

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einleitung</b> .....	6
<b>Kapitel 1</b> .....	8
<i>Grundlagen: Wie altert der Mensch?</i>	
<b>Exkurs: Sanddorn</b> .....	18
<b>Kapitel 2</b> .....	26
<i>Ernährung</i>	
<b>Rezepte</b> .....	42
<b>Kapitel 3</b> .....	60
<i>Bewegung</i>	
<b>Kapitel 4</b> .....	72
<i>Stress und Stressreduktion</i>	
<b>Kapitel 5</b> .....	90
<i>Guter Schlaf</i>	
<b>Kapitel 6</b> .....	96
<i>Haut &amp; Hautpflege</i>	
<b>Kapitel 7</b> .....	116
<i>Gehirntraining</i>	
<b>Bonus-Kapitel</b> .....	120
<i>Selbstliebe und Akzeptanz</i>	
<b>Quellen</b> .....	126



## Kapitel 1

### Grundlagen: Wie altert der Mensch?

Mit dem Älterwerden verbinden wir meistens all die negativen Veränderungen unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten im Laufe des Lebens. Schon ab einem Alter von etwa 30 Jahren sinkt unser Grundumsatz an Energie, wir bekommen Falten und können uns Dinge schlechter merken. Aber warum ist das eigentlich so? In diesem Kapitel erklären wir Ihnen die Grundlagen.

Um den Alterungsprozess zu verstehen, muss man das Mikroskop anschalten und einen genauen Blick auf die Zellen selbst werfen - denn sie sind die Bausteine unseres Körpers und damit eng mit jenen Veränderungen verknüpft, die mit dem bloßen Auge sichtbar sind.

Für körperliche und auch geistige Fitness im Alter, sollte man also dafür sorgen, dass die eigenen Zellen möglichst jung bleiben.



Doch Vorsicht! Altern heißt nicht gleich Altern. Dieser komplexe Prozess ist hochgradig unterschiedlich und variabel von Mensch zu Mensch und von nahezu unüberschaubar vielen Faktoren beeinflusst. Es handelt sich also um einen sehr individuellen Vorgang. Natürlich haben aber auch nicht beeinflussbare, äußere Faktoren, zu denen Krankheiten, Umwelteinflüsse und die Qualität der medizinischen Versorgung zählen, einen Einfluss darauf, wie alt wir werden und auch wie schnell der Alterungsprozess selbst abläuft.



## Ein Blick auf die Zellen<sup>1</sup>

Schauen wir uns den Prozess des Alterns mal auf zellulärer Ebene an:

Wichtige Funktionen übernehmen unter anderem Kollagen, Zytokine und Telomere. Auf diese drei wollen wir nun genauer eingehen.

Das Eiweiß **Kollagen** ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und im gesamten Körper vorhanden.

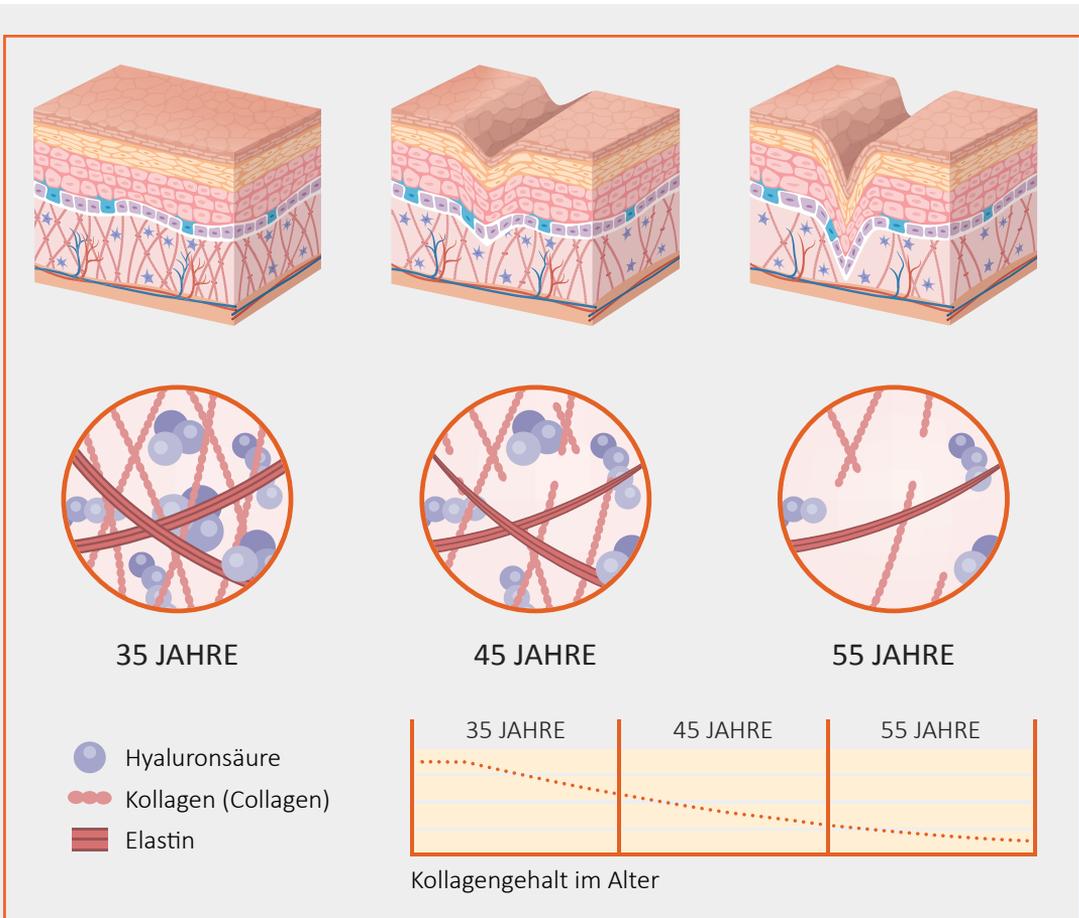


Abbildung 1: Querschnitt durch die menschliche Haut im Alter von 35, 45 und 55 Jahren

Je älter wir werden, desto weniger Kollagen wird abgebaut. Der Kollagengehalt im Körper steigt und dient als Lückenfüller für abgestorbene Zellen. Außerdem vernetzen sich Kollagenfasern zunehmend und es wird ein weniger elastischer Typ des Kollagens gebildet.