

DR. ANDREA FLEMMER

# Gesunde Ernährung ab 60

So bleiben Sie fit und leistungsfähig  
Nährstoffe, die Ihr Körper jetzt braucht

Jung bleiben  
mit der richtigen  
Ernährung!



humboldt

# So beugen Sie Alzheimer vor

Es gibt zahlreiche Maßnahmen, die jeder Einzelne beherzigen kann, um sein Risiko für Alzheimer aktiv zu senken. Dies sind die wichtigsten:

## **Achten Sie auf ein vernünftiges Gewicht**

Daten einer finnischen Studie mit 960 Teilnehmern deuten darauf hin, dass Frauen mit metabolischem Syndrom ein über vierfach erhöhtes Risiko für Alzheimer haben. Kennzeichen für das metabolische Syndrom sind starkes Übergewicht, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel und erhöhte Blutzuckerwerte. Bei Männern gab es keinen Unterschied, was damit erklärt wird, dass diese an den Folgen des metabolischen Syndroms sterben, bevor sie an Demenz erkranken.

## **Ernähren Sie sich fettarm**

Übermäßiger Fettkonsum fördert ebenfalls eine spätere Demenz. Diejenigen Länder, die am fettreichsten essen – also USA, Kanada und Großbritannien –, haben die höchste Alzheimer-Rate. Dagegen findet man in Ländern, in denen am wenigsten Fett gegessen wird – Japan, China und Nigeria –, die geringste Anzahl von Erkrankten.

## **Senken Sie Ihren Cholesterinspiegel**

Eine deutsche Studie des Nationalen Genomforschungsnetzes deckte den Zusammenhang zwischen einem gestörten Fettstoffwechsel und Alzheimer auf. Es zeigte sich, dass ein hoher Cholesterinspiegel im Gehirn dazu führen kann, dass vermehrt Amyloid – das Alzheimer-Eiweiß – gebildet wird.

## **Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben**

In Kanada wurde geprüft, wie sich zu wenig Bewegung auf Alzheimer auswirkt. Eine Untersuchung an 5000 Männern und Frauen über 65 Jahre erbrachte eindeutige Ergebnisse: Sportlich aktive Männer hatten ein um 13 bis 39 Prozent geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken (je nachdem, wie viel und wie häufig sie trainierten), als Männer, die keinen Sport trieben. Bei sportlichen Frauen war das Risiko sogar um 13 bis 73 Prozent geringer.

## **Geben Sie das Rauchen auf**

Im Rahmen der sogenannten Rotterdam-Studie wurden 7000 Holländer untersucht. Das Ergebnis: Raucher haben im Vergleich zu Nichtraucher ein doppeltes Risiko, an Alzheimer oder anderen Demenzformen zu erkranken.

## **Fordern Sie sich geistig**

Auch die geistige Fitness spielt eine Rolle: Anhand der sogenannten Einstein-Aging-Studie zeigte sich, dass Personen, die sich geistig hängen lassen, ein höheres Alzheimer-Risiko tragen. 7 Prozent geringer ist das Risiko, wenn man gern liest, Schach oder ein Musikinstrument spielt oder Kurse an der Volkshochschule besucht.

DR. ANDREA FLEMMER

# Gesunde Ernährung ab 60

So bleiben Sie fit und leistungsfähig  
Nährstoffe, die Ihr Körper jetzt braucht  
Jung bleiben mit der richtigen Ernährung!



## 4 **VORWORT**

## 7 **WIE SICH UNSER KÖRPER IM ALTER VERÄNDERT**

- 8 Das Leben hinterlässt Spuren
- 10 Das biologische und das biografische Alter
- 11 Was ändert sich, wenn man 60 wird?
- 16 Jetzt wichtig: Die Schilddrüse im Blick behalten
- 18 Gesund 100 Jahre alt werden – geht das?
- 22 Special: Elf Tipps, wie Sie Ihr biologisches Alter reduzieren können

## 27 **IHR PERSÖNLICHER JUNGBRUNNEN: DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG**

- 28 Worauf es jetzt besonders ankommt
- 30 **Vitamine**
- 30 Folsäure
- 32 Vitamin D
- 36 Vitamin B<sub>1</sub>
- 38 Vitamin B<sub>12</sub>
- 43 **Mineralstoffe**
- 43 Jod
- 46 Kalzium
- 49 Silizium
- 52 **Wie sinnvoll sind Vitamin- und Mineralstoffpräparate?**
- 55 **Andere wichtige Inhaltsstoffe**
- 55 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 57 Ballaststoffe
- 62 Gesunde Fette
- 67 Milchsäurebakterien
- 70 **Jung bleiben mit der Mittelmeerdiät**

- 75 GESUND UND SCHÖN ÄLTER WERDEN**
- 76 **Krankheiten effektiv vorbeugen**
  - 78 Dem Krebs keine Chance geben
  - 81 Bluthochdruck und Arteriosklerose die Rote Karte zeigen
  - 87 Osteoporose muss nicht sein
  - 91 Das Immunsystem stärken
  - 92 Dem Diabetes ein Schnippchen schlagen
  - 96 Für eine gesunde Verdauung sorgen
  - 100 Gesunde Augen, Ohren, Nase
  - 104 **Special: Vorbeugende Untersuchungen ab 60 Jahren**
  - 106 **Jugendliche Haut und schöne Haare**
  - 108 Vitamine für die Schönheit
  - 111 Mineralstoffe für die Schönheit
  - 115 Kosmetik für die reifen Jahre
  - 117 **Eine gute Figur mit 60 plus**
  - 118 Sind Sie zu dick?
  - 119 Abnehmen – aber wie?
  - 122 **Special: So erreichen Sie Ihr Wunschgewicht**
- 127 GEISTIG FIT BIS INS HOHE ALTER**
- 128 **Unser Gehirn: ein Leben lang leistungsfähig**
  - 129 **Gesund leben und essen für einen wachen Geist**
  - 132 **Special: Das optimale Futter für Ihre grauen Zellen**
  - 134 **Das Anti-Demenz-Alphabet**
- 142 ANHANG**
- 142 **Lexikon**
  - 143 **Hilfreiche Internetadressen**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn wir älter werden, bekommen wir nicht nur graue Haare, Falten und trockenere Haut; unser ganzer Körper verändert sich. Stellvertretend für diese Veränderungen seien hier nur ein paar Beispiele genannt. Da ältere Frauen keine Regelblutungen mehr haben, verlieren sie nicht mehr regelmäßig jeden Monat Eisen und müssen daher weniger zuführen. Vitamin D hingegen wird nicht mehr so gut in der Haut gebildet, sodass hier mit zunehmendem Alter öfter ein Mangel zu beobachten ist. Die Schilddrüse, die auch bei jüngeren Menschen aus dem Ruder laufen kann, hat häufiger Funktionsstörungen, die man allerdings relativ einfach beseitigen kann.

So manche Beschwerden, die dem Alter zugeschrieben werden, liegen jedoch nur an falscher Ernährung. Das Gute ist: Immer öfter kann man beobachten, dass auch ältere Menschenmunterer, lebensfroher und leistungsfähiger werden, wenn sie sich – entsprechend ihrem Alter – richtig ernähren.

Auch für manche Krankheiten wird man mit den Jahren eher empfänglich. Infektionen nehmen zu, das Immunsystem wird schwächer. Doch mit der richtigen Ernährung können Sie effektiv gegensteuern, damit Ihnen dies nicht zum Nachteil wird und entsprechende Krankheiten nicht zunehmen. Sie müssen nicht krank werden, nur weil Sie älter sind!

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, welche Veränderungen sich ab 60 Jahren in unserem Körper vollziehen und wie Sie am besten darauf reagieren. Ich möchte Ihnen die vielen großartigen Möglichkeiten vorstellen, die unsere Zeit bietet, damit wir lange jung und gesund bleiben – sozusagen biologisch jünger werden. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse weisen uns den Weg, was wir tun können, damit niemand ahnt, welches Geburtsdatum unser Ausweis zeigt!

Älter werden wir definitiv – damit man Ihnen das nicht anmerkt, habe ich dieses Buch geschrieben.

Dass Sie gesund jung bleiben, wünscht Ihnen

*Dr. Andrea Flemmer*



Hinweis: Einige wichtige Fachausdrücke, die in diesem Buch vorkommen, sind in dem kleinen Lexikon auf S. 142 erklärt.





# WIE SICH UNSER KÖRPER IM ALTER VERÄNDERT

Wir alle werden älter, Tag für Tag. Unsere Lebensuhr tickt. Doch was genau geschieht mit unserem Körper, unserem Geist, wenn wir an Jahren zulegen? Das erfahren Sie in diesem Kapitel. Außerdem zeige ich Ihnen, warum es heutzutage nicht mehr auf das biografische, sondern auf das sogenannte biologische Alter ankommt. Denn wir leben in einer Zeit, in der wir jung und gesund älter werden können. Nicht langes Altsein, sondern langes Jungbleiben ist das Ziel!



## Das Leben hinterlässt Spuren

Mal ganz ehrlich: Beim Thema Alter bekommen wir weiche Knie. Obwohl wir selbstbewusst sind, unsere Lebenserfahrung schätzen und auf unsere Lachfältchen rings um die Augen stolz sind, würden wir doch lieber aussehen wie – na ja – 25 statt 60.

Als wir noch jung waren, erschien uns der Zeitraum der Jugend ewig. Dann hat man plötzlich einen runden Geburtstag mit einer 5 oder 6 vorneweg. Der Blick am Morgen in den Spiegel, nach einer kurzen Nacht, Ärger, Stress... da wendet man sich lieber ab. Vieles, was wir früher locker weggesteckt haben, hinterlässt heute Spuren, und dies nicht nur im Gesicht. – Geht es Ihnen auch so? Wunderbar, dann haben Sie das richtige Buch gewählt. Sie wollen sich nicht damit abfinden, dass man Ihnen Ihre Jahre ansieht oder bei der gemeinsamen Fahrradtour mit Freunden anmerkt. Auch auf das Thema Vergesslichkeit sind Sie nicht gerade scharf.

Erfreulicherweise kann man heute länger jung bleiben als früher. Dies zeigt sich auch im Lebensgefühl: Menschen über 70 Jahre fühlen sich durchschnittlich 13 Jahre jünger, als sie sind – und dieser Zeitraum verlängert sich noch, je älter man wird. Dies hängt selbstverständlich vom Gesundheitszustand ab und man muss aufpassen, dass man nicht in das „Ja-so-ist-das-eben-wenn-man-älter-wird“-Syndrom hineingleitet. Manche Beschwerden sind nicht alters-, sondern krankheitsbedingt, und was macht man, wenn man krank ist? Richtig. Man sucht sich einen guten, verständnisvollen Arzt, der einem hilft, dass man sich wieder pudelwohl fühlt.

„Alt sein“ ist heutzutage nicht mehr mit dem Erreichen eines bestimmten Lebensalters verknüpft, sondern vielmehr mit bestimmten Ausschlusskriterien wie Einsamkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit und Krankheit. Der Anti-Aging- oder Better-Aging-Trend bietet uns die Möglichkeit, zu verhindern, dass sich der jugendliche Geist in einem zu alten Körper gefangen fühlt.



„Verflixt, wie heißt der nur?“ Wir alle hoffen, dass wir von Vergesslichkeit verschont bleiben.

### Die Lebenserwartung steigt

In den letzten hundert Jahren hat sich unsere Lebensdauer um gut 30 Jahre verlängert, in einzelnen Fällen bis zu einem gesunden Alter von mehr als 110 Jahren. In der Vorzeit betrug die durchschnittliche Lebenserwartung des Menschen weniger als 15, im Römischen Reich 30 Jahre. In Deutschland erreichte man vor 1890 nicht einmal das 40. und noch 1950 nicht einmal das 70. Lebensjahr. Ab dem Jahr 2070, so nimmt man an, werden die Menschen mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 100 Jahren auf die Welt kommen.

Aktuell sind in Deutschland 21 Millionen über 60 Jahre, im Jahr 2050 wird es ein Drittel der Bevölkerung sein. 24 Millionen Menschen werden dann 65 Jahre und älter sein. 40 Prozent der über 65-Jährigen werden mindestens 80 sein – und damit gelten 60-Jährige nicht mehr als Alte, sondern allenfalls noch als „junge“ Alte.

Das Risiko, im Alter krank oder pflegebedürftig zu werden, ist statistisch gesunken. Wir werden immer älter – aber gesünder älter. Das hat es noch nie gegeben: so viele alte Menschen, die so komfortabel leben und so fit sind wie in unserer Zeit! Die heutigen 60-, 70-, 80- oder 90-Jährigen entsprechen nicht mehr dem Klischee vom „alten“ Menschen. Professor Dr. Ursula M. Staudinger, Altersforscherin und Direktorin des Columbia Aging Center an der New Yorker Columbia University, 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 führt kein Weg daran vorbei: Unsere Lebensspanne ist begrenzt. Heerscharen von Wissenschaftlern auf der ganzen Erde suchen nach Lösungen, um den Alterungsprozess zu ergründen – vier Ursachen dafür haben sie bislang ausgemacht:



Die Krankheitsphase am Ende des Lebens wird immer kürzer.

- unsere Gene
- zu viel Bauchfett
- schädliche freie Radikale
- ein mit zunehmendem Alter sinkender Hormonspiegel

Bei Letzterem ist allerdings nicht ganz klar, ob er Ursache oder Folge des Alterns ist.

Wir alle sollten uns heute die Frage stellen: Wie muss ich leben, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben? Durch eine entsprechende Ernährung und Lebensweise ist eine Verlängerung der krankheitsfreien Lebensspanne mit einer optimalen Lebensqualität möglich. Wenn Sie Ihr biologisches Alter reduzieren und vielleicht sogar Ihre Lebenserwartung mit gleich bleibend guter Lebensqualität verlängern wollen, dann lesen Sie bitte weiter.

## Biologisches und biografisches Alter



Das biografische Alter steht im Pass. Das biologische Alter ist das, was man daraus gemacht hat.

Das Alter, das im Ausweis steht, ist nicht unbedingt identisch mit dem biologischen beziehungsweise chronologischen Alter. Mit Letzterem ist der Zustand des Körpers gemeint, der einem bestimmten Lebensalter etwa entspricht. Und da kann es sogar bei ein und demselben Menschen große Unterschiede geben: Bei einem durchtrainierten Sportler kann das Herz in einer ausgezeichneten Verfassung sein und ist damit biologisch jünger, als es dem biografischen Alter entspricht. Die Gelenke können aber deutlich stärkere Verschleißerscheinungen aufweisen, als es für seine Lebensjahre typisch wäre.

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 „biologischen Index“ hoch. Daraus schließen die Wissenschaftler auf das

biologische Alter. Zu 100 Prozent dürfte das schwierig sein, jedoch weiß man, dass das biologische vom tatsächlichen Alter schon mal zehn oder 15 Jahre abweichen kann – nach oben oder nach unten. Man fand heraus, dass hier vor allem Schichtarbeiter schlecht abschneiden sowie Menschen, die jahrelang in Braunkohlegruben gearbeitet haben und Staub sowie Lärm ausgesetzt waren. Raucher und Übergewichtige altern ebenfalls schneller.

Die Unterschiede zwischen biologischem und biografischem Alter liegen zum einen an der Veranlagung (z. B. angeborene Fettstoffwechselstörung). Zum anderen unterliegen sie stark äußeren Einflüssen. Zu diesen Umwelteinflüssen gehören:

- fettreiche Ernährung
- Stress
- Rauchen
- regelmäßiger Alkoholgenuss
- Bewegungsmangel

Diese Faktoren lassen den Körper vorzeitig altern. Ein gesunder Lebensstil dagegen hält länger jung und fit. Nicht nur unser Körper, auch unser Verstand lässt sich durch ständige Herausforderungen leistungsfähig erhalten. Menschen, die sich ihr Leben lang für neue Dinge interessieren, können mit 60 geistig noch leistungsfähiger sein als manch ein Mittvierziger, der den Großteil seiner Freizeit vor dem Fernseher verbringt.



Ein gesunder Lebensstil hält Körper und Geist länger jung und fit.

## Was ändert sich, wenn man 60 wird?

Mit sechs Jahren denkt man: „Sind die aus der vierten Klasse schon erwachsen!“ Dasselbe gilt für Zwölfjährige, wenn sie die aus der 10. Klasse sehen. Man kann es gar nicht glauben, dass man selbst einmal so alt wird. Dann schließt man die Schule ab, anschließend die Ausbildung, arbeitet eine Zeit lang und gründet

eine Familie. Sobald die Kinder kommen, beginnt die Zeit zu rasen. Ein Jahr ums andere vergeht, die ersten Fältchen kommen und schließlich findet man Pölsterchen auf der Hüfte. Aber warum ist das so? Was passiert mit dem Körper, wenn man älter wird?

**Wir nehmen zu** War es in jungen Jahren schon nicht leicht, eine gute Figur zu halten, wird es erst richtig schwierig, wenn man älter wird. Schuld daran sind auch die Hormone. So drosselt die Schilddrüse die Bildung derjenigen Hormone, die den Organismus auf Trab halten und den Stoffwechsel regulieren. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, die aufgenommene Energie wird bis zu 15 Prozent langsamer verbrannt. Und: wenn das Östrogen weniger wird, nimmt gleichzeitig der Appetit zu. Dazu kommt, dass die Muskelmasse abnimmt, vor allem bei Personen, die sich sowieso sparsam bewegen. Wer Sport treibt (am besten dreimal die Woche eine Stunde) oder sich im Beruf viel bewegt (Kranken-

#### Kalorienverbrauch pro Tag (in kcal)

	BEI MÄSSIGER BEWEGUNG	BEI VIEL BEWEGUNG
<b>25–50 Jahre</b>		
Frauen	2100	2700
Männer	2600	3500
<b>51–64 Jahre</b>		
Frauen	1900	2500
Männer	2350	3200
<b>65 Jahre +</b>		
Frauen	1700	2300
Männer	2150	2800

Aus D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000, in „test Spezial 50 plus“

schwester oder Kellner), verbraucht mehr Kalorien als Bewegungsmuffel.

**Die Muskelmasse nimmt ab, Organe werden kleiner** 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 wir mit weniger Muskeln schlanker werden. Das ist leider nicht so, denn das ehemals fettfreie Gewebe wird zu gewichtigen Fettzellen. Der entscheidende Grund dafür ist, dass wir uns weniger bewegen und somit weniger Muskeln benötigen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Jeder Schritt, den wir mehr tun, bremst den Muskelabbau. Aber nicht nur das: Bewegung kurbelt alle Körperfunktionen an und fördert die Durchblutung. Und auch das Gehirn verbessert sich dadurch, denn Bewegung bedeutet ein intensives Koordinationstraining für die Denkkzentrale. Das heißt: Unsere kleinen grauen Zellen profitieren von einem aktiven Lebensstil, und überdies setzt Bewegung Glückshormone frei.

Auch die Organe werden mit zunehmendem Alter kleiner. Nieren, Leber und Lunge bilden sich um mehr als zehn Prozent zurück. Laut einer italienischen Studie hängt die Fett- und Kalorienverbrennung bei älteren Männern mit der Lungenfunktion zusammen. „Wird sie schwächer, wächst das Fett“, so die Stiftung Warentest.

**Der Grundumsatz sinkt** Auch die Energie, die wir zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigen, wenn wir uns nicht bewegen – man nennt dies den Grundumsatz –, nimmt ab. Die meiste Energie benötigt das Gehirn. Werden Muskeln durch Fettgewebe ersetzt, sinkt der Grundumsatz noch weiter.

**Der Vitaminbedarf steigt** Obwohl wir weniger Kalorien benötigen, brauchen wir mehr Vitamine und andere wertvolle Nähr-



Muskeln werden abgebaut, wenn wir uns weniger bewegen. Dagegen können Sie was tun!