

Den Jahren mehr Leben geben

Auch im höheren Alter kann man körperlich und geistig fit bleiben



Was wir in jungen Jahren in die Gesundheit von Körper und Geist investieren, zahlt sich später aus.

Foto: djd/Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

(djd). "Gesund bleiben und lange leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür", sagte Sebastian Kneipp schon vor rund 100 Jahren. Geändert hat sich daran nicht viel. Zwar ist die Lebenserwartung dank des medizinischen Fortschritts sprunghaft angestiegen, doch leider bedeutet der Zugewinn an Lebenszeit nicht unbedingt mehr Lebensqualität - man denke nur an die Einschränkungen durch typische Alterserkrankungen wie Diabetes und Arthrose oder auch zunehmende Vergesslichkeit.

In jungen Jahren investieren

Dass man mit Mitte 60 nicht mehr so beweglich und kräftig ist wie mit Anfang 20, ist völlig normal. Doch fit und aktiv möchte man selbstverständlich trotzdem noch sein, wenn nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben endlich die nötige Freizeit zur Verfügung steht. Damit dies gelingt, heißt das Motto: Frühzeitig die Weichen stellen. Was wir in jungen Jahren in die Gesundheit von Körper und Geist investieren, zahlt sich später aus. Viel Bewegung im Freien etwa sorgt nicht nur für kräftige Muskeln und Knochen, sondern verbessert die Sauerstoffversorgung in jeder Zelle und wirkt Übergewicht entgegen.

Pilze als natürliche Fitmacher

Wer seine Belastbarkeit auf natürliche Weise unterstützen möchte, kann zum Beispiel auf den Vitalpilz Reishi setzen, der seit 4.000 Jahren in Asien als Jungbrunnen geschätzt wird. Während man sich damals auf Erfahrung verließ, sind inzwischen viele Inhaltsstoffe erforscht und ihre Wirkungen durch Studien erwiesen. So erobern die bioaktiven Substanzen des Reishi auch die moderne westliche Naturheilkunde und sogar die Schulmedizin (Infos und Beratung unter <http://www.vitalpilze.de> und der kostenlosen Hotline 0800-0077889).

Ergänzend zum Gehirnjogging bietet sich eine gezielte Versorgung des Nervensystems mit Vitaminen, Aminosäuren und Spurenelementen an, etwa aus dem Vitalpilz Cordyceps. Er gilt als nebenwirkungsfreies und natürliches Mittel zur Steigerung von Vitalität und geistiger Fitness. Regelmäßig eingenommen kann er die Sauerstoffversorgung des Blutes verbessern, wovon neben den Gehirnzellen auch die Ausdauer profitiert.

Weitere Informationen: <http://www.vitalpilze.de>

Möchten Sie mit uns über diesen Artikel oder Thema diskutieren oder ein Feedback geben, dann wählen Sie eine der vier Optionen: [Facebook](#), [XING](#), [Twitter](#) oder [YouTube](#).

Haben Sie eine konkrete Frage zu diesem Artikel oder suchen nach einem Rat hierzu, dann [kontaktieren Sie uns hier](#) oder fragen Sie die [GuteFrage.net](#)-Community. Gerne beantworten wir auch andere Fragen zur RatGeberZentrale unter [Kontakt](#) oder [Werben](#).

verfasst am 04.01.2011

Fakten in Kürze

Wann wir zu altern beginnen

Ist man mit 60 alt? Die Antwort auf diese Frage hängt von vielen individuellen Faktoren ab. Fest steht: Der biologische Alterungsprozess beginnt bereits mit Anfang 30 - dennoch wird niemand einen 35-jährigen als "alt" bezeichnen. Denn unabhängig von normalen Anzeichen des Alterns wie den ersten grauen Haaren hat es jeder Mensch über die Wahl seiner Lebensweise in der Hand, auf den Prozess des Älterwerdens Einfluss zu nehmen. Dem Schutz der Körperzellen durch eine vitalstoffreiche Ernährung und einer guten Sauerstoffzufuhr kommt dabei eine zentrale Rolle zu.

Bilder



Foto:
djd/Gesellschaft
für

Vitalpilzkunde
e.V.



Foto:
djd/Gesellschaft
für
Vitalpilzkunde
e.V.



Foto:
djd/Gesellschaft für
Vitalpilzkunde e.V.

Das könnte Sie auch interessieren:

- [Löffelweise neue Power](#)
- [Gelenkgesundheit fördert die Lebensfreude](#)
- [Gewinn durch Verzicht](#)
- [Satt und trotzdem schlank](#)
- [Salzarme Kost kann gefährlich sein](#)

• **Teilen**

•

Empfehle dies deinen Freunden.