

4 Seiten  
**EXTRA**

**MEDIZIN**

# DIE GEHE IMNISSE

## eines langen und gesunden Lebens

»Nach 16 Uhr ist Essen tabu.«

Prof. Dr. Johannes Huber, Anti-Aging-Experte aus Wien

Der größte Wunsch der Deutschen: gesund und glücklich alt zu werden. Sie können sich diesen Wunsch erfüllen: Mediziner haben 7 Geheimnisse entschlüsselt, wie Sie vital durch die zweite Lebenshälfte kommen

**W**arum sind manche Menschen mit 50 Jahren noch topfit und andere hatten schon einen Schlaganfall oder leiden gar unter Krebs? Lange gingen Forscher davon aus, dass es allein eine Frage der Gene ist. Inzwischen haben Studien belegt: Die Gene bestimmen nur etwa zu 20 bis 30 Prozent, wie alt wir werden und wie gesund wir bleiben. Das bedeutet: **Wir entscheiden mindestens zu 70 Prozent selbst, wie fit wir in den nächsten Jahren sind** – und zwar ohne Pillen und kostspielige Therapien. Höchste Zeit etwas dafür zu tun! Denn ab 50 steigen die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Gedächtnisschwäche. Zudem hat unser Körper andere Bedürfnisse als noch mit 40 und genau diese sind der Schlüssel. Mediziner haben jetzt die Geheimnisse der „jungen Alten“ gelöst: Sie hören auf ihren Körper und richten ihren Lebensstil danach aus – die beste Strategie, um Krankheiten abzuwehren. **Zwar können wir nicht ewig leben – aber wir können lange gesund leben.** Und das Beste daran: Wir brauchen dafür keine 100 Tipps, sondern nur 7 Geheimnisse zu kennen.

Julia Ehlers

### FERNSEHWOCHE: Wie können wir länger gesund leben?

**Prof. Huber:** Ich rate meinen Patienten, ab 16 Uhr nichts mehr zu essen. Denn unsere Regenerationshormone, die krankmachende Defekte im Körper reparieren, werden nachts nur vermehrt ausgeschüttet, wenn der Glukosepiegel im Blut niedrig ist.

### Und wer das nicht durchhält?

**Prof. Huber:** Der sollte auf die Schätze von Mutter Natur vertrauen, wie grünen Tee und Kurkuma. Sie schützen beispielsweise vor Krebs und Gefäßverkalkungen. Allerdings nur, wenn wir sie regelmäßig zu uns nehmen. Trinken Sie jeden Tag 0,5 bis 1 Liter grünen Tee, dann zeigt sich ein Langzeiteffekt!

### Was lässt uns schneller altern?

**Prof. Huber:** Auf jeden Fall Nikotin, zu viel Alkohol und zu wenig Schlaf – eines unser wichtigsten Anti-Aging-Mittel. Doch auch täglicher Sport schadet unserem Körper im Alter eher, als das es hilft.



### Geheimnis 1

#### Warum Pflanzenstoffe vor Krebs schützen

Ein einziges Lebensmittel allein kann uns nicht vor Krebs schützen. Doch die Kombination aus mehreren Pflanzenstoffen stärkt unser Immunsystem. **„Im besten Fall kann unsere Nahrung Tumoren sogar stoppen“**, sagt Krebsforscher Dr. Johannes Coy. Spätestens ab 50 sollten wir noch mehr darauf achten, genügend Anti-Krebs-Stoffe zu essen. Der Grund: Das Risiko, dass Körperzellen entarten, steigt mit den Jahren. Fast alle

Krebsarten treten bei älteren Menschen sehr viel häufiger auf als bei Jüngeren, warnt der Krebsinformationsdienst aus Heidelberg. Ein typisches Beispiel dafür ist Prostatakrebs: Vor dem 50. Lebensjahr ist diese Erkrankung bei Männern eine Seltenheit. Für einen 70-Jährigen dagegen liegt die Wahr-

scheinlichkeit der Diagnose innerhalb der nächsten zehn Jahre bei 6,6 Prozent. Doch Forscher entdeckten den besten Anti-Krebs-Schutz: die Pflanzenstoffe Ellagsäure und Flavonoide. Erste bildet einen Schutzmantel um unsere Zellen, so dass sie seltener entarten. Letztere neutralisieren freie Radikale, die über Umweltgifte oder Stoffwechselprozesse in den Körper gelangen und das Krebs-Risiko erhöhen. Mediziner empfehlen deswegen wöchentlich Beeren (auch tiefgekühlt), dunkle Weintrauben, Äpfel und Brokkoli auf den Speiseplan zu setzen.



### Geheimnis 2

#### Warum Schwimmen eine Bandscheiben-OP ersetzen kann

Wer bis ins hohe Alter beweglich sein will, muss in Bewegung bleiben, da sind sich Mediziner einig. Denn ab der Mitte des Lebens wird ein Bandscheibenvorfall – und damit eine dauerhafte Beeinträchtigung der Beweglichkeit – immer wahrscheinlicher. Der Grund: Durch jahrelange Fehlhaltungen, langes Sitzen und zu wenig Sport ist die Bandscheibe stark abgenutzt. Das Gegenmittel: Bewegung – sie wirkt gleich zweifach. Zum einen kräftigen wir so unsere Muskeln. Starke Muskeln wirken wie ein Stützkorsett für den Rücken und entlasten die

Bandscheiben. Zum anderen versorgt Bewegung die Bandscheiben mit Nährstoffen. So bleiben sie elastisch. Ist die Versorgung zu gering, bilden sich Risse, die zu Bandscheibenvorwölbungen und -vorfällen führen können – im schlimmsten Fall droht eine Operation. **Doch nicht jede Sportart ist ab 50 gleich gut.** Denn mit den Jahren nimmt auch die Knorpelmasse ab – spätestens ab 60 leidet jeder unter einem Verschleiß. Sportarten mit schnellen Stopp- und Drehbewegungen wie **Tennis, Fußball oder gar Handball sind des-**

wegen nicht mehr empfehlenswert. Sie belasten die Gelenke und nutzen den Knorpel ab. Perfekt dagegen sind Schwimmen, Rückengymnastik, Walken oder sanfte Bauch-Bein-Po-Kurse. „So trainieren Sie gezielt Ihr Kreuz sowie die Bauchmuskeln und schonen die Gelenke“, sagt Dr. Ralf Wagner, Leiter des Wirbelsäulenzentrums Ligamenta in Frankfurt.

„Überall bewirken Tätigkeit und Bewegung das Leben“

Johann Wolfgang von Goethe

Fotos: Alamy, JUMP, privat