



WIE ALT BIN ICH WIRKLICH?



Diese Frage ist berechtigt. Denn **DAS BIOLOGISCHE ALTER KANN SICH DEUTLICH VOM REALEN UNTERSCHIEDEN.** Wie gut wir in Form sind, hängt von Genetik, Lebensstil und psychischer Stabilität ab. Zum Glück haben wir vieles selbst in der Hand. Drei Experten erklären, wie das geht. Plus: Unser großer Test verrät Ihnen Ihre tatsächlichen Jahre.

Klar, auf Ihrer Geburtsurkunde steht ein Datum, das Ihr Alter eindeutig bestimmt. Die Zeit verfliegt rasant. Manche feiern ihren Geburtstag voll Freude, andere wollen ihn am liebsten verheimlichen. Aber egal, wie Sie das handhaben, die gute Nachricht ist: Mit dem richtigen Lebensstil sind Sie in Wirklichkeit viel jünger. Denn das biologische Alter kann sich deutlich vom tatsächlichen unterscheiden. Je nach genetischen Voraussetzungen, Lebensstil, sozialer Vernetzung, Stresslevel und einem gewissen „Sinn“ im Leben kann Ihr Körper älter, aber auch deutlich jünger sein, als Ihr Geburtstag angibt. Wie es da bei Ihnen aussieht, können Sie jetzt herausfinden. Blättern Sie gleich um und machen Sie unseren großen Test. Was dahintersteckt und wie Sie Ihr biologisches Alter senken können, haben wir Experten gefragt.

DREI GRUNDPFEILER

Wer sein Alter positiv beeinflussen will, muss sich drei Parameter anschauen, weiß Allgemeinmedizinerin Doris Gapp: „Als Erstes haben wir die

Genetik. Sie ist uns mitgegeben und liefert Bedingungen, die wir nicht verändern können. Doch wir sind diesen nicht hilflos ausgeliefert. Das Fachgebiet der Epigenetik erforscht die Möglichkeiten, wie wir die Genetik quasi austricksen können. Das Mittel dazu ist der Lebensstil, das ist die zweite wichtige Säule beim Altern. Er bestimmt einerseits zu einem guten Teil, ob schlechte Voraussetzungen wie etwa ein ererbtes Krebsrisiko oder zu hohe Cholesterinwerte tatsächlich zum Tragen kommen, und kann andererseits gute Voraussetzungen noch besser machen. Gesunde, ausgewogene Ernährung und viel Bewegung sind, wie so oft, die Lösung.“ Gapp ist ein großer Fan des Intervallfastens: Dabei werden regelmäßig lange Essenspausen von etwa 16 Stunden eingelegt. Dadurch sinkt der Insulinspiegel ab, der Stoffwechsel kann sich auf körpereigene Reparaturprozesse konzentrieren – der Fachbegriff dafür ist Autophagie, für deren Erforschung es 2016 den Nobelpreis gab. Bleibt noch der dritte Pfeiler: die psychische Gesundheit. Denn Körper und Psyche kann

DIE KENNEN

SICH AUS!



EXPERTEN. Dr. Doris Gapp ist Allgemeinärztin mit Schwerpunkten in Ernährung und Psychosomatik. die-hausaerztin.com (1). Dr. Robert Fritz ist Sportmediziner und spezialisiert auf medizinische Trainingsbegleitung. sportordination.com (2). Andreas Gruber ist Pharmazeut und entwickelt Nahrungsergänzungsmittel, etwa für die Schilddrüse, auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe. nordpharma.at (3).

BLÄTTERN SIE UM – DA GIBT'S DEN GROSSEN TEST

FOTOS: GETTY IMAGES, MICHAELA FIDANZIA, CHRISTINA HAEUSLER, PETER DOLOVIA

JUNGBRUNNEN. Alter ist nur eine Zahl. Viel wichtiger sind ein gesunder Lebensstil, wenig Stress und ein gutes soziales Netzwerk. Denn die wirken verjüngend auf unseren Stoffwechsel – und machen uns zufrieden.

DER TEST

Wählen Sie jeweils die Antwort, die am ehesten auf Sie zutrifft, und ringeln Sie die Zahl dahinter ein. Addieren Sie alles, und notieren Sie die Gesamtsumme am Ende.

1. WIE REGELMÄSSIG ESSEN SIE OBST UND GEMÜSE?

- A: Es sind mindestens fünf Portionen pro Tag. **+6**
 B: Täglich ein bisschen. **+2**
 C: Eher selten, ich mag lieber Beilagen wie Nudeln oder Reis. **-6**

2. SIND SIE SPORTLICH AKTIV?

- A: Selten bis nie. **-8**
 B: Unregelmäßig, aber zumindest ein Mal pro Woche. **+2**
 C: Mindestens drei Mal pro Woche eine Stunde oder mehr. **+6**

3. GEHEN SIE GERN IN DIE SONNE?

- A: Ja, regelmäßig. Ich liebe es, in der Sonne zu baden. **-8**
 B: Ja, aber maximal 20 Minuten bzw. mit Sonnenschutz. **+2**
 C: Selten bis nie. **-2**

4. WIE SIND IHRE BLUTDRUCK- UND CHOLESTERINWERTE?

- A: Einer oder beide sind erhöht. **-4**
 B: Sie liegen im (unteren) Normbereich. **+4**
 C: Ich weiß es nicht. **0**

5. TRINKEN SIE ALKOHOL?

- A: Ab und zu ein Glas Wein. **+3**
 B: Fünf Mal pro Woche oder öfter und auch mehr als einen Drink. **-6**
 C: Zwei bis drei Mal pro Woche, vorwiegend Wein oder Bier. **0**

6. WIE OFT ESSEN SIE FLEISCH?

- A: Zwei bis drei Mal pro Woche kommt es auf den Teller. **+4**
 B: Selten bis nie. **+8**
 C: Fleisch und Wurst gibt es bei mir fast täglich. **-8**

7. WIE VIEL SCHLAFEN SIE IM DURCHSCHNITT PRO NACHT?

- A: Bis 6,5 Stunden. **-6**
 B: 6,5 bis 7,5 Stunden. **0**
 C: Mehr als 7,5 Stunden. **+4**

8. WIE IST IHR BAUCHUMFANG?

- A: Unter 80 cm. **+10**
 B: 80 bis 88 cm. **+4**
 C: Über 88 cm. **-10**

9. RAUCHEN SIE?

- A: Ja, es sind zehn Zigaretten täglich oder mehr. **-14**
 B: Ja, max. fünf Zigaretten pro Tag. **-3**
 C: Nein bzw. ich habe vor mehr als zehn Jahren aufgehört. **+3**

10. GEHEN SIE REGELMÄSSIG ZU DEN VORSORGEUNTERSUCHUNGEN?

- A: Ja, wenn ich daran denke. **+1**
 B: Nein, ich gehe nur zum Arzt, wenn ich wirklich krank bin. **-2**
 C: Ja, gemäß den ärztlichen Empfehlungen. **+4**

11. WIE VIEL FLÜSSIGKEIT TRINKEN SIE IM LAUF DES TAGES?

- A: Zumindest 1,5 Liter Wasser und ungesüßte Kräutertees. **+6**
 B: Oft vergesse ich aufs Trinken. **-2**
 C: Bei Durst greife ich meist zu Säften, Softdrinks oder Kaffee. **-6**

12. WIE VIEL BEWEGEN SIE SICH IM ALLTAG?

- A: Ich nutze jede Gelegenheit für ein paar Schritte. **+4**
 B: Meistens sitze ich den ganzen Tag am Schreibtisch. **-6**
 C: Ich arbeite viel körperlich. **0**

13. WIE SIND SIE MIT IHREM SEXLEBEN ZUFRIEDEN?

- A: Überwiegend bis sehr. **+4**
 B: Mal so, mal so. **0**
 C: Da ist viel Potenzial nach oben. **-4**

14. GREIFEN SIE HÄUFIG ZU MEDIKAMENTEN? (Z. B. SCHMERZMITTEL, ANTIBIOTIKA ...)

- A: Ja, sobald es mir nicht gut geht. **-4**
 B: Nein, praktisch nie. Ich setze auf komplementäre Methoden. **+4**
 C: Wenn es mir nach drei Tagen nicht besser geht, dann ja. **0**

15. WIE VIELE IHNEN NAHESTEHENDE BEZUGSPERSONEN HABEN SIE?

- A: Wirklich enge Freunde habe ich eigentlich nicht. **-4**
 B: Es sind ein bis zwei. **+2**
 C: Fünf oder mehr. **+6**

16. NEHMEN SIE SICH REGELMÄSSIG ZEIT FÜR ENTSPANNUNG (YOGA, MEDITATION, SPORT, ICH-ZEIT)?

- A: Nein, meine Tage sind einfach zu vollgestopft mit Aufgaben. **-6**
 B: Ein Zeitfenster nur für mich, das gibt es zumindest vier oder fünf Mal pro Woche. **+6**
 C: Ab und zu, wenn es sich leicht ausgeht, schaffe ich das. **+1**

17. WIE GEHEN SIE MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN UM?

- A: Emotionalität oder ab und zu ein Wutausbruch sind wichtig. Ärger muss ich rauslassen. **-2**
 B: Ich streite nicht gern, versuche Konflikte zu vermeiden. Lieber schlucke ich Ärger runter. **-8**
 C: Gibt es schlechte Stimmung, versuche ich, das zu klären. Man kann ja über alles reden. **+4**

18. IN WELCHEM ALTER SIND IHRE GROSSELTERN GESTORBEN?

- A: Drei oder alle wurden über 75. **+6**
 B: Zwei wurden älter als 75. **+2**
 C: Drei oder alle sind unter 75 verstorben. **-4**

19. WIE IST IHRE WOHNUNGSSITUATION?

- A: Ich lebe schon länger allein. **-4**
 B: Ich lebe in einer gemeinsamen Wohnung mit einem Partner. **+2**
 C: Ich habe Familie und Kinder. **+4**

20. FÜHLEN SIE SICH INSGESAMT ZUFRIEDEN?

- A: Ja, in meinem Leben passt alles, ich bin glücklich. **+4**
 B: Na ja, ein paar Dinge könnten schon besser laufen. **-2**
 C: Nein, mit der Allgemesinsituation bin ich oft unzufrieden, manchmal sogar depressiv. **-6**

GESAMT

» man nicht trennen, wie Gapp betont: „Herrscht eine seelische Dysbalance, weil man unglücklich ist, zu hohen Leistungsdruck hat, sich permanent mit anderen vergleicht – Stichwort soziale Medien – oder auch weil man zu wenig Körperkontakt und Berührung erfährt, bedeutet das permanenten Stress für den Körper. Der schwächt das Immunsystem, die Folge sind unter anderem sogenannte stille Entzündungen, die eine Negativspirale in Gang setzen. Freie Radikale können nicht so gut bekämpft werden, die Zellerneuerung wird gestört.“ (Psychischer) Stress am Arbeitsplatz, wegen Liebeskummer oder durch Überforderung bringt übrigens ein weiteres wichtiges System im Körper in Unordnung: die Hormone.

EIN BESONDERES HORMON

„Bei zu viel Stress steigt der Cortisolspiegel, und dadurch geht das Progesteron flöten. Dabei ist Letzteres ein echtes Zauberhormon, extrem wichtig für das gesamte Wohlbefinden“, erklärt Pharmazeut & Hormonspezialist Andreas Gruber. Denn: „Zu wenig davon bedeutet schlechteren Schlaf, verminderte Regeneration, unreinere Haut, mehr Kopfweh, Zysten und Myome, gestörte Libido und schlechtere Laune, was alles wiederum zu mehr Stress führt. Der regt die Cortisol-Ausschüttung an, was den Gesamthormonhaushalt durcheinanderbringt und sich vor allem auf die Schilddrüse schlägt. Das ist ein richtiger Teufelskreis.“ Und dieser Stress hat noch eine weitere fatale Auswirkung: „Der Verbrauch von Vitamin D und B und Spurenelementen wie Eisen, Zink oder Selen steigt massiv an.“ Was viele nicht wissen: Neben Stress beeinflusst auch hormonelle Verhütung den Progesteronhaushalt. Denn durch den unterdrückten Zyklus wird weniger davon produziert – mit teils heftigen Folgen, die aber oft nicht erkannt werden. Gruber empfiehlt deshalb, bei Energielosigkeit oder depressiver Verstimmung über längere Zeit den Status von Mineralstoffen und Spurenelementen bestimmen zu lassen (z. B. im Zuge einer Gesundenuntersuchung) und auch einen Hormonstatus zu machen. Für Progesteron wird dieser üblicherweise am 20. Zyklustag gemacht, weil da die Konzentration am höchsten ist. Warum das so wichtig ist?

FREUNDE TUN GUT. Ein aktives Sozialleben mit mehreren engen Freunden (1) macht uns ausgeglichener – und deshalb biologisch jünger.



GEMÜSE, BABY! Denn es steckt voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe. Die halten jung (2). Ebenso wie Sport und Entspannung (3).

„Unser Körper ist wie eine Batterie. Wenn die tiefenentleert ist, muss man ihr erst einmal die nötigen Grundsubstanzen wieder zuführen. Wenn wir ständig im Mangel leben, egal ob Eisen, Vitamin D oder bestimmte Hormone, läuft der Stoffwechsel auf Notprogramm. Und erst wenn seine Speicher wieder aufgefüllt sind, kann er wieder rund arbeiten.“



7 JUNG-TIPPS FÜR DEN ALLTAG

So senken Sie Ihr biologisches Alter schnell und unkompliziert.

1. ESSEN SIE SO BUNT WIE MÖGLICH.

Denn die sekundären Pflanzenstoffe, die für die Farbe in Obst und Gemüse sorgen, sind wichtige Anti-Aging-Stoffe. Außerdem bekommen Sie so genügend Vitamine.

2. SORGEN SIE FÜR ENTSPANNUNG.

Wenn Stress nicht abgebaut wird, schädigt das das Immunsystem. Yoga, meditieren, spazieren gehen, ein gutes Buch lesen – gönnen Sie sich auf jeden Fall Ich-Zeit.

3. MACHEN SIE LANGE ESSENSPAUSEN.

Denn je länger der Körper nichts verdauen muss, desto besser kann er die eigenen Reparaturprozesse anwerfen. Ideal sind regelmäßig 14–16 Stunden über Nacht.

4. TREFFEN SIE FREUNDE UND FAMILIE.

Wer in einem aktiven sozialen Netzwerk eingebettet ist, wird entlastet, muss sich nicht immer um alles selbst kümmern. Das gibt ein Gefühl der Sicherheit.

5. MACHEN SIE SPORT.

Und zwar einen Mix aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, zumindest 150 Minuten pro Woche. Und gehen Sie so viel wie möglich zu Fuß.

6. TRINKEN SIE WASSER – UND AB UND ZU WEIN.

Zumindest 1,5 Liter über den Tag verteilt. Saft oder Softdrinks gibt es nur in Ausnahmefällen. Und ab und zu ein Glas Wein ist gut für Herz und Genuss.

7. SUCHEN SIE DEN SINN DES LEBENS.

Dann nehmen unsere auf Äußerlichkeiten gerichteten Wünsche ab, das Allgemeinwohl rückt in den Mittelpunkt. Das sorgt nachweislich für bessere Gesundheit.

AUFLÖSUNG

Dividieren Sie die Gesamtsumme je nach Ihrem Alter durch den Divisor in der Tabelle rechts. Die Zahl, die dabei herauskommt, ergibt die Differenz zwischen Ihrem biologischen und Ihrem realen Alter. Ein positives Ergebnis dürfen Sie von Ihrem Lebensalter abziehen. Eine negative Zahl wird dazugezählt. Achtung: Dieser Test kann kein medizinisch valides Ergebnis liefern. Aber er gibt einen Richtwert, wohin Sie tendieren und wo Verbesserungspotenzial besteht.

ALTERSGRUPPE	DIVISOR
SIE SIND BIS 40 JAHRE ALT	5
SIE SIND 41 BIS 50 JAHRE ALT	6
SIE SIND 51 BIS 60 JAHRE ALT	8
SIE SIND ÄLTER ALS 60 JAHRE	10

SIE SIND JÜNGER.

GRATULATION, SIE MACHEN SCHON VIELES RICHTIG.

Ernährung. Gemüse ist für Sie eine Selbstverständlichkeit, Fleisch dient mehr als Beilage, zum Trinken gibt es vorwiegend Wasser. Wichtig: Vergessen Sie dabei vor lauter gesunder Ernährung nicht auf den Genuss.

Bewegung. Sie sind fit und beweglich, die perfekte Grundlage. Stecken Sie sich ein sportliches Ziel, auf das Sie hinarbeiten. Vielleicht einen Halbmarathon? Einen besonderen Gipfelsieg? Eine bestimmte Yogapose? So bringen Sie neue Motivation in Ihr Training.

Psyche. Familie und Freunde, alles gut so weit. Pflegen Sie diese Verbindungen auch in stressigen Zeiten. Zumindest ein Telefonat lässt sich immer unterbringen. Und bleiben Sie positiv. Dann kann Sie auch ein Schicksalsschlag nicht nachhaltig aus der Bahn werfen.

SIE SIND GLEICH ALT.

SIE SIND GUT UNTERWEGS. WO IST VERBESSERUNGSPOTENZIAL?

Ernährung. Mehr Gemüse, weniger Fleisch und Zucker könnte ein erster Ansatz sein. Kochen Sie gerne? Wenn nicht, probieren Sie es aus. Schmeckt besser als Fertiggerichte und hat auch eine entspannende Wirkung.

Bewegung. Wie regelmäßig machen Sie wirklich Sport? Ist Ihr Muskelanteil ausreichend? Wie sehr kommen Sie außer Atem, wenn Sie dem Bus nachlaufen? Checken Sie diese Parameter und lassen Sie sich von einem Sportwissenschaftler oder Personal Trainer beraten.

Psyche. Wo in Ihrem Leben sind Sie zufrieden? Was geht Ihnen auf die Nerven oder belastet Sie? Gibt es Familienmitglieder oder Freunde, die Sie viel Energie kosten? Hinterfragen Sie Ihre Gesamtsituation. Wenn dann auch noch alles passt: Umso besser!

SIE SIND ÄLTER.

WO SIND IHRE SCHWACHPUNKTE? HIER HEISST ES ANSETZEN.

Ernährung. Wie steht es um Ihre Verdauung? Wie hoch ist Ihr Gewicht? Bei einem BMI über 25 versuchen Sie, ein paar Kilo abzunehmen. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie es angehen, holen Sie sich Hilfe bei einer Ernährungsberatung.

Bewegung. Sport ist nicht so Ihres? Das sollten Sie ändern. Beginnen Sie mit möglichst viel Alltagsbewegung. Stiegen steigen, zu Fuß gehen, kurze Wege mit dem Rad fahren. Und probieren Sie neue Sportarten aus. So finden Sie auf jeden Fall eine, die Ihnen Spaß macht!

Psyche. Wie zufrieden sind Sie im Beruf? Wie steht es um Ihre Partnerschaft? Gibt es Probleme mit den Kindern? Oder sind Sie ungewollt Single? Geben Sie auch den Teilen Ihres Lebens Raum, die Sie nicht so glücklich machen. Nur so können Sie etwas ändern.

» in ein aktiveres Leben sein. Und es reduziert ganz nebenbei auch Stress.“

GLÜCK MACHT JUNG

Bleibt noch die Zufriedenheit. Dass glücklich zu sein das Leben verlängert, wurde vielfach bestätigt. Doch wie wird man zufrieden? Es bedeutet nicht, dass man sich mit dem abfinden muss, was man vorfindet. Vielmehr nimmt man diese Parameter und macht etwas Besseres daraus. Wirklich hilfreich ist, wenn man in seinem Leben einen Sinn sieht. Das kann das Großziehen von Kindern sein, das Eintreten für andere Menschen, aber auch persönliches Wachstum und Selbsterfahrung. Ob durch Meditation, Spiritualität oder Mentalcoaching ist dabei egal. Denn Studien belegen: Alles wirkt!

PIA KRUCKENHAUSER ■



DIESE BÜCHER SORGEN FÜR EINEN GESÜNDEREN LIFESTYLE.

LEBENSSTIPPS. Beweglichkeit ist ein Grundpfeiler für ein fittes Leben. Yoga ist ideal dafür. Der große Vorteil: Das kann man in jedem Alter anfangen, es gibt keine Grenze. Und die Erfolge kommen schnell. 50 effektive Übungen beweisen das. Bente Helene Schei, *Für Yoga ist es nie zu spät*. O. W. Barth, € 20,60. (1) Wir werden immer älter – aber das macht keinen Spaß, wenn man dabei krank ist. Der Autor versteht Älterwerden nicht nur als körperliche Entwicklung, sondern auch als geistigen und seelischen Reifungsprozess. Wie das gut gelingen kann, erklärt er ausführlich. Michael Despegel, *So senken Sie Ihr biologisches Alter*. riva, € 17,50. (2) Ständig neue Ernährungstrends und Diätkonzepte verunsichern uns eher, als dass sie uns aufklären. Dabei muss Ernährung gar nicht kompliziert sein. Deshalb räumt die Autorin auf mit Mythen und erklärt sachlich fundiert, wie gesundes Essen geht. Cathrin Drescher, *Ernährung kompakt*. Eigenverlag, € 23,90. (3) Zahlreiche Tipps, so simpel wie wirksam, verpackt der Autor unterhaltsam und informativ in dieses Büchlein. Peter Niemann, *Anti Aging. Die 50 besten Tipps*. Trias, € 10,30. (4)