

Die besten Jahre

Gesundheit · Ernährung · Wellness

Folge 1

Für „Anti-Aging“ niemals zu alt

Anti-Alterungs-Trainerin gibt Tipps fürs Jungbleiben und -fühlen / Mediterran essen

VON
ROLAND BOSKER

Anti-Aging auch für Senioren? Marion Woelk-Heder sagt: „Wer alt werden will, sollte jung bleiben.“

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

ANTWORT: Nie. Es geht ja nicht darum, jünger zu werden oder jung zu bleiben, sondern darum, sich in jedem Alter fit und wohl zu fühlen.

Und wie funktioniert das im Alltag?

Zum Beispiel mit gesunder und bewusster Ernährung. Die verändert sich mit dem Alter: Viele ältere Menschen trinken zu wenig und essen oft so, als wären sie Mitvierziger. Dabei verändern sich die Bedürfnisse des Körpers.

Inwiefern?

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

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 zum Verbrennen bei harter Arbeit. Heute brauchen wir Vitamine und Mineralstoffe.

Dafür gibt es doch Pillen...

Die helfen höchstens kurzfristig. Obst und Gemüse vom Wochenmarkt liefern



Marion Woelk-Heder berät nicht nur, sondern bietet auch individuelle Hilfe zur Selbsthilfe-Trainings an. Foto: Bosker

natürliche Nährstoffe, die der Körper besser aufnimmt.

Und Sport?

Wer passiv auf dem Sofa sitzt altert. Wer aktiv ist, fühlt sich körperlich und geistig jünger. Bewegung befüttert das Gehirn. So kann man auch alt so gut lernen wie Jüngere.

Welcher Sport ist geeignet?

Ein strammer Spazierrgang täglich kann ausreichen. Auch schöne Wanderungen wirken Wunder: nicht zuletzt weil man sich dabei auf sich selbst besinnen kann. Man sollte in sich hineinspüren. Wenn man sich jung fühlt ist alles richtig.