

# Die besten Jahre

Gesundheit • Ernährung • Wellness

Folge 1



## „Anti-Aging“ bedeutet, sich einfach jung fühlen

Anti-Alterungs-Trainerin gibt Tipps fürs Jungbleiben und -fühlen / Mediterrane Faustformel fürs Essen / In Bewegung bleiben

VON  
ROLAND BÖSKER

**Anti-Aging – zu deutsch „Anti-Altern“ für Senioren? Marion Woelk-Heder sagt: „Wer alt werden will, sollte jung bleiben“, und warnt vor Passivität und falschen Gewohnheiten.**

**WESER REPORT Frau Woelk-Heder, ab wann ist man denn zu alt fürs „Nicht-Altern“?**

**ANTWORT:** Nie. Es geht ja nicht darum, jünger zu werden oder jung zu bleiben, sondern darum, sich in jedem Alter so fit und wohl zu fühlen, wie das sonst für junge Menschen typisch ist.

**Wie soll das funktionieren?**

Zum Beispiel mit gesunder und bewusster Ernährung. Doch was gesund ist, ändert

sich mit dem Alter. Ältere Menschen trinken meist zu wenig und essen oft so, als wären sie Mitvierziger. Dabei verändern sich die Bedürfnisse des Körpers.

**Inwiefern?**

Ältere scheiden mehr Vitamine aus, ohne das der Körper sie verarbeiten könnte. Das ist normal, diese Veränderung beginnt mit Mitte 30.

### ZUR PERSON

Marion Woelk-Heder ist gelernte Medizinisch-Technische Assistentin und hat sich zur ärztlich geprüften Anti-Aging-Beraterin weitergebildet. Ihren Klienten bietet die 48-jährige von der Mini-Gesundheitsberatung bis zu intensivem Gesundheitscoaching große Auswahl. Mehr Infos: [www.mwhantiaging.de](http://www.mwhantiaging.de)

**Und was raten Sie?**

Ich empfehle die „mediterrane Faustformel“: Die Hälfte jeder Mahlzeit sollte aus Gemüse bestehen; ein Viertel aus Eiweißlieferanten wie Fisch oder Fleisch und ein Viertel aus Kohlehydraten wie Kartoffeln oder Reis.

**Von so viel Grünzeug soll man satt werden?**

... und gesund bleiben! Früher brauchte der Körper Fett, das bei schwerer Arbeit verbrannt wurde. Heute Vitamine und Mineralstoffe.

**Dafür gibt es doch Pillen ...**

Die helfen höchstens kurzfristig. Obst und Gemüse vom Wochenmarkt liefern natürliche Nährstoffe, die der Körper besser aufnimmt.

**Und Pillen für's Gehirn?**

Meiner Meinung bracht man die auch nicht, denn wer

„bunt“ isst, also viel Gemüse und Obst, der tut viel für den Geist: Pflanzliche Stoffe verbessern die Sauerstoffaufnahme und damit auch die Hirnleistung. Davon abgesehen ist es wichtig, ausreichend zu trinken, damit das Gehirn nicht austrocknet.

**Was passiert dann?**

Zu wenig Flüssigkeit im Körper kann zu kurzzeitiger Demenz führen: Verwirrung bei alten Menschen ist oftmals die Folge von zu wenig Wasser im Gehirn.

**Wie vermeidet man das?**

Indem man sich immer ein volles Glas sich stellt. Dann klappt es mit dem Trinken fast automatisch.

**Und Sport?**

Wer passiv im Sofa sitzt, altert. Wer aktiv ist, fühlt sich körperlich und geistig jünger. Bewegung belüftet das Ge-



Marion Woelk-Heder berät nicht nur, sondern bietet auch individuelle Wohlfühltrainings an. Foto: Bösker

hirn. So kann man auch alt so gut lernen wie jüngere.

**Welcher Sport ist geeignet?**

Ein strammer Spaziergang täglich kann ausreichen.

Auch schöne Wanderungen wirken Wunder; nicht zuletzt weil man sich dabei auf sich selbst besinnen kann. Man sollte in sich hineinfühlen. Wenn man sich jung fühlt, ist alles richtig.