



ZEIT AKADEMIE

MEHR LEBENSKRAFT

Gesund und glücklich in der zweiten Hälfte

MEHR LEBENSKRAFT

WIR WERDEN IMMER ÄLTER!

Die Haare werden grau, Falten zeichnen Stirn und Mundwinkel, oft lässt die Sehkraft nach, manchmal auch das Gedächtnis und immer die körperliche Fitness. Bei einigen Menschen tauchen im Alter zudem Sorgen auf, etwa, einsam und hilflos zu werden, finanziell nicht abgesichert

zu sein oder eine schwere Krankheit zu bekommen, die jeden Tag zur Qual werden lässt.

**Ja, all das kann Altwerden bedeuten.
Muss es aber nicht!**



WARUM SIE SICH AUF DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE FREUEN KÖNNEN



- Wir werden immer älter. Es ist denkbar, dass ein Mensch noch in diesem Jahrhundert das Alter von 130 Jahren erreicht.
- Die Mehrheit der Menschen ist mit 70 oder 80 Jahren besser drauf als mit 17.
- Die Chancen, heute selbstbestimmt und zufrieden alt zu werden, sind so gut wie nie zuvor.
- Zwar lässt die körperliche Fitness im Alter nach, dafür prägt sich die geistige Stärke aus: Krisen und Herausforderungen werfen uns nicht mehr so leicht aus der Bahn.
- Die Spanne der zweiten Lebenshälfte, also ab 45 Jahren, ist sehr viel länger als unsere Jugend. Es lohnt sich also, Pläne zu machen und diese Zeit zu nutzen.
- Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt für neugeborene Mädchen aktuell 83,4 Jahre und für neugeborene Jungen 78,6 Jahre.

DAS BESTE KOMMT NOCH!

Wie Sie auf das Alter blicken und wie Sie mit dem Älterwerden umgehen, ist entscheidend dafür, ob Sie ein langes und glückliches Leben führen. Und vieles von dem, was

Sie in der zweiten Lebenshälfte erwartet, können Sie selbst beeinflussen. Damit Ihnen das gelingt, hier alles Wissenswerte im Überblick.



DER MENSCH DURCHSCHREITET WÄHREND DES LEBENS VERSCHIEDENE PHASEN

Die Jugend ist geprägt von Lernen und Sichausprobieren; in der Lebensmitte geht es darum, einen sicheren Platz für sich auf dieser Welt zu finden und diesen zu erhalten; im Alter hingegen wissen wir, was wir können und was uns wichtig ist. Wir können gelassen und selbstbewusst auf das Leben blicken und sind in der Regel zufrieden

● Das Zufriedenheitsparadoxon

Trotz objektiver Verschlechterung der Lebenssituation kann das Lebensgefühl, also das subjektive Empfinden, gut sein. Das heißt: Der Körper wird mit dem Alter zwar schwächer und gebrechlicher, Studien zeigen aber, dass das Gefühl von Zufriedenheit bei Menschen trotzdem oft steigt. Warum? Weil die Menschen ihre Erwartungen an ihre Lebenssituation und Umstände anpassen. Ein Beispiel: Wenn ich weiß, dass ich einen Bandscheibenvorfall hatte, werde ich nicht mehr Trampolinspringen und erwarte das auch nicht von mir. Stattdessen gehe ich vielleicht spazieren oder in einen Rückenkurs. Und wenn ich weiß, dass ich eines Tages graue Haare kriege, mich also innerlich darauf einstelle, empfinde ich es vielleicht als weniger bedrohlich.

MEHR LEBENSKRAFT

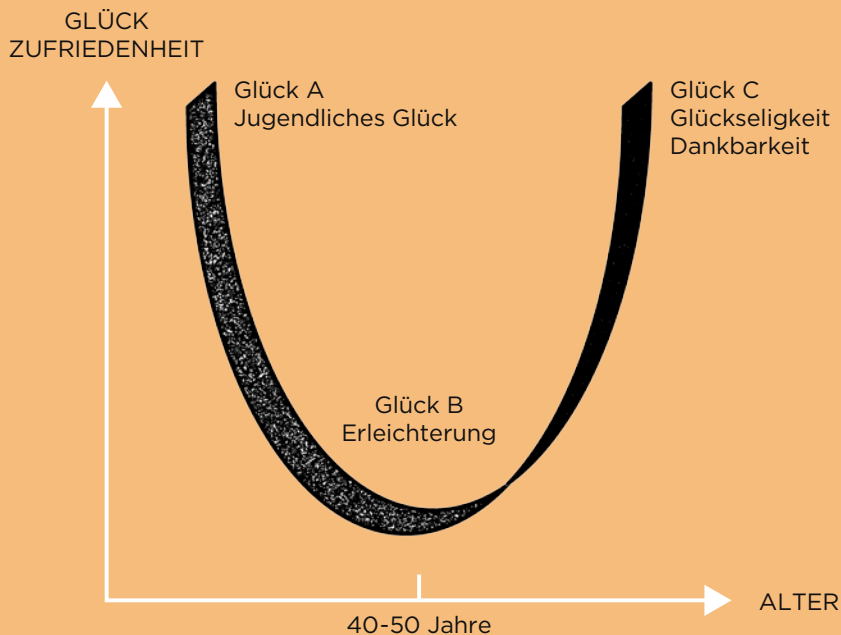
Die 3 Glückstypen

Es gibt drei Formen des Glücks (A, B und C), die zu unterschiedlichen Zeiten im Leben auftauchen.

Glück A ist das jugendliche Glück oder auch das Glück des Wollens. Der Mensch entwickelt sich, indem er Erfahrungen macht. Sind es gute Erfahrungen, schüttet der Körper Dopamin aus, was für positive Gefühle, gar Euphorie sorgt. In dieser Phase sind wir unglaublich lernbereit und kreativ. Diese Art Glück ist allerdings nicht von Dauer, der Körper kann nicht immer in diesem erregten Zustand sein. Dopamin wird vom Körper also auch wieder abgebaut. Diese Hochmomente, in denen wir uns wach und glücklich fühlen, sind für uns erstrebenswert. Also suchen wir immer wieder nach Erfahrungen, die genau diese Glücksgefühle in uns auslösen. Wir sind abenteuerlustig, neugierig und entwickeln uns so ständig weiter.

Glück B ist quasi das Gegenteil von Glück A: Hier geht es nicht darum, Neues zu erleben, sondern zu vermeiden, was unglücklich macht und stresst. Gelingt es, ein Problem zu umgehen, fühlen wir uns erleichtert und seufzen hörbar auf. Das Angstzentrum, die Amygdala oder auch Mandelkern genannt, ist hier aktiv. Es geht eher ums Überleben und um Absicherung als um Abenteuer.

Bei Glück C hingegen geht es weder darum, etwas zu erreichen (Glück A), noch etwas zu entgehen (Glück B) – es ist vielmehr das Gefühl, dass alles genau richtig ist. Anders gesagt: Der Mensch ist zufrieden mit sich in dem Moment. Spannenderweise scheint es so zu sein, dass es alle Lebensphasen braucht, um Glück C zu erreichen. Dopamin, zuständig für Glück A, für Lernen und Kreativität, ist auch ein Baustein für die körpereigene Herstellung von Morphin. Das hingegen ist wichtig, um sich nach aktiven Phasen wieder zu entspannen, und entscheidend, um Zufriedenheit (Glück C) zu empfinden.



DIE U-KURVE DES GLÜCKS ZEIGT,

dass wir in der mittleren Lebenshälfte, also zwischen 40 und 50 Jahren, am unglücklichsten sind: Karriere, Kinder, kranke Eltern, kriselnde Beziehungen, erste Verluste, Krankheiten und das Älterwerden stressen uns. Doch wer das Tal der Tränen durchschritten hat, den erwartet in der Regel das Glück

MEHR LEBENSKRAFT

● Zufriedenheitskiller

Es gibt Dinge, die unser Wohlbefinden beeinflussen. In der Regel sind es chronischer Schlafmangel und Stress, chronische Schmerzen, soziale Isolation und der Verlust von Autonomie und Sinnhaftigkeit. Diese Killer der Zufriedenheit können dazu führen, dass das Gefühl, genau am richtigen Ort zur richtigen Zeit zu sein (Glück C), nie eintritt. Das Gute ist jedoch, dass Menschen einen großen Einfluss auf ihre psychische und physische Gesundheit haben. Das heißt, wie Sie alt werden, bestimmen Sie zu großen Teilen selbst.

● Happiness-Setpoint-Theorie

Laut dieser Idee gibt eine Voreinstellung für Zufriedenheit. Das heißt, auch wenn Menschen zwischenzeitlich unglücklich sind, Krisen und Schicksalsschläge erleben, erholen sie sich doch immer wieder und kehren zurück auf ihre individuelle U-Kurve des Glücks. Das wiederum bedeutet, dass die meisten Menschen am Ende des Lebens zufrieden und glücklich sind, vielleicht sogar zufriedener und glücklicher als je zuvor.



ÜBUNG FÜR DIE VERHALTENSÄULE

Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch, in dem Sie jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind, die Ihnen Freude gemacht haben, für die es sich lohnt zu leben.

Fangen Sie gleich an:

1. _____
2. _____
3. _____

MEHR LEBENSKRAFT

Das BERN-Modell

Das Konzept stammt aus der Body-Mind-Medizin und hilft Ihnen ganz konkret, sich körperlich und geistig fit zu fühlen und auch zu halten. Die Idee ist, dass menschliches Wohlbefinden auf den vier Säulen Verhalten, Bewegung, Entspannung und Ernährung beruht (B = Behavior, E = Exercise, R = Relaxation, N = Nutrition). Wer diese vier Bereiche mithilfe von Übungen und Training aktiv in den Alltag integriert, steigert die eigene Gesundheit.

Behavior (Verhalten) – Gemeint sind hier alle sozialen und kreativen Aktivitäten, die Freude bereiten und die positive Einstellung gegenüber dem Leben fördern.

Exercise (körperliche Aktivität) – Hierzu zählt jede Art von regelmäßiger und bewusster Bewegung, sei es nun Gartenarbeit, Tanzen oder Spazierengehen. Zu unterscheiden ist in aerobes Training, also die Ausdauer betreffend (zum Beispiel Laufen, Schwimmen und Radfahren), sowie in anaerobes Training (Krafttraining).

Relaxation (Entspannung) – Massagen, Meditation und Yoga können bewusste Entspannung in den Alltag bringen. Außerdem ist ein guter Biorhythmus mit ausreichendem Schlaf (7–8 Stunden pro Nacht) wichtig.



TIPP FÜR DIE BEWEGUNGSSÄULE

Führen Sie ein Bewegungskonto, auf das Sie jeden Tag Ihre Aktivitäten buchen. Zu empfehlen sind mindestens 30 Minuten bewusste Bewegung pro Tag, zum Beispiel spazieren gehen, tanzen oder Rad fahren.



A4 BEWEGUNGSKONTO-VORDRUCK
ZUM AUSDRUCKEN AUF SEITE 13



ÜBUNG FÜR DIE ENTSPANNUNGSSÄULE

Führen Sie kleine Entspannungsrituale ein, indem Sie beispielsweise jedes Mal, wenn Sie sich einen Kaffee oder Tee kochen, ein paar bewusste Atemzüge in den Bauch nehmen.

Nutrition (Ernährung) – Um sich gut zu fühlen und ausreichend Energie zu haben, ist eine gesunde Ernährung entscheidend. Zu empfehlen ist beispielsweise die mediterrane Küche, mit qualitativ hochwertigen Ölen und viel frischem Gemüse.



TIPP FÜR DIE ERNÄHRUNGSSÄULE

Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um herauszufinden, welche Lebensmittel Ihnen guttun und welche nicht. Beobachten Sie auch, in welchen Situationen Sie essen und was Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen schlägt. Die Beobachtung ist der erste Schritt, um Ess- und Trinkgewohnheiten positiv zu verändern.



A4 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH-VORDRUCK
ZUM AUSDRUCKEN AUF SEITE 14

MEHR LEBENSKRAFT

»Doc-Fleck-Tellerprinzip«

Dieses Konzept unterstützt Sie bei der richtigen Zusammensetzung und Menge der Lebensmittel. Demnach sieht die optimale Mahlzeit so aus: Die Hälfte des Tellers ist mit Grünzeug bedeckt (vorzugsweise Bittergemüse und Salate, z. B. Artischocken, Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Fenchel, Rosenkohl usw.), dazu etwa eine Handvoll

Eiweiß (z. B. Eier, frischer Fisch oder Fleisch in Maßen), etwa 1–2 TL gutes Fett (Algenöl, Leinöl, Hanföl, Olivenöl extra vergine oder Walnussöl), Kräuter und Gewürze (z. B. Lorbeer, Oregano, Rosmarin, Kümmel, Zimt, Safran oder Muskatnuss) sowie 1–2 Hände Kohlenhydrate, je nach Bedarf und Aktivität (z. B. Reis oder Kartoffeln). Wer abnehmen will, sollte die Kohlenhydrate flexibel einsetzen oder ganz darauf verzichten.



ACHTEN SIE DARAUF, DASS DIE NAHRUNGSMITTEL MÖGLICHST NATURBELASSEN SIND

Lebensmittel, die viele Zusatzstoffe wie Säuren, Geschmacksverstärker, Zucker oder Süßstoffe enthalten, sollten die Ausnahme sein

MEHR LEBENSKRAFT

DIE GRUND- REGELN DER GUTEN ERNÄHRUNG



- Genießen Sie Ihre Mahlzeit, nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung und das Verspeisen des Essens.
- Kauen Sie gut, damit der Körper die Nährstoffe auch aufnehmen kann.
- Trinken Sie vor und zwischen den Mahlzeiten ausreichend. Es sollten mindesten 1,5-2 Liter Wasser am Tag sein, bei Hitze oder sportlicher Betätigung auch mehr.
- Machen Sie über Nacht eine Essenspause von zum Beispiel 12 Stunden. In dieser Zeit kann der Körper den eigenen Zellschrott abbauen (Autophagie).
- Essen Sie, wenn Sie wirklich Hunger haben. Verzichten Sie auf viele kleine Zwischenmahlzeiten, die Ihren Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen lassen.

DER DOZENT



Prof. Dr. Med. Tobias Esch

ist Allgemeinmediziner, Neurowissenschaftler sowie Glücks- und Gesundheitsforscher. Er arbeitete u. a. an der Harvard Medical School, der State University of New York und der Berliner Charité. Seit 2016 lehrt er als Universitätsprofessor und Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Der erfolgreiche Buchautor schrieb »Der Selbstheilungscode«, »Mehr Nichts!« und »Die bessere Hälfte«, gemeinsam mit Dr. Eckart von Hirschhausen.

DIE DOZENTIN



Dr. med. Anne Fleck

ist Fachärztin für innere Medizin und Rheumatologie sowie Expertin auf dem Gebiet der Ernährungs- und Präventionsmedizin. Sie verbindet aktuelle Forschungsergebnisse aus Medizin und Wissenschaft mit Naturheilkunde und setzt so auf einen ganzheitlichen Ansatz der Patient*innenzuwendung. Bekannt ist Anne Fleck aus den Medien, wo sie als »Doc Fleck« auftritt. Zudem ist sie Bestsellerautorin, beispielsweise des Buchs »Energy!«, und Mitglied internationaler Fachgesellschaften.

QUELLEN

Esch, Prof. Dr. med. Tobias; von Hirschhausen, Dr. Eckart: »Die bessere Hälfte – Worauf wir uns mitten im Leben freuen können«, Rowohlt Taschenbuch, 2020

Fleck, Dr. med. Anne: »Energy – Der Gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth«, dtv Verlagsgesellschaft, 2021

Statistisches Bundesamt: »Lebenserwartung in Deutschland nahezu unverändert – Lebenserwartung stagniert, Hauptursache sind hohe Sterbefallzahlen im Zuge der Coronapandemie«, Pressemitteilung Nr. 331 vom 9. Juli 2021
https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/07/PD21_331_12621.html

Pearce, Michael; Raftery, Adrian E.: »Probabilistic forecasting of maximum human lifespan by 2100 using Bayesian population projections«, Demographic Research, Volume 44, Article 52, pages 1271–1294, published 30 June 2021
<https://www.demographic-research.org/volumes/vol44/52/44-52.pdf>

MEHR LEBENSKRAFT



BEWEGUNGSKONTO

Tag	Aktivität/Art der Bewegung (Z. B. Jonglieren, Laufen, Gartenarbeit, Yoga, Spaziergehen)	Dauer in Min.	Anmerkungen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

MEHR LEBENSKRAFT



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

WOCHENTAG: _____

Uhrzeit	Nahrungsmittel/ Speisen (Was? Wie viel?)	Verträglichkeit/Situation (Z. B.: Wie habe ich mich vor/ nach dem Essen gefühlt? In welcher Situation habe ich gegessen? Bin ich satt? Etc.)	Uhrzeit	Getränke (Was? Wie viel?)

IMPRESSUM

Hand-out zum Video-Seminar der ZEIT Akademie Corporate

AUTOREN: Prof. Dr. Med. Tobias Esch und Dr. med. Anne Fleck
PROJEKTLEITUNG: Stephanie Wilde und Myriam Salome Apke

REDAKTION: Myriam Salome Apke

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer

FOTOGRAFIEN: Martin Schoberer

ILLUSTRATIONEN: Doreen Borsutzki

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2021
www.zeitakademie.de