

IRIS SEIDENSTRICKER



Fühl
dich gut -
dein Leben
lang!

Jung
bleiben mit den
BIG FIVE

dtv

IRIS SEIDENSTRICKER

Fühl
dich gut -
dein Leben
lang!

Jung
bleiben mit den
BIG FIVE

dtv

Jugendlichkeit ist ein lukratives Geschäftsmodell. Wenn wir an den Regalen in einem Drogeriemarkt entlanglaufen, können wir zwischen unzähligen Anti-Aging-Produkten wählen, die allesamt versprechen, den natürlichen Alterungsprozess zu verlangsamen, die Haut glatt und geschmeidig zu halten. Viel wichtiger ist es allerdings, dass wir uns in unserer glatten Haut auch rundum wohl fühlen. Und das schaffen wir – wenn wir an fünf zentralen Lebensstilstellschrauben drehen: den Big Five für eine gelingende zweite Lebenshälfte.

Körperliches und geistiges Jungbleiben ist ein Lebensprogramm im Sinne eines ganzheitlichen »Pakets«. Iris Seidenstricker breitet den Inhalt des Big-Five-Pakets vor uns aus und gibt viele Anregungen, wie er bestmöglich genutzt werden kann. Jedes Kapitel ist eine gelungene Kombination aus wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und inspirierendem Input in Form von Fragen, Übungen, Impulsen und Tipps, die dazu animieren, eine ungünstige Gewohnheit abzulegen und durch eine förderliche zu ersetzen. Durch die vielen Coachingelemente untermauert das Buch schlüssig die Aussage, dass wir unser Älterwerden aktiv steuern und gestalten können. Es ist nie zu spät, mit dem Jungbleiben zu beginnen.

IRIS SEIDENSTRICKER

Fühl dich gut –
dein Leben lang!

Jung
bleiben mit den
Big Five

dtv

Einstimmung

Ich bleib dann mal jünger

Jungbleiben ist ein Lebensprogramm - Sie können heute noch damit beginnen.

***Bleibe jung - damit du
alt werden kannst.***

IDA EHRE

Haben Sie schon erste Zeichen des Älterwerdens an sich wahrgenommen? Zieht es im Knie, wenn Sie in die Hocke gehen? Und haben sich zu Ihren Lachfältchen mittlerweile auch noch ein paar andere Fältchen gesellt?

Auch wenn sich unsere Lebenserwartung in den letzten hundertdreißig Jahren in Deutschland mehr als verdoppelt hat, wir also so lange leben dürfen wie keine Generation vor uns - der Gedanke an nachlassende Leistungsfähigkeit, schmerzende Gelenke und Organe, die nicht mehr so arbeiten, wie sie sollten, ist keine erfreuliche Perspektive. Vielleicht haben Sie sich auch schon bei dem Gedanken ertappt, dass Sie den Alterungsprozess am liebsten stoppen, ach, ihn idealerweise gleich ganz umkehren würden. Oder wenigstens ein bisschen verlangsamen...

Mit der Idee, das Altern auszubremsen, sind Sie nicht allein. Früher oder später, meistens ab dem mittleren Lebensalter, verspüren viele Menschen das Bedürfnis, jung zu bleiben oder sich irgendwie ein wenig zu verjüngen, um den Herausforderungen des Alltags auch weiterhin gewachsen zu sein und nach wie vor voll Lebenslust und

Neugier auf die Welt und alles, was da wohl noch so kommen mag, schauen zu können. Unweigerlich kommt einem da der uralte Menschheitstraum vom ewig sprudelnden Jungbrunnen in den Sinn, in den man hinfällig hinein- und mit jugendlicher Anmut, gesund und energiegeladen wieder heraussteigt.

Der Traum von ewiger Jugend

Schon immer haben die Menschen von einem solchen Jungbrunnen geträumt, heute ist dieser Traum tatsächlich wahr geworden: Altersforscher haben den sagenhaften Jungbrunnen nämlich dort entdeckt, wo wir ihn vermutlich am wenigsten gesucht hätten: in unserem Lebensstil! Die ganz unspektakuläre und doch so großartige Erkenntnis der Wissenschaftler aus aller Welt lautet: Jungbleiben ist keine Frage von Magie oder äußeren Eingriffen – sich seine jugendliche Ausstrahlung zu erhalten, sich gesund und vital zu fühlen, hat vor allem mit der Art und Weise zu tun, wie wir mit uns und unserem Leben umgehen. Es ist das Resultat eines lebenslangen Programms, das aus fünf sehr einfachen Prinzipien besteht. Doch auch wenn für unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden diese »Big Five«, wie ich sie nenne, in jedem Alter von entscheidender Bedeutung sind, gilt: Je früher wir anfangen, auf sie zu achten, umso langsamer altern wir. Denn viele Schäden, die wir unserem Körper in jungen Jahren zufügen, zeigen sich erst im mittleren bis höheren Lebensalter. Den eigentlichen Wert der »Big Five« im Sinne einer ganzheitlichen Altersbremse erkennt man in jüngeren Jahren meist noch

nicht. Macht nichts. Es ist nie zu spät, jung zu werden und zu bleiben. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie.

»Big Five«-Coaching

Mit ›Jung bleiben mit den Big Five‹ habe ich für Sie ein Selbstcoaching-Programm entwickelt, das Sie Schritt für Schritt beim Wieder-jünger-Werden und Jüngerbleiben begleitet.

Im Coaching werden Menschen professionell dabei unterstützt, eine beruflich oder privat herausfordernde, schwierige Situation so zu verändern, dass sie besser mit ihr zurechtkommen. In meine Coaching-Praxis kommen Menschen mit den unterschiedlichsten Anliegen, etwa: »Soll ich diesen verrückten Arbeitsplatz weiter aushalten oder mir einen neuen Job suchen?« Oder es treibt sie die Sorge um, dass sie nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben in das sprichwörtliche Loch fallen, wenn die bisherige Tagesstruktur und die Aufgaben, die doch sehr bereichernd waren, fehlen. Häufig führt sie aber auch einfach der Wunsch zu mir, mit dem stressigen Alltag besser klarzukommen. Die tausend täglichen Dinge wachsen ihnen über den Kopf, sie wissen nicht mehr, wie sie das alles bewältigen und dabei den Überblick und die gute Laune behalten sollen.

Das Coaching soll ihnen dann dabei helfen, zu neuen Perspektiven, Haltungen, Entscheidungen zu finden, Erkenntnisse über sich und ihre Lebenssituation zu gewinnen und, falls nötig, entsprechende Veränderungen herbeizuführen. Um das zu erreichen, setze ich viele erprobte Techniken und Methoden ein. So gibt es in

meinem »Werkzeugkoffer« unter anderem den Perspektivwechsel, die Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und mit dem »inneren Kritiker« sowie eine Menge praktischer Übungen, die dabei helfen, bekannte Situationen neu zu sehen. Denn vor allem die neuen Erfahrungen sind es ja, auf die es ankommt – weil wir durch sie alte Handlungsmuster hinterfragen und modifizieren.

Viele Menschen denken bei Coaching an Beratung. Tatsächlich gibt es auch Coaches, die mehr beraten als coachen, die also ihren Klientinnen und Klienten fertige Lösungen anbieten. Coaching, wie ich es verstehe und praktiziere, ist etwas anderes. Keine Beratung in dem Sinne, dass ich den Eindruck erwecke, ich wüsste, was in dieser Situation richtig und gut ist, à la: »Aber das ist doch ganz klar, Frau Meier. Sie müssen einfach nur...« Was bei Frau Müller wunderbar funktioniert hat, muss bei Frau Meier noch lange nicht zum Erfolg führen. Mein Coaching unterstützt daher die Menschen, die zu mir kommen, stets dabei, ihre eigene, individuelle Lösung zu finden. Ich gebe lediglich Impulse in den Prozess; was daraus entsteht, gestaltet jede Klientin und jeder Klient selbst.

Genauso gehe ich auch in diesem Buch vor. Ich lade Sie ein, mit meiner Begleitung Ihren ganz individuellen Weg zum Jungbleiben zu finden. Doch bevor ich Ihnen nun gleich die wegweisenden »Big Five« vorstelle, lassen Sie uns noch einen kurzen Blick auf das große und so lukrative Geschäft mit der Jugendlichkeit werfen. Und die Frage klären, warum wir überhaupt altern.

Die Anti-Aging-Industrie boomt

Jung bleiben zu wollen ist nicht erst ein Thema unserer Zeit. Durch alle Jahrhunderte hindurch setzten Menschen ihre Hoffnung auf Heilkundige und deren magische Elixiere zur Lebensverlängerung. Im Mittelalter war Gold der Anti-Aging-Star, man war fest davon überzeugt, dass es aus den Strahlen der Sonne entstanden sei und deshalb Kraft spenden und zu einem langen Leben verhelfen könne.

Gewebe straffen, Falten glätten, die grauen Zellen auf Trab halten - der Sehnsucht nach ewiger Jugend widmen sich heute ganze Industriezweige. Da werden gigantische Summen in Forschung und Entwicklung investiert, um die uralte Vision von der ewigen Jugend wahr werden zu lassen, rund um den Globus wetteifern Wissenschaftler um neue, noch effektivere Wirkstoffe. Und das Angebot an Kosmetik, Wässerchen, Seren, Geräten und Nahrungsergänzungsmitteln - jetzt schon unüberschaubar groß - wächst täglich weiter. Exotische und regionale Superfoods werden gehypt, sogar das mystische Gold des Mittelalters findet in Form von Goldpartikeln wieder Verwendung in Essen und Kosmetik. Schönheitschirurgie, die Lifestyle-Branche, Kosmetik- und Pharmakonzerne machen Milliardenumsätze, weil wir für die Hoffnung auf Jugendlichkeit tief in die Tasche greifen. Die Grenzen zwischen Medizin und Kosmetik sind dabei häufig nicht mehr klar zu ziehen. Was daran liegt, dass im Gegensatz zu Medikamenten kosmetische Produkte zwar nicht zugelassen werden müssen, das Kosmetikgesetz die Hersteller aber verpflichtet, ihre Werbeversprechen mit wissenschaftlichen Studien zu belegen. Große Konzerne

haben daher eigene Forschungszentren, in denen mit Spitzentechnologie und unter höchster Geheimhaltung an Rezepten zur Beseitigung von Alterserscheinungen wie Falten oder Pigmentstörungen, den sogenannten Altersflecken, gearbeitet wird. Das Ergebnis sind Produkte zu horrenden Preisen - von manchen Anti-Aging-Cremes kosten wenige Milliliter bis zu tausend Euro, andere wiederum sind schon für sechs Euro zu haben. Dabei ist ihr Nutzen in jeder Preislage umstritten. Aber ob die Präparate der Haut nun tatsächlich bei der Regeneration helfen, sie pflegen und dadurch die Bildung von Falten verzögern oder reduzieren oder ob sie keinen nennenswerten Effekt haben - schon in der Antike erkannte der Grieche Thukydides: »Die Schönheit liegt in den Augen des Betrachters.« Wie wahr.

Wie wollen wir älter werden?

Gegen den Wunsch, möglichst lange gut auszusehen und begehrenswert zu bleiben, ist natürlich überhaupt nichts einzuwenden. Aber mal ehrlich: Was nutzt uns ein faltenloses, straffes Gesicht, wenn die Gelenke nicht mehr mitmachen, wir vor Schmerzen kaum laufen können und uns die Lebensfreude abhandengekommen ist? Daher spielt unser Bedürfnis, mit steigender Lebenserwartung gesund und vital zu bleiben und unsere Lebensqualität zu erhalten, eine vergleichbar große Rolle.

Leider bedeutet Älterwerden aber in den wenigsten Fällen, dass wir uns ohne weiteres Zutun bester Gesundheit erfreuen. Kurzsichtigkeit einmal ausgenommen. Die kann mit zunehmenden Lebensjahren

tatsächlich besser werden, weil sie sich mit der Altersweitsichtigkeit ausgleicht. Ansonsten aber stellt sich mit wachsendem Alter unweigerlich das eine oder andere Zipperlein ein. Vor dem Hintergrund unserer steigenden Lebenserwartung sollten wir uns daher nicht fragen: »Wie alt wollen wir werden?«, sondern: »Wie wollen wir alt werden?« Spontan würden die meisten von uns wahrscheinlich antworten: »Selbstverständlich gesund, aktiv und attraktiv.« Okay, alles machbar. Dass wir altern ist zwar eine unverrückbare Tatsache, aber wir können dafür sorgen, dass unsere biologische Uhr langsamer tickt, wir unser physiologisches Altern also hinauszögern.

Was beim Altern passiert

»Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein«: Die Gespräche mit meiner über 90-jährigen Freundin Erika über das Älterwerden und Altsein führen mir jedes Mal vor Augen, dass das Alter im Allgemeinen, das hohe Alter aber im Besonderen eine enorme persönliche Herausforderung sein kann – es ist alles andere als ein Vergnügen, wenn die Energie abnimmt und körperliche Einschränkungen dazukommen. Diese anzunehmen und mit ihnen leben zu lernen erfordert ein Maß an Gleichmut, von dem wir Jüngeren uns noch überhaupt keine Vorstellung machen können. Oder gar an Mut: »Altern ist nichts für Feiglinge«, meinte Mae West, und Lorient konstatierte gar: »Altern ist eine Zumutung.«

Bei der Beschäftigung mit dem Thema Altern sollten wir aber auf keinen Fall übersehen, dass es ein unerhört großes Geschenk ist, überhaupt älter werden zu dürfen. So

viele Menschen – auch aus unserem Bekannten- und Freundeskreis – mussten sich viel zu früh von dieser Welt verabschieden.

Altern ist ein biologischer Prozess, der schon mit unserer Geburt begonnen hat. Die Regenerationsfähigkeit unserer menschlichen Zellen lässt mit zunehmenden Lebensjahren nach, bis sie schließlich ganz erlischt. Diesem Zelltod können wir noch nicht entkommen. *Noch*, denn die Wissenschaft arbeitet mit Hochdruck daran, den Alterungsprozess ganz aufhalten zu können. Immer wieder gibt es spektakuläre Meldungen über Forschungserfolge, doch bislang ist die Formel für das unendliche Leben nicht gefunden. Vielleicht ist das ja auch ganz gut so. Aber – und das ist *die* Botschaft überhaupt – wir selbst können massiv beeinflussen, wie schnell das biologische Programm des Alterns in uns abläuft! In den letzten Jahren hat die Altersforschung weitreichende Erkenntnisse gewonnen. So weiß man inzwischen, dass unsere Gene nur zu einem geringeren Teil darüber entscheiden, wie schnell oder langsam unsere Lebensuhr tickt. Zu zwei Dritteln werden Altersbeschwerden nämlich durch schädliche Umwelteinflüsse und ungesunde Lebensweise hervorgerufen. Durch sie entstehen Entzündungen in unserem Körper, die die Immunzellen schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen – weil sich die Telomere im Eiltempo verkürzen. Telomere sind die Endstücke unserer Chromosomen, die wie die kleinen Plastikhüllen von Schnürsenkeln das Ausfransen unserer Chromosomen verhindern und uns so vor Krankheiten schützen. Sind die Telomere lang, ist die Zelle jung und intakt und kann sich

noch viele Male teilen. Im Laufe unseres Lebens werden die Telomere aber mit jeder Zellteilung etwas kürzer. Sind sie bereits deutlich verkürzt, ist die Zelle alt und die Wahrscheinlichkeit zu erkranken wird größer. Die Länge der Telomere ist also ein Indikator für Jugendlichkeit und Gesundheit. Beziehungsweise für Alterung und Krankheit.

Inzwischen ist die Telomerforschung aus der Anti-Aging-Medizin und der Krebsforschung nicht mehr wegzudenken. Eine wachsende Zahl von Wissenschaftlern beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Verkürzung der Telomere stoppen oder sogar ihren Wiederaufbau bewirken kann. Geradezu sensationell war daher auch die Entdeckung, dass sich die magischen Fäden in unserem Körper durch das Enzym Telomerase nicht nur reparieren, sondern unter idealen Umständen sogar wieder verlängern lassen. Es ist also nicht nur möglich, den Alterungsprozess unserer Zellen aufzuhalten, es ist sogar möglich - wie es sich die Menschen über alle Jahrhunderte hindurch gewünscht haben -, ihn tatsächlich in gewisser Weise umzukehren. Natürlich können wir nicht alle Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, bis in alle Ewigkeit vermeiden. Aber diejenigen, die durch einen ungesunden Lebensstil verursacht werden, eben schon. Die anderen können wir zumindest aufhalten - nicht für immer, nicht für Jahrzehnte, aber doch für sehr viele kostbare Lebensjahre.

Die »Big Five«

Nicht rauchen, eine feste Partnerschaft, Spielen, gute Freunde... Es ist eigentlich ganz einfach, mithilfe der »Big Five« länger jung und gesund zu bleiben. Was sind die fünf

wesentlichen Punkte, auf die wir unser ganz besonderes Augenmerk richten sollten?

1. Eine gesunde Ernährung

Wie und was wir essen, beeinflusst unseren Alterungsprozess erwiesenermaßen massiv. Warum dies so ist und wie eine »Ich bleib dann mal jünger«-Ernährung aussehen kann, erfahren Sie im ersten Kapitel.

2. Körperliche und geistige Aktivität

Jung und vital bleiben wir, wenn wir uns körperlich und geistig bewegen. Dabei geht es nicht darum, Leistungssportler und Gedächtniskünstler zu werden. Die moderate und beständige Aktivität ist es, die unsere Zellen fit hält. Unser Alltag bietet uns dafür unzählige Gelegenheiten. Mehr dazu im zweiten Kapitel.

3. Eine positive Lebenseinstellung

Leben, lieben, lachen, Neugier und Optimismus – jung bleiben und sich jung fühlen hat enorm viel mit einer positiven Einstellung dem Leben gegenüber zu tun. Mit Stress gut umzugehen, sich zu entspannen und optimistisch auf das Leben zu blicken ist gar nicht so schwer. Im dritten Kapitel finden Sie viele Impulse und Tipps, wie Sie dies gezielt angehen können.

4. Aufgaben und Lebensinhalte

Wenn wir Ziele verfolgen, leidenschaftlich einem Hobby oder einer Aufgabe nachgehen, wenn wir uns für etwas engagieren und Anerkennung dafür bekommen, fließt jede Menge Energie durch unseren Körper, die uns jung und lebendig hält. Wie Sie Aufgaben und Inhalte finden, die

Ihnen Lebensfreude schenken, schauen wir uns im vierten Kapitel an.

5. Soziale Kontakte

Wir brauchen Menschen. Sich mit der Partnerin oder dem Partner, Freunden oder Bekannten austauschen, zusammen singen, spielen, tanzen, feiern – Gesellschaft und rege Kommunikation sorgen für eine jugendliche Ausstrahlung und halten unser Gehirn auf Trab. Im fünften Kapitel blicken wir auf Ihr soziales Netzwerk. Dort habe ich für Sie viele Ideen und Anregungen zusammengestellt, die Ihnen zeigen, wie Sie es pflegen und weiter knüpfen können.

Voilà – um nicht mehr, aber auch um nicht weniger geht's bei den »Big Five«. Diese fünf bestens erforschten Prinzipien bilden ein äußerst wirkungsvolles ganzheitliches Konzept, mit dem wir einfach und ohne Skalpell, teure Seren, Pillen und Kosmetik das Rad der Zeit in seiner Bewegung verlangsamen oder sogar ein Stück zurückdrehen können. Und, keine Sorge – es geht nicht darum, ein rigides Ernährungs-, Aktivitäts- und Sportprogramm eisern einzuhalten. Um Himmels willen, nein! Wenn wir krampfhaft versuchen, unserem (unausweichlichen) Altern zu entkommen, machen wir uns nur unglücklich. Es geht zwar tatsächlich um einen überwiegend »gesunden« Lebensstil, aber ab und an mal so richtig über die Stränge zu schlagen und im wahrsten Sinne des Wortes alle »Großen Fünf« gerade sein zu lassen, gehört zum Leben und zur Lebensfreude – so wichtig, niemals vergessen! – immer dazu. Wie sagte Charles Dickens so treffend? »Frohsinn und Zufriedenheit sind

große Verschönerer und berühmte Pfleger von jugendlichem Aussehen.«

Was aber eben auch feststeht ist, dass wir selbst es sind, die darüber entscheiden, in welcher körperlichen und geistigen Verfassung wir die Jahre jenseits der fünfzig verbringen. Die Chancen, fit und gesund älter zu werden und die nächsten Jahrzehnte als eine reiche, spannende und beglückende Phase zu erleben, die nicht nur neue Falten, sondern viele Entfaltungsmöglichkeiten für uns bereithält, waren noch nie so gut. Mit den »Big Five« haben wir mächtige Werkzeuge in der Hand, um unseren Körper und Geist jung zu erhalten und vorzeitigen Alterserscheinungen so gut und so lange wie möglich entgegenzuwirken.

Der Dreh an den »Lebensstilschrauben«

Sollten Sie beim Lesen der Kapitel feststellen, dass es so einige Lebensstilschrauben gibt, an denen Sie drehen müssten, machen Sie sich bitte nicht verrückt. Sie müssen nicht gleich alles auf einmal angehen und Ihr Leben komplett umkrepeln. Sie machen einfach den ersten Schritt in die richtige Richtung und setzen das um, was Ihnen guttun könnte. Schon kleine Veränderungen in Ihrer Ernährung, beim Schlaf oder Ihren Bewegungsgewohnheiten haben eine große Wirkung und lassen Sie Lebenszeit gewinnen. Wenn Sie beispielsweise »Einfach mehr bewegen« in Kapitel 2 gelesen haben und sich danach spontan für eine Abendrunde um den Block entschließen, kann dies der Anfang von häufigerer regelmäßiger Aktivität sein. Sobald Sie nämlich nach

einigen Malen feststellen, dass Ihnen der flotte Spaziergang in der frischen Abendluft nicht nur körperlich, sondern auch geistig guttut, weil Sie viel leichter abschalten und danach auch besser schlafen können, ist es bis zum täglichen Abendspaziergang nicht mehr weit.

Einige Angewohnheiten und Rituale, die Ihr jugendliches Aussehen und Ihre Lebenszeit negativ beeinflussen, können Sie wahrscheinlich relativ schnell ändern. Etwa indem Sie mehr schlafen oder sich mehr bewegen. Andere Dinge aber brauchen Zeit. Sich das Rauchen abzugewöhnen oder eine umfassende Ernährungsumstellung sind größere Projekte, die müssen Sie wirklich realisieren wollen. Ist das der Fall, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich kompetente Unterstützung durch eine professionelle Raucherentwöhnung oder eine Ernährungsberatung an die Seite holen.

Es kann sein, dass Sie in den folgenden Kapiteln manche für Sie unbequeme Wahrheit über das, was Sie unnötig schnell altern lässt, erfahren - legen Sie das Buch bitte trotzdem nicht zur Seite. Je mehr Sie darüber wissen, umso besser können Sie entscheiden, wie Sie älter werden möchten. Und abwägen, was Sie bereit sind, für Ihr Jungbleiben zu tun.

Wie dieses Buch Sie beim Jungbleiben unterstützt

In ›Jung bleiben mit den Big Five‹ erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, wenn Sie möglichst lange jünger aussehen und sich auch so fühlen wollen. Jedes Kapitel steckt voller interessanter Informationen und inspirierender Anregungen in Form von Coachingfragen, Übungen und

Impulsen. Darüber hinaus erhalten Sie viele nützliche Tipps, wie Sie mit Spaß und ohne Stress – wobei Sie sich aber durchaus auch mal anstrengen dürfen – Ihre körperliche und geistige Frische erhalten.

Sie können ›Jung bleiben mit den Big Five‹ einfach nur lesen und die Informationen speichern, die für Sie aktuell wichtig sind. Wenn Sie sich aber mehr Zeit nehmen und tatsächlich an Ihrem Lebensstil etwas ändern möchten, dann machen Sie die Übungen und beantworten Sie ehrlich die Coachingfragen zu den einzelnen »Big Five«.

Die Kapitel bauen aufeinander auf und sind so konzipiert, dass Sie Schritt für Schritt Ihre persönlichen »Big Five«-Werkzeuge zusammenstellen können. Falls Sie an einem der »Big Five« ganz besonders interessiert sind, dann fangen Sie ruhig mit diesem an und setzen danach Ihre Lektüre in der vorgegebenen Reihenfolge fort. Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie das »Ich bleib dann mal jünger«-Coaching, in dem Sie sich für eine neue Gewohnheit entscheiden, die Sie in den nächsten Wochen entwickeln möchten. Im Anschluss daran gibt's den »Wie läuft's?«-Check. Hier können Sie nach zwei oder auch drei Wochen überprüfen, wo Sie mit Ihrer neuen Gewohnheit gerade stehen und ob Sie schon ein wenig an Ihren »Lebensstilschrauben« gedreht haben.

Ihre Antworten zu den Coachingfragen wie auch zu einigen Übungen können Sie gleich auf den Buchseiten festhalten. Zusätzlich empfehle ich Ihnen, sich ein kleines Notizbuch oder eine Kladde anzuschaffen, um dort weitere Gedanken aufzuschreiben, die Ihnen während der

Beschäftigung mit den »Big Five« in den Sinn kommen. Oder Sie legen eine Datei in Ihrem Notebook an.

Noch eine Anmerkung zu den Übungen: Mit ihnen ist das ja immer so eine Sache, man überblättert sie gerne und manche liegen einem auch nicht. Sollten Sie merken, dass Sie mit einer Übung so gar nichts anfangen können, lassen Sie sie einfach aus. Oder – viel besser – wandeln Sie sie so ab, dass Sie richtig Lust auf sie bekommen und sie ausprobieren wollen.

Meine Empfehlung ist, dass Sie mindestens sechs bis acht Wochen und gern auch länger Ihre neuen »Big Five«-Gewohnheiten und -Rituale einüben. Diese Zeit braucht man erfahrungsgemäß, um eher ungünstige Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Danach sind sie ein Teil von Ihnen und Sie müssen nicht mehr darüber nachdenken, ob Sie das, was Ihnen guttut und Sie jung hält, nun machen wollen oder nicht. Sie tun es einfach.

Puh, das klingt jetzt alles nach viel Arbeit. Aber wenn Sie erst in die Kapitel hineinlesen, werden Sie merken, dass es Schritt für Schritt vorangeht. Sie selbst wählen das Tempo, in dem Sie vorangehen möchten. Denn wie ich eingangs schon sagte: Jungbleiben ist ein Lebensprogramm. Es ist kein zeitlich begrenztes und schnell durchgezogenes Projekt, von dem Sie, einmal umgesetzt, dann lebenslang profitieren. Die »Big Five« können ihre verjüngende Wirkung nur dann entfalten, wenn Sie sie jeden Tag möglichst oft in Ihren Alltag einbauen.

Fangen Sie heute noch an!

»Ich werde täglich etwas tun« hat sich der große mittelalterliche Gelehrte und Bischof Albertus Magnus einst vorgenommen, um die Dinge, die ihm wichtig waren, auch wirklich anzugehen. Damit hat er erkannt und benannt, worum es geht. Um das Tun!

Die »Big Five« zeigen im Hinblick auf unsere kostbare Lebenszeit, dass niemand für unsere Bedürfnisse, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sorgen wird, wenn wir es nicht selbst tun. Wenn Sie sich Ihre Jugendlichkeit und Gesundheit lange erhalten wollen, dann fangen Sie heute noch damit an. Nutzen Sie die vielen »Big Five«-Gelegenheiten, die sich Ihnen von morgens bis abends in Hülle und Fülle bieten. Je öfter Sie dies tun, umso schneller werden Sie merken, dass Sie sich gesünder, lebendiger und energiegeladener fühlen. Eben einfach wieder jünger.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Spaß, Staunen und Genuss beim Entdecken Ihrer persönlichen »Big Five« und ein herrliches, langes, glückliches Leben.

Ihre Iris Seidenstricker

Big 1

Ernährung: Essen, was jung macht

*Es isst sich mancher zu Tod,
an Honigkuchen und Zuckerbrot.*

DEUTSCHES SPRICHWORT

Ein Märchen wird wahr

Als kleines Mädchen habe ich im Theater ›Das Schlaraffenland‹ gesehen. Die Geschichte vom Land, in dem Milch und Honig fließen, kannte ich schon aus meinem Märchenbuch mit den vielen bunten Illustrationen. Dass man sich zunächst durch Berge von Reisbrei essen musste, um überhaupt dorthin zu kommen, fand ich schon höchst erstaunlich. Was es aber auf den Bildern im Buch außer den Reisbreibergen zu entdecken gab, war noch unglaublicher: überall Knödel, gebratene Tauben, Kuchen und andere Leckereien, dazu viele kugelförmige Männer und Frauen. Sie lagen auf dem Rücken, hatten die Mäuler aufgesperrt und das Essen flog direkt hinein. Selbst die Schweinshaxn hatten Flügel!

Gebratene Tauben, Haxn, Knödel... nein, dieses Schlaraffenland reizte mich nicht. Viel lieber wäre ich im Supermarkt vergessen worden und hätte eine Nacht in der Süßigkeitenabteilung verbracht. Auf das Theaterstück wartete ich trotzdem sehr gespannt, weil ich unbedingt die Reisberge und das fliegende Essen sehen wollte. Doch meine Enttäuschung war groß: Statt echtem Reisbrei