

Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Michael Hamm

Vital ab 50

Ihr Ernährungs- und
Bewegungsprogramm



Erlebnis
Gesundheit



HIRZEL

Das Wichtigste auf einen Blick

Mein Fitness-Test	ab S. 87
Die 7 Vitalregeln zur Bewegung	ab S. 94
Die Well-Aging-Sportarten	ab S. 104
Mein Ernährungs-Check	ab S. 136
Die 7 Vitalregeln zur Ernährung	ab S. 141
Mein Essfahrplan	ab S. 146

**Kennzeichnungen, die Sie in diesem Buch
immer wieder finden**

Aktivitätstypen (siehe S. 93):



für Aktivitätsmuffel



für Genießer



für Athleten

Trainingseffekte:



fördert die Ausdauer



fördert die Beweglichkeit



fördert den Kraftaufbau



fördert die Koordination



fördert die Schnelligkeit



Die 14 Vitalregeln auf einen Blick

1

In der Dosis liegt das Geheimnis

Sport und Bewegung tun gut – aber überfordern Sie sich nicht!

2

Leichter leben durch sanftes Gewichtsmanagement

Behalten Sie immer Ihre Energiebilanz im Auge.

3

Beanspruchen Sie Ihren ganzen Körper!

Nicht nur Herz und Kreislauf trainieren – stärken Sie auch die Muskeln.

4

Weniger Kalorien, dafür höhere Nährstoffdichte

Gesundheitsschutz durch mehr Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe.

5

Ran an die Fette

Aktivieren Sie Ihren Fettstoffwechsel durch Ausdauertraining.

6

Stets den Überblick und einen guten Durchblick behalten

Seh- und Denkkraft stärken durch gefäßschützende Nährstoffe.

7

2000 Kilokalorien zusätzlich pro Woche verbrauchen

Nicht nur Sport, auch mehr Bewegung im Alltag verbrennt Kalorien.

8

Ernähren Sie sich knochenfreundlich!

Nehmen Sie genügend Kalzium und Vitamin D zu sich.

9

Gleichen Sie Ihre Defizite aus!

Schwachstellen bei Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gezielt angehen.

10

Essen Sie sich richtig satt!

Nutzen Sie volumenreiche Sättigungshelfer in der Nahrung.

11

Gönnen Sie sich Pausen!

Legen Sie nach Sporttagen immer mal einen Ruhetag ein.

12

Fett sparen ohne Genussverlust

Kein Problem mit den richtigen Garmethoden, Zutaten und Gewürzen.

13

Mäßig, aber regelmäßig

Nur stetig sich wiederholende Bewegungsreize bringen Erfolg.

14

Schritt für Schritt die Ernährung optimieren

Stellen Sie sich um: mit „Ölwechsel“, „Protein-Plus“ und vielem mehr.

Mehr zu den Vitalregeln ab → Seite 102 und → Seite 160

Froböse • Hamm

Vital ab 50

Prof. Dr. Sportwiss. Ingo Froböse
Prof. Dr. troph. Michael Hamm

Vital ab 50

Ihr Ernährungs- und Bewegungsprogramm



233 Abbildungen



S. Hirzel Verlag Stuttgart



ZUM THEMA

Ein Vorwort von Dr. med. Marianne Koch

Wann wird man eigentlich älter? Mit 30 Jahren? Mit 50? Mit 70? Oder noch später? Kommt darauf an, sagen die Wissenschaftler und weisen nach, dass die Art und Weise, wie wir leben, einen ganz großen Einfluss auf Jugendlichkeit und Vitalität in späteren Jahren hat. Ich denke, wir wollen nicht unsterblich sein. Aber jung bleiben, mit einem jungen Herzen, junger Haut, Energie, Fantasie und Lebenslust bis ins hohe Alter, das wollen wir schon.

Jung bleiben wir aber nicht, wenn wir Botox in die Falten spritzen und den Busen hochzurren lassen, denn das heißt, nur die äußere Hülle straffen, statt den ganzen Menschen in Schwung zu halten. Auch nicht, wenn wir gefährliche Anti-Aging-Hormone schlucken. Wir bleiben jung, wenn wir auf eine hochwertige Ernährung achten, uns viel bewegen, uns gerne mit Menschen, jungen und alten, auseinandersetzen und die grauen Zellen nicht einschlafen lassen.

Mit diesem Ratgeber haben Sie nun ein hervorragendes Buch zur Hand, das es Ihnen mit gut verständlichen Texten und Bildern leicht macht, auf natürliche Weise Körper und Geist fit zu halten. Viel Vergnügen beim Lesen und bei der Umsetzung ins wirkliche Leben!

Herzlich
Ihre
Marianne Koch





Jean Pütz, Wissenschaftsjournalist und Autor zahlreicher Sachbücher und Ratgeber, wurde vor allem als langjähriger Moderator der Fernsehsendung „Hobbythek“ bekannt.

„VITAL FOREVER“ oder Fitness ist keine Frage des Alters

„Inzwischen 81 Jahre und ein bisschen weise“ oder „Wie kann ich dem biologischen Alter ein Schnippchen schlagen?“ von Jean Pütz

Ich bin 1936 geboren, also vor dem Zweiten Weltkrieg, der meine Kindheit entscheidend beeinflusst hat. Trotz grausiger Erlebnisse, die jedem Menschen erspart bleiben sollten, hatte das Ganze auch etwas Gutes. Ich landete nicht in einem materiellen Schlaraffenland, wie so viele Kinder von heute. Hinzu kam, dass mich alle Kinderkrankheiten befielen, die man sich denken kann. Die Einstiegsvoraussetzungen für ein gesundes Leben waren damals also denkbar schlecht. Mein Abwehrsystem musste aber ganz in Ordnung gewesen sein, und ich verdanke ihm wahrscheinlich 50 Prozent meines heutigen gesundheitlichen Wohlergehens. Die andere Hälfte ergänzte ich durch „Wissen, warum“. So bin ich zunächst Anhänger einer ganzheitlichen Betrachtungsweise geworden. Dabei scheint sich bei mir im Gehirn, unserer Schaltzentrale, ein spezieller Sensor gebildet zu haben, der mir stets signalisiert, was mir zuträglich ist und was nicht. Im Laufe der Zeit schmeckten mir die üblichen, vor Kalorien strotzenden Nahrungs- oder Genussmittel immer weniger, selbst wenn sie prestigeträchtig waren, wie z. B. Gänseleberpasteten, Edeltorten und Drei-Sternekoch-Gerichte. Auch übermäßiger Fleischgenuss liegt mir fern. Das gilt ebenso für Kaviar und Konsorten, die ich allerdings aus hygienischen und ökologischen Gründen ablehne. Trotzdem bin ich kein Asket, im Gegenteil, ich messe der „Lust an sich“ eine große persönliche Bedeutung bei, weil sie mich jederzeit in vielerlei Hinsicht motiviert, allerdings mit zwei wesentlichen Einschränkungen: nicht auf Kosten von anderen und nur so viel Lust, dass ich sie auch in der mittelbaren und unmittelbaren Zukunft genießen kann.

Übrigens: Das größte Risiko, dem man sich aussetzen kann, ist das Rauchen. Aber das muss jeder mit sich selbst ausmachen. Die Weltgesundheits-

organisation WHO nennt auch das Übergewicht als ein „in der Regel vermeidbares Risiko“. Viele adipöse Kinder leiden heute bereits unter Altersdiabetes. Und die älteren Herrschaften erst recht, denn im Alter benötigt der Körper erheblich weniger Nahrungsmittel als ein Organismus, der sich im Aufbau befindet. Die Folge: Nur wenige Menschen über 60 haben Normalgewicht. Wir essen zu kalorienreich und auch zu schnell. Dieser Umstand sorgt dafür, dass unser Magen selten Zeit hat, das bremsende Signal „satt“ dem Gehirn zu melden. So ist die Gefahr stets präsent, dass wir viel zu viel in uns hineinstopfen. Jedes Gramm zu viel speichert der Körper jedoch in Form von Fett – das ist zwar gut für schlechte Zeiten, die aber fast nie eintreten. Verhaltensforscher haben festgestellt, dass für die jeweiligen Portionsgrößen bei der Nahrungsaufnahme eher gesellschaftlich verankerte Traditionen maßgebend sind. Wenn uns also falsche Essgewohnheiten fehlleiten, dann sollten wir öfter unser Gehirn einschalten. Auch der Bewegungsmangel unserer Zeit muss bei der Negativbilanz unbedingt dazugerechnet werden. Ich war mal Handwerker, Elektromechanikergeselle, damals hatten wir kaum Maschinen, selbst in Betonwände mussten wir Kabelschlitze nachträglich stemmen. Allein schon deshalb bestand keine Gefahr, Übergewicht anzusetzen. Das ist mit Büroarbeit beim besten Willen nicht zu machen. Meine und die Antwort vieler vernunftbegabter Zeitgenossen: Sport, wenn möglich mit Spaß kombiniert, allerdings nicht mit zu viel Ehrgeiz. Zwei- bis dreimal wöchentlich eine Stunde trainieren genügt in der Regel, um den Kreislauf auf Vordermann zu bringen.

Zur körperlichen Wellness gehört auch das seelische Wohlbefinden. Feiern Sie die Feste, wie sie fallen. Spaß und Freude halten ebenso jung, und damit ist oft auch Bewegung, inklusive geistige, verknüpft. Gleiches gilt für Sport in Gesellschaft, z. B. in Sport- oder Tanzvereinen. Bleiben Sie aber vor allem Optimist, auch das ist eine Weisheit des Alters.

Diesen Artikel habe ich mit 68 Jahren geschrieben, inzwischen habe ich das 81. Lebensjahr erreicht. Da ich im Bergischen Land wohne, habe ich das normale Fahrrad gegen ein E-Fahrrad ausgetauscht, was mir die Bergaufahrt wesentlich schmackhafter macht und trotzdem Anforderung stellt. Außerdem hat mir meine Frau ein mittlerweile siebenjähriges Töchterchen geschenkt, was sich als Jungbrunnen herausgestellt hat.



„Mein Weg ins 93. Lebensjahr“

von Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h.c. mult.
Wildor Hollmann

Vom selbst erhobenen Forschungsergebnis zur eigenen Anwendung – das war der Weg. In den 1950er-Jahren erkannten wir im Rahmen unserer Forschungstätigkeit erstmals, welche überlegene körperliche Leistungsfähigkeit ältere und alte Menschen hatten, die Ausdauersport betrieben, im Vergleich zu Gleichaltrigen, die nicht körperlich aktiv waren. Mithilfe jeweils neuartiger Apparaturen und Verfahren haben wir dann in den 1960er- und 1970er-Jahren untersucht, wie unterschiedliche Trainings- und Sportformen die Alterungsvorgänge des Menschen beeinflussen. Das Ergebnis: Ausdauersport (Gehen, langsamer Dauerlauf, Treppensteigen, Radfahren, Schwimmen u. a.) beugt alterungsbedingten Funktions- und Strukturverlusten von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel in Größenordnungen bis zu 50 Prozent vor.

Krafttraining der Skelettmuskulatur hält den altersbedingten Muskelabbau und die Strukturverluste an Wirbelsäule und Gelenken auf. Daraus zog ich meine persönlichen Konsequenzen:

- Im 43. Lebensjahr habe ich mit dem Tennisspielen begonnen – zweimal zwei Stunden wöchentlich, außerdem jede Treppe als Trainingsmittel benutzt, bis zu zehnminütigem täglichem Krafttraining mit isometrischen Übungen.
- Man muss ein Leben lang möglichst konstant ein normales Körpergewicht erhalten. Deshalb stehe ich täglich morgens auf der Waage und esse, je nach Resultat, dann auch mal mehr, mal weniger (Prinzip „Wehret den Anfängen der Gewichtszunahme“).
- Seit dem 50. Lebensjahr gehe ich zweimal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung und lasse alle bekannten Risikofaktoren (Blutdruck, Blutzucker, Blutfette u. a.) testen.

- Meine heute noch durchschnittlich 70-stündige Arbeitswoche beinhaltet hauptsächlich geistige Aktivität im Sinne mathematisch-naturwissenschaftlich-medizinischer Fragestellungen. Wir wissen wiederum, u. a. durch Forschungsergebnisse unserer Arbeitsgruppe, dass für den Erhalt hoher geistiger Leistungsfähigkeit im Alter die körperliche Bewegung (z. B. dreimal wöchentlich 30 Minuten Spazierengehen) mindestens genauso wichtig ist wie das Lösen geistiger Aufgaben.
- Selbstverständliches: nicht rauchen, maximal 20 Gramm Alkohol täglich, hingegen Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade ohne feste Begrenzung.
- Seit meinen vierjährigen Kriegs- und Gefangenschaftserlebnissen gibt es für mich keinen Stress, sondern nur Herausforderung, der durch ruhiges und sachliches Nachdenken begegnet werden muss. Hierbei hilft ein Schuss Religiosität.

Zusammenfassend sollten fünf Hauptpunkte zur Gesundheits- und Leistungserhaltung bis in ein hohes Alter beachtet werden:

- Körperliche Bewegung
- Geistige Aktivität
- Soziale Kontakte
- Positive Denkweise
- Vorsorgeuntersuchungen

Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. Wildor Hollmann
war Ordinarius für Kardiologie und Sportmedizin in Köln und
ist Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und
der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention.

Inhalt



Die Vitalitätsformel

50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl	14
Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor	16
Die Ernährung ab 50: mehr Qualität als Quantität	19

Mit der Urmensch-Software ins Computerzeitalter

Unsere genetische Programmierung ist „steinalt“	26
Auch der Mensch braucht artgerechte Nahrung	30



Die Vitalitätsorgane in Bewegung

Was Bewegung im Körper bewirkt	38
Die berühmten „Falten“: älter werden ja – aber mit einem guten Rezept	50



Vitalitätsstoffe – ohne die geht's nicht

Aus Nahrung wird Energie	54
Hauptnährstoffe – die Energie-lieferanten aus der Nahrung	63
Der Mensch lebt nicht von Kalorien allein	70





Mein Weg zur Fitness – mit Selbsttest und Bewegungsfahrplan

Das Trainingsmosaik	82
Welcher Aktivitätstyp bin ich?	87
Mein Ziel: aktiv gesund leben	94
Mein Vitalitäts-Bewegungs- fahrplan	100

Die Well-Aging-Sportarten

Der passende Sport: neue Power plus Wohlfühleffekt	106
---	-----

Mein persönlicher Ernährungs-Check und Essfahrplan

Bestandsaufnahme: der kleine Ernährungs-Check	136
Die 7 Vitalregeln zur Ernährung	141
Essfahrplan – das Baukastensystem	146

Serviceteil: Einkaufstipps und Zubehör

Richtig einkaufen und essen – auf einen Blick	154
Zubehör für sportlich Aktive	158



Die Vitalitätsformel

50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl	14
Essen und Trimmen – beides muss stimmen	15
Bewegung und Sport als Vitalitätsmotor	16
Wer rastet, der rostet	16
Es ist nie zu spät, damit anzufangen	16
Egal was Sie tun, Hauptsache, Sie tun es	17
Das Ziel: Muskeln rauf, Fett runter	18
Die Ernährung ab 50: mehr Qualität als Quantität	19
Von Anfang an und lebenslang	19
Sich richtig ernähren – eine Vitalitätsspritze	20
Fitnessküche mit Genuss statt „Schonkost“	21
Mit Frischkost jung bleiben	22
Essen und Trimmen – beides muss stimmen	22





50 plus – mehr Vitalität und ein gutes Lebensgefühl



Viele der 50-plus-Leser fühlen sich noch durchaus fit. Sie stehen mitten im Leben, sind beruflich aktiv, aber sie spüren, dass es allmählich Zeit wird, etwas zu tun, um ihre Gesundheit und Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Andere haben jetzt endlich mehr Zeit und auch die Möglichkeiten, mehr in ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu investieren. Dabei geht es bekanntlich nicht nur darum, dem Leben mehr Jahre, sondern vielmehr den Jahren mehr Leben zu geben. Es kommt vor allem darauf an, so lange wie möglich selbstständig und aktiv zu bleiben und sich so ein hohes Maß an Lebensqualität zu sichern.

Ab 50 spüren Sie es deutlicher: Ihr Körper und seine Funktionen verändern sich. Der Grundumsatz an Energie sinkt mit dem zunehmenden Fettanteil und der abnehmenden Muskelmasse. Die Regulationsmechanismen, beispielsweise des Blutzuckers und der Blutfette, arbeiten nach der Nahrungsaufnahme nicht mehr so exakt. Dies kann sich in Verbindung mit einseitigem Essverhalten und wachsender Bewegungsarmut nachteilig auf den Stoffwechsel, auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken.

Doch dem lässt sich leicht gegensteuern. Eine ausgewogene Ernährung und das richtige Maß an körperlicher Bewegung schon während der aktiven Lebensphase sind die beste Grundlage für eine hohe Lebenserwartung und eine geringere Krankheitsanfälligkeit im Alter. Auf eine einfache Formel gebracht heißt es dann für alle ab 50 aufwärts: Anhaltende Vitalität ist das Ergebnis einer über die Jahre gepflegten gesunden Balance zwischen Ernährung und körperlicher Bewegung, bei der der Genuss nicht zu kurz kommt.