend vitaminreiche Lebensmittel, denn unsere Zellen werden im Laufe der Zeit reparaturanfälliger.



Jeder gemachte Schritt bremst den Muskelabbau und kurbelt alle Körperfunktionen an.

wir auch Mineralstoffe (siehe auch Kapitel „Diese Nährstoffe sind jetzt wichtig“).

Körperwasser und Knochenmasse werden weniger

Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser. Je älter wir werden, desto weniger wird es jedoch. Mit 30 Jahren sind es noch etwa 65 Prozent, später nur noch etwa 55 Prozent des Körpers.

Auch die Knochenmasse geht zurück – mit der Folge, dass wir im wahrsten Sinne des Wortes schrumpfen. Dies betrifft Frauen stärker als Männer. Männer verlieren zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr etwa drei Zentimeter an Körpergröße, Frauen im gleichen Zeitraum bis zu fünf Zentimeter. Das bedeutet, dass man bei gleichem Gewicht sozusagen breiter und relativ zur Körpergröße schwerer wird. Der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) nimmt zu (siehe auch Kapitel „Figurprobleme ab 40 – so beugen Sie vor“).

Das Immunsystem wird schwächer

Sie haben es sicher schon öfter gehört: Das Immunsystem wird mit zunehmendem Alter schwächer. In höheren Lebensjahren ist man durch Infektionen stärker gefährdet. Grippe, Lungenentzündungen oder Gürtelrose bekommen vorwiegend Menschen mit geschwächter Immunabwehr. Auch Krebserkrankungen werden mit zunehmendem Alter häufiger. Doch gerade hier können Sie mit der richtigen Ernährung viel erreichen.

Haut und Haare verändern sich

An den Haaren merken Sie deutlich, dass Sie älter werden: Sie werden grau. Grund dafür sind die sogenannten Melanozyten, die farbbildenden Zellen an den Haarwurzeln, die das Farbpigment Melanin produzieren. Sie arbeiten mit zunehmendem Alter unregelmäßiger und wollen irgendwann gar nicht mehr. Neben unseren pigmentierten, farbigen Haaren tauchen dann immer



Je älter wir werden, desto schwächer wird das Immunsystem.