

The logo for 'sanfit' is located in the top right corner. It features the word 'san' in red and 'fit' in red, with a stylized yellow figure of a person jumping or running between the two words. The entire logo is enclosed in a white circular background.Three black icons are positioned at the top center: a lightning bolt on the left, a hand with the index and middle fingers extended in the center, and another lightning bolt on the right.

HIGHWAY TO HEALTH

Ihr Ratgeber für ein langes gesundes Leben
voller Energie und Vitalität



Wir lieben Fitness. Wir leben Longevity.

Liebe Leserin, lieber Leser,



sanfit[®]

www.san-fit.com

das Thema „Longevity“ (Langlebigkeit) gewinnt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung, weil wir das Glück haben, immer älter zu werden. Und es ist nie zu spät, um mit gezielten Maßnahmen für ein gesundes und aktives Älterwerden zu beginnen. Jeder Schritt in Richtung mehr Bewegung und bewusster Lebensweise trägt dazu bei, die Lebensqualität im Alter zu steigern. Wir stehen Ihnen dabei gerne als verlässlicher Partner zur Seite. Unser Ziel ist es, gemeinsam die Weichen für Ihre fitte und selbstbestimmte Zukunft zu stellen.

Wir unterstützen Sie dabei (wieder) in Bewegung zu kommen, sich gesünder zu ernähren und besser mit Stress umzugehen. Außerdem finden Sie bei uns eine Gemeinschaft an Gleichgesinnten, mit der Sie sich austauschen können.

Denn ein langes, vitales Leben ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen und deren Umsetzung im Alltag. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer Reise zu mehr Wohlbefinden und einem langen Leben zu begleiten.

Perihan und Sinan Sancar

Perihan und Sinan Sancar

Inhaber der San-Fit Fitness- und Gesundheitsstudios

Sie haben es
in der Hand

3

4-6

Die
Macht der
Muskeln

Fit im Kopf

7

8-9

Ausdauertraining /
Wärme & Kälte

Gesunde
Ernährung
10-11

12

Schlafen
Sie sich
jung

13

Stress,
lass
nach

14

That's what
friends
are for

Die Alltagsgifte
Alkohol und Nikotin

15

Wie wir altern, haben wir selbst in der Hand.

Das Thema Longevity (auf Deutsch: Langlebigkeit) ist aktuell in aller Munde, dahinter steht der Wunsch nach einem langen und gesunden Leben. Geistig und körperlich fit und selbstbestimmt bis ins hohe Alter – wer will das nicht? Keiner von uns möchte schließlich als Pflegefall im Altersheim enden! Und weil unsere Gesellschaft immer älter wird und dieses Thema immer mehr Menschen bewegt, ist in den letzten Jahren die Wissenschaft auf die Suche gegangen nach denjenigen Faktoren, die den größten Einfluss auf unseren Alterungsprozess haben.

Vor allem so genannte „Blue Zones“ waren für diese Forschung interessant. Also Regionen auf der Welt, in denen Menschen nachweislich länger und gesünder leben als im Durchschnitt. Dazu gehören z.B. Sardinien (Italien), Okinawa (Japan), Ikaria (Griechenland) und die Halbinsel Nicoya (Costa Rica).

Anhand der Gemeinsamkeiten dieser Regionen konnten Forscher die wesentlichen Faktoren herausfiltern, die offenbar für ein langes und gesundes Leben unabdingbar sind:

- ➔ Ausreichende Bewegung
- ➔ Gesunde Ernährung
- ➔ Wenig Stress
- ➔ Ausreichender Schlaf
- ➔ Wohltuender Kontakt mit anderen Menschen
- ➔ Verzicht auf Rauchen und Alkohol

Die gute Nachricht daran: Wir haben es offensichtlich selbst in der Hand, wie wir altern!

Nahezu alle Studien zeigen, dass nur zu ca. 10% – 15% unsere Gene für unser Altern verantwortlich sind. Die maßgeblichen 85% – 90% sind tatsächlich Lifestyle-Entscheidungen, die wir jeden Tag treffen. Wie ernähren wir uns im Alltag? Wieviel bewegen wir uns? Halten wir unseren Körper stark und fit? Können wir gut mit Stress umgehen? Nehmen wir unsere Vorsorge-Untersuchungen wahr und lassen wir ab ca. 50 Jahren regelmäßig unsere wichtigsten Blutwerte bestimmen?

In dieser Broschüre gehen wir auf die einzelnen Faktoren ausführlich ein und zeigen Ihnen, wie Sie ab sofort in Ihrem Alltag Entscheidungen treffen können, die Ihnen ein möglichst langes und möglichst gesundes Leben ermöglichen.

SIE SEHEN SELBST:

Die Verantwortung dafür, wie fit, gesund und selbstbestimmt Sie altern, liegt bei Ihnen. Und es ist nie zu spät, sich für ein gesundes Leben und ein gesundes Älterwerden zu entscheiden.

Haftungsausschluss und allgemeine Hinweise:

Diese Broschüre dient ausschließlich der allgemeinen Information und Aufklärung über gesundheitsrelevante Themen im Kontext von Longevity. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ersetzt keine individuelle ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Beratung. Bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden wenden Sie sich bitte stets an eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere qualifizierte medizinische Fachperson.

© Copyright by ACISO Consulting GmbH.
Die Verwendung von Inhalten ist nur mit vorheriger Genehmigung von ACISO Consulting GmbH gestattet.

Die Macht der Muskeln

Warum Muskeltraining im Alter immer wichtiger wird

1 Erhalt und Steigerung der Muskelkraft

Muskeltraining stärkt die Muskulatur, was im Alter besonders wichtig ist. Mehr Kraft bedeutet, alltägliche Tätigkeiten wie Aufstehen, Treppensteigen oder das Heben von Gegenständen leichter bewältigen zu können. Das erhöht die Selbstständigkeit und reduziert die Abhängigkeit von Pflege oder Unterstützung.

2 Verbesserung der Knochendichte

Muskeltraining wirkt sich positiv auf die Knochendichte aus. Durch die Belastung der Knochen während des Trainings werden Knochenzellen aktiviert, was das Risiko von Osteoporose verringert. Besonders im Alter, wenn die Knochendichte abnimmt, ist dies von großer Bedeutung.

3 Anregung des Stoffwechsels

Muskelmasse ist stoffwechselaktiv. Mehr Muskeln bedeuten also einen höheren Grundumsatz, was beim Erhalt eines gesunden Körpergewichts hilft. Das ist wichtig, um Übergewicht zu senken und damit wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu minimieren.

4 Verbesserung der Balance und Koordination

Gezieltes Muskeltraining stärkt die Muskulatur, die für Stabilität und Gleichgewicht verantwortlich ist. Das reduziert das Risiko von Stürzen erheblich, die im Alter häufig zu schweren Verletzungen führen können.

5 Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Auch wenn Muskeltraining primär die Muskulatur betrifft, hat es positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System. Es kann den Blutdruck senken, die Durchblutung verbessern und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.



Besser spät als nie

Auch wenn Sie vorher noch nie trainiert haben, ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt, um anzufangen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass selbst Menschen, die erst im hohen Alter mit Muskeltraining beginnen, noch enorm von den vielen gesundheitlichen Vorteilen profitieren.



Als Anfänger sollten Sie langsam starten mit 2-3 Trainingseinheiten pro Woche. Vor dem Training sollte immer ein leichtes Aufwärmen erfolgen, um Verletzungen vorzubeugen, gefolgt von Dehnübungen, um die Flexibilität zu erhalten. Es ist ratsam, mit leichten Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht zu starten und die Übungen langsam zu steigern. Wichtig ist auch, auf eine korrekte Ausführung zu achten, um Gelenke und Muskeln zu schonen.

Unser Trainerteam steht Ihnen jederzeit bei allen Fragen oder Unsicherheiten unterstützend zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen können wir auch abstimmen, ob Sie vor Ihrem Trainingsbeginn Ihren Arzt aufsuchen sollten.



Muskellängentraining

Als Faszien bezeichnet man eine bindegewebsartige Collagen-Schicht, die unseren Körper wie ein Spannungsnetzwerk umgibt. Faszien sind einerseits dehnbar und gleichzeitig sehr reißfest, sie durchziehen unseren ganzen Körper. In Folge von körperlicher Inaktivität verlieren die Faszien ihre Elastizität und verkürzen und verkleben. Dadurch wird die Bewegungsfähigkeit des gesamten Körpers eingeschränkt.

Dehnen und strecken Sie Ihre Faszien regelmäßig, wenn Sie Ihr Immunsystem stärken wollen. Über diese Aktivität in Dehnung können ebenfalls Myokine und insbesondere die Faszien-Myokine (FGF) stimuliert werden. Aktiv gedehnte Muskeln und Faszien aktivieren nämlich das Lymphsystem des Körpers und die Lympflüssigkeit transportiert nicht nur Abwehrstoffe durch den Körper, sondern sorgt auch dafür, dass der Körper entgiftet, entsäuert und entschlackt. Starke Faszien bilden außerdem eine natürliche Barriere gegen Fremdkörper und sorgen durch die Lösung hartnäckiger Verspannungen für eine Entspannung des gesamten Körpers.



Sie können mit Faszientraining auch Ihre Lungenfunktion verbessern.

Neben der Lunge arbeiten auch das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskulatur und die Rumpfmuskulatur bei unserem Atemvorgang mit. Aufgrund unserer hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten im Alltag sind diese Muskelgruppen bei den meisten Menschen verspannt und haben sich über die Jahre relativ verkürzt. Damit Ihre Lunge jedoch einwandfrei funktionieren kann und die Atemmuskulatur, die Atemhilfsmuskulatur und die inneren Faszien sich optimal entfalten können, ist ihre Dehnung und Stärkung sehr wichtig. Auf diese Weise erhöhen sich das Atemvolumen und die Leistungsfähigkeit der Lunge.

Natürlich zielen alle hier genannten Tipps darauf ab, uns vor Erkrankungen zu schützen. Sollte es jedoch trotzdem dazu kommen, verläuft ein Infekt in der Regel deutlich harmloser und leichter, wenn Ihre Lunge gut funktioniert, dies bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Dehnungen im Bereich der vorderen Faszienkette lösen und lockern Verspannungen in der Beugemuskulatur, ziehen die Muskeln sanft in die Länge und sorgen so auch dafür, dass sich tiefes Ein- und Ausatmen wieder leicht und mühelos für Sie anfühlt. **Die Beweglichkeit des gesamten Muskelapparats verbessert sich und Ihre Fitness im Alltag steigt.**



Kognitives Training

für ein gesundes Älterwerden

Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres gesamten Organismus und leider genauso vom Altern betroffen wie der Rest des Körpers. Im Laufe der Jahre kann es zu einem Rückgang der Gehirnmasse kommen, sowie zu Durchblutungsstörungen, insbesondere in Bereichen wie dem Hippocampus und der Großhirnrinde, die für das Gedächtnis und kognitive Fähigkeiten wichtig sind. Diese Veränderungen können dazu führen, dass das Erinnerungsvermögen, die Aufmerksamkeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit von Sinneseindrücken langsamer werden. Die Folgen: Reaktionen verlangsamen sich und auch das Körperbewusstsein leidet.

Umso wichtiger ist es, Gehirn und Körper gleichzeitig zu fördern, um bis ins hohe Alter schnell auf Unvorhergesehenes reagieren zu können.

Balance – Koordination – Reaktion

Mit zunehmendem Alter nehmen oft Kraft und Balance ab, was das Risiko für Stürze und Verletzungen erhöht. Durch gezieltes Balancetraining können ältere Menschen ihre Muskulatur stärken und ihre Beweglichkeit erhalten. Das trägt dazu bei, die Selbstständigkeit im Alltag zu bewahren und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Zudem wirkt Balancetraining positiv auf die Körperhaltung und kann Rückenschmerzen sowie Verspannungen lindern. Balancetraining ist auch ein wichtiger Bestandteil der Sturzprophylaxe.

Auch die Koordination wird mit zunehmendem Alter schlechter, da das Gehirn die Reize nicht mehr so schnell an den Körper weitergeben bzw. der Körper nicht mehr so schnell auf die Befehle des Gehirns reagieren kann.

Regelmäßiges Koordinationstraining hilft dabei, Verknüpfungen zwischen Gehirn und Körper wieder zu stärken und so die Reaktionsgeschwindigkeit zu erhöhen. Dies vermindert die Gefahr von Stürzen und daraus folgenden Verletzungen.

Eine einfache Methode ist, regelmäßig Gleichgewichtsübungen durchzuführen, wie zum Beispiel auf einem Bein zu stehen oder kleine Schritte auf einer Linie zu machen. Auch Übungen wie das Gehen auf unebenem Untergrund oder das Nachahmen von Bewegungen im Takt zur Musik können helfen, die Koordination zu verbessern.

Wie bereits erwähnt verlangsamt sich auch die Reaktionszeit mit zunehmendem Alter. Auch hier liegt eine große Gefahrenquelle für Stürze. Eine Möglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen zu schulen, sind regelmäßige Übungen mit schnellen Bewegungen, wie zum Beispiel das Fangen eines Balls oder das Reagieren auf akustische oder visuelle Signale. Auch Spiele wie Tischtennis oder spezielle Reaktionsspiele auf dem Computer oder Smartphone können dabei helfen, die Reaktionszeit zu verkürzen. Wichtig ist, die Übungen abwechslungsreich und regelmäßig durchzuführen, um das Nervensystem zu trainieren.



Aktiv altern!

Ausdauertraining stärkt Herz, Immunsystem und Lunge



Sie wissen bereits, dass mit zunehmendem Alter die Muskelmasse abgebaut wird. Jedoch gibt es noch weitere Veränderungen im Laufe der Jahre: Die Knochen werden poröser, das Herz-Kreislauf-System wird weniger leistungsfähig und die allgemeine Beweglichkeit lässt nach. Diese Veränderungen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Stürze und andere gesundheitlichen Probleme. Ausdauertraining (auch Cardiotraining genannt) ist deshalb die ideale Ergänzung zum Muskeltraining. Sie sollten zusätzlich zum Muskeltraining also auch immer moderate Ausdauereinheiten einplanen, um Ihren Körper bestmöglich zu unterstützen.

Ausdauertraining hilft, die Mobilität zu erhalten. Zudem trägt es dazu bei, altersbedingten Beschwerden wie Gelenkschmerzen und Verspannungen entgegenzuwirken. Nicht zuletzt stärkt es auch das Selbstvertrauen und die Motivation, aktiv am Alltag teilzunehmen.

Vorteile von Ausdauertraining



Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Ausdauertraining wie zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen fördert die Herzgesundheit und verbessert die Durchblutung. Es stärkt die Effizienz des Herzens und steigert die Elastizität der Blutgefäße, wodurch weniger Herzschläge und weniger Druck nötig sind, um das Blut durch den Körper zu transportieren. Dies kann sich senkend auf den Blutdruck auswirken und auch das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall reduzieren.



Verbesserung der Lungenfunktion

Durch regelmäßiges Ausdauertraining wird die Lungenkapazität erhöht. Das Atmungssystem arbeitet effizienter, was besonders im Alter wichtig ist, um den Sauerstofftransport im Körper optimal zu gewährleisten.



Erhaltung der Beweglichkeit und Balance

Ausdauertraining trägt dazu bei, die Muskulatur zu kräftigen und die Koordination zu verbessern. Das vermindert das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen erheblich und sogar Gelenkschmerzen können gelindert werden. Außerdem kann der Knochenabbau (Osteoporose) verlangsamt werden.



Stärkung des Immunsystems:

Regelmäßiges Cardiotraining kann das Immunsystem stärken, sodass Sie weniger anfällig für Infektionen sind.



Gewichtskontrolle

Mit zunehmendem Alter neigt man dazu, an Gewicht zuzunehmen. Ausdauertraining unterstützt die Gewichtskontrolle und hilft, ein paar Kilos zu verlieren, was wiederum das Risiko für Diabetes und andere chronische Erkrankungen senkt.

Wer rastet, rostet

Egal, wie alt Sie sind, es ist nie zu spät, um mit Ausdauertraining zu starten und von den zahlreichen positiven Effekten zu profitieren. Wichtig ist jedoch, langsam zu beginnen, damit der Körper nicht zu stark von der ungewohnten Belastung herausgefordert wird. Beginnen Sie mit moderaten Belastungen, z.B. 10–15 Minuten zügiges Gehen oder Radfahren, und steigern Sie die Dauer und Intensität allmählich. Das gibt Ihrem Körper Zeit, sich anzupassen. Vor jedem Training sollten Sie sich etwas aufwärmen, z.B. indem Sie 10 Minuten locker gehen oder ein paar Dehnübungen integrieren. Selbiges gilt auch für das Trainingsende: Hören Sie nie mit der vollen Belastung auf, sondern geben Sie Ihrem Körper eine kurze Cool-Down-Phase, in der Sie so lange locker gehen, bis sich Ihr Puls beruhigt hat.



WÄRME UND KÄLTE

Natürliche Impulse für die Selbstheilungskräfte

Gezielte Temperaturreize aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und fördern die Langlebigkeit. Regelmäßige Saunagänge stärken das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Durchblutung und unterstützen die Entgiftung über die Haut. Die Wärme hilft außerdem, Stress abzubauen und den Schlaf zu verbessern – zwei entscheidende Faktoren für gesundes Altern. Kälteanwendungen, wie kalte Duschen oder Eisbäder, trainieren die Gefäße und fördern die Regeneration nach dem Training. Sie aktivieren den Stoffwechsel, stärken das Immunsystem und können Entzündungen im Körper reduzieren.

Der Wechsel zwischen heiß und kalt – das sogenannte Wechselbad – bringt den Kreislauf in Schwung und wirkt wie ein natürlicher Jungbrunnen. Beide Reize fördern die Bildung von „braunem Fettgewebe“, das Energie verbrennt und die Stoffwechselgesundheit unterstützt. Wärme und Kälte sind damit einfache, aber äußerst effektive Werkzeuge, um Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer zu steigern.

Weniger is(s)t mehr

Bewusst ernähren, länger fit bleiben



Jeder kennt das Sprichwort „Du bist, was du isst!“ und je älter wir werden, desto mehr sollten wir dieses beherzigen. Denn die Nahrungsmittel und Nährstoffe, die wir täglich zu uns nehmen, haben einen nachhaltigen Einfluss darauf, wie gesund wir altern. Eine bewusste, gesunde Ernährung kann nicht nur das Risiko für chronische Krankheiten senken, sondern auch den Körper jung halten und die Lebensqualität im Alter deutlich verbessern.

Eine zentrale Rolle beim Alterungsprozess spielt die sogenannte oxidative Belastung: Im Laufe der Jahre entstehen durch Stoffwechselprozesse vermehrt so genannte freie Radikale, die Zellen und Gewebe schädigen können. Diese Schäden tragen maßgeblich zum

Alterungsprozess bei, zeigen sich in Falten, nachlassender Muskelmasse, verminderter Organfunktion und einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Alzheimer.

Hier kommt die Ernährung ins Spiel. Bestimmte Lebensmittel und Ernährungsweisen können die Bildung freier Radikale reduzieren, Entzündungen hemmen und die Zellregeneration fördern. Eine Ernährung, die reich an Proteinen, Antioxidantien, Ballaststoffen, gesunden Fetten und moderat an Kohlenhydraten ist, kann somit den Alterungsprozess verlangsamen und die Gesundheit im Alter erhalten. Mittlerweile ist auch belegt, dass man mit gezielter kalziumreicher Ernährung Osteoporose-Beschwerden lindern und die Knochen stärken kann.

Anti-Aging Ernährung in 5 Schritten

1 Proteine erhöhen

Proteine, also Eiweiße, sind der Baustoff, aus dem alle unsere Zellen hergestellt werden und Proteine müssen dem Körper über die Nahrung zugeführt werden. Im Alter ist es wichtig, vermehrt Proteine zu sich zu nehmen, weil der Muskelabbau (Sarkopenie) begonnen hat und Proteine dabei helfen, die Muskelmasse zu erhalten. Außerdem unterstützen sie die Knochenstärke und können Osteoporose vorbeugen. Proteine sind auch notwendig für die Wundheilung und das Immunsystem, was im zunehmenden Alter immer wichtiger wird. Greifen Sie also zu bei mageren Milchprodukten (Quark, Hüttenkäse etc.), magerem Fleisch (Hähnchen, Pute, Kalb, Rind), Fisch und Meeresfrüchten und bei Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Für Vegetarier und Veganer sind auch pflanzliche Proteine aus Tofu und Tempeh gut geeignet.

2 Weniger Zucker und einfache Kohlenhydrate

Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate führen zu Blutzuckerspitzen, die Entzündungen fördern und die Zellalterung beschleunigen können. Zudem begünstigen sie die Bildung von sogenannten AGEs, die die Elastizität der Haut verringern und die Gewebe schädigen. Reduzieren Sie daher den Konsum von Süßigkeiten, Weißbrot, Pasta aus Weißmehl und zuckerhaltigen Getränken. Setzen Sie stattdessen auf komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte in moderater Menge. Diese Strategie stabilisiert den Blutzucker, reduziert Entzündungen und fördert die Energieeffizienz.

3 Mehr gesunde Fette

Gesunde Fette, insbesondere einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sind essenziell für die Zellgesundheit. Die mediterrane Diät, reich an Olivenöl (viel besser noch Hanf- oder Rapsöl), Nüssen, Samen, Avocados und fettem Fisch, ist hierfür ein hervorragendes Vorbild. Diese Fette wirken entzündungshemmend, schützen die Herzgesundheit und unterstützen die Gehirnfunktion. Sie können gerne mehrmals pro Woche zu fettem Fisch greifen, wie Lachs, Makrele, Hering oder Aal. Für den täglichen Genuss eignen sich gute Öle, Nüsse und Avocados besonders.

4 Viel Obst und Gemüse

Obst und Gemüse liefern eine Vielzahl an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Besonders Beeren, grünes Blattgemüse, Tomaten, Paprika und Zitrusfrüchte sind reich an Flavonoiden, Vitamin C und anderen Schutzstoffen. Achten Sie aber darauf, mehr Gemüse als Obst zu essen, da Obst viel Fructose enthält.

5 Vitamin D nicht vergessen

Vitamin D unterstützt nicht nur die Knochengesundheit und das Immunsystem, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entzündliche Prozesse. Studien zeigen, dass eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung gerade im Alter für den allgemeinen Gesundheitszustand sehr wichtig ist. So sollten Vitamin D-reiche Lebensmittel wie fetter Fisch, Eier, angereicherte Produkte (z.B. Hafermilch) und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel für eine ausreichende Versorgung eingesetzt werden!

Neben der richtigen Ernährung ist Tageslicht ein entscheidender Faktor für die Vitamin D-Bildung. Gehen Sie deshalb regelmäßig an die frische Luft oder nutzen Sie die modernen Angebote der Lichttherapie.

Moderate Portionsgrößen



Studien zeigen, dass es im zunehmenden Alter von Vorteil sein kann, kleinere Portionen und moderate Mengen zu bevorzugen. Das liegt daran, dass übermäßiges Essen die Verdauung belastet und den Körper zusätzlich beansprucht, was im Alter problematisch sein kann. Außerdem kann zu viel Essen zu Gewichtszunahme führen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Gesundheitsprobleme erhöht.

Idealerweise essen Sie immer nur so viel, dass Sie noch ein kleines bisschen Hunger verspüren und warten dann 15 Minuten ab. Ist der Hunger immer noch da, können Sie noch ein paar Happen nehmen. Im Normalfall hat sich das Hungergefühl aber dann gelegt. Zudem hilft diese Technik, das Sättigungsgefühl besser zu regulieren und Überessen zu vermeiden.

Schlafen Sie sich jung!

Warum es sich lohnt, in den eigenen Schlaf zu investieren

Schlafen hält das Gehirn jung

In unserer schnelllebigen Zeit dringen täglich Millionen an äußeren Eindrücken und ca. 70.000 eigene Gedanken auf unser Gehirn ein. Während wir schlafen, ist unser Gehirn nicht untätig, sondern verarbeitet die Eindrücke des Tages: Es löscht zum Beispiel Unwichtiges aus unserem Gedächtnis, damit wir am nächsten Tag wieder aufnahmefähig für Neues sind. Außerdem wird das Gehirn nachts von Giftstoffen gereinigt, die sich während des wachen Zustands ansammeln. Ausreichend schlafen ist also wichtig für unser Langzeitgedächtnis und für unsere Lern- und Konzentrationsfähigkeit. Wenn wir zu wenig schlafen, kommt es hingen zu verlangsamten Reaktionszeiten, wir sind un kreativer und weniger leistungsfähig. Aktuell wird in der Wissenschaft sogar ein Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Alzheimer bzw. einer frühen Demenzerkrankung vermutet.

Schlafen hält den Körper jung

Während des Tiefschlafs werden vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet. Diese Hormone fördern die Zellteilung und die Erneuerung von Haut, Muskeln und anderen Geweben. Wenn dieser Prozess gestört ist, kann die Regeneration verlangsamt werden, was zu vorzeitigem Altern führen kann. Außerdem werden nachts Kollagen und Elastin in der Haut

produziert, die für deren Elastizität und Festigkeit sorgen. Ein Mangel an Schlaf kann die Produktion dieser wichtigen Proteine verringern, was die Entstehung von Falten sowie schlaffer Haut und dadurch ein müdes Aussehen bewirkt. Guter Schlaf hilft zusätzlich, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Denn chronische Entzündungen beschädigen das Gewebe und beschleunigen so den Alterungsprozess.

Schlafentzug lässt den Körper also schneller altern – was wir übrigens auch bei uns selbst beobachten können: Schlafen wir einige Nächte in Folge schlecht, nimmt unsere Haut meist einen blassen Ton an, Augenringe und Falten treten hervor. Und es fehlt uns auch auf körperlicher Ebene die Zeit, uns zu regenerieren.

Schlafen hält das Herz-Kreislauf-System jung

Wer dauerhaft zu wenig schläft (unter 6 Stunden), läuft Gefahr, an Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken, entsprechend steigt auf das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Nachts kommt es gewöhnlicherweise zu einer Absenkung des Blutdrucks, dem sog. Dipping. Bei Schlafmangel kommt es nicht dazu, da das sympathische Nervensystem in Alarmbereitschaft bleibt und die Ausschüttung von Stresshormonen und Entzündungsfaktoren ankurbelt. Dies führt zu einer Störung des Blutzucker-Stoffwechsels und begünstigt Gefäßverkalkungen. Die optimale Schlafdauer beträgt ca. 7,5 Stunden.

SCHLAFEN SIE GUT – DREI TIPPS



Regelmäßiger Schlafrhythmus

Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie auch zur gleichen Zeit auf. Das hilft Ihrem Körper, einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln, was die Schlafqualität verbessert.

Schlafumgebung optimieren

Sorgen Sie für eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung. Dunkelheit fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin, und eine angenehme Zimmertemperatur (etwa 16-19 °C) sorgt für einen tieferen, erholsameren Schlaf.

Entspannungsrituale vor dem Schlafen

Vermeiden Sie vor dem Zubettgehen stimulierende Aktivitäten, wie Bildschirmzeit oder koffeinhaltige Getränke. Stattdessen empfehlen sich entspannende Rituale wie Lesen, ein warmes Bad oder Atemübungen, um Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten.

Stress, lass nach!

Bleiben Sie gelassen und voller Zuversicht

Chronischer Stress verursacht anhaltende Entzündungen, die Gewebe schädigen, die Hautalterung beschleunigen und das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Zudem steigert Stress die Bildung freier Radikale, welche die Zellen angreifen. Gutes Stressmanagement reduziert diesen oxidativen Stress und verlangsamt den Alterungsprozess.

Bei Stress schaltet der Körper in den uralten Überlebensmodus: Die Fight-or-Flight-Reaktion setzt Cortisol und Adrenalin frei, um schnell reagieren zu können. Heute sind es jedoch Termindruck und Belastung im Alltag statt dem lebensbedrohlichen Säbelzahn tiger – die hormonelle Reaktion ist aber gleichgeblieben. Bleiben Stresshormone dauerhaft im Körper, schwächen sie das Immunsystem.

Regelmäßige Auszeiten sind entscheidend: Bewegung, Atemübungen, progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeit oder Yoga bauen Stresshormone ab. Auch ein Bad, Lesen oder Spaziergänge wirken entspannend und fördern Gesundheit und verlangsamte Alterung.

Gelassen denken, stärker fühlen

Eine positive Lebenseinstellung mit einem gesunden Optimismus spielt eine entscheidende Rolle dabei, gesund zu altern und das Leben auch im hohen Alter aktiv und zufrieden zu gestalten. Optimistisch zu sein bedeutet, Herausforderungen als Chancen zu sehen, auch wenn in Ihrem Alltag mal gerade etwas hektischer zugeht. Diese Haltung stärkt nicht nur die Psyche, sondern wirkt sich direkt auf die körperliche Gesundheit aus. Studien zeigen: Menschen mit positivem Blick sind weniger anfällig für Stress, Depressionen und Ängste, erholen sich schneller und sind widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten.

Pessimismus dagegen begünstigt chronischen Stress, schwächt das Immunsystem und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere Leiden. Optimisten gehen Probleme gelassener an, was das Immunsystem stärkt und Krankheiten vorbeugt.

Gesund und glücklich gehören zusammen

Optimistische Menschen haben oft niedrigeren Blutdruck, bessere Cholesterinwerte und sind weniger anfällig für Entzündungen, die zahlreiche chronische Krankheiten fördern. Ihre Lebenserwartung ist häufig höher – dank besserem Stressmanagement, gesünderen Gewohnheiten und einem stärkeren Immunsystem. Die innere Haltung beeinflusst somit nicht nur das seelische Wohlbefinden, sondern auch maßgeblich die körperliche Gesundheit.



That's what friends are for!

Soziale Beziehungen
halten uns jung



Gute soziale Kontakte sind ein wichtiger Bestandteil eines langfristig gesunden und glücklichen Lebens. Der Austausch mit Freunden und Bekannten beeinflusst nämlich nicht nur die allgemeine Gesundheit positiv, z.B. durch die Stärkung des Immunsystems und des Herz-Kreislauf-Systems, einen ausbalancierten Hormonspiegel und besseren Schlaf. Auch die Länge des Lebens wird positiv beeinflusst durch das Gefühl von Zugehörigkeit: So steigt die Lebenserwartung um rund 22 Prozent bzw. um bis zu 20 Jahre.

Außerdem wirken sich soziale Kontakte positiv auf das Gehirn aus und bremsen dessen Alterungsprozess: Die neuronale Aktivität, die durch soziale Interaktion entsteht, führt zur Bildung neuer Nervenzellen. Soziale Kontakte halten also nicht nur den Körper jung, sondern auch den Kopf. Einsamkeit hingegen erhöht die Gefahr, an Demenz oder Krebs zu erkranken, und das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, steigt.

Ein weiterer ungesunder Effekt von Einsamkeit: Das Stresshormon Cortisol fährt das Immunsystem herunter, sodass die Gefahr von Infekten aller Art steigt.

Wer vor allem in sozialen Beziehungen eine Aufgabe übernimmt (z.B. auf das Enkelkind aufpassen, 1x pro Woche für die Familie oder Freunde kochen etc.), profitiert von den positiven Effekten: Gebraucht zu werden und einen Beitrag zu leisten, sorgen für eine Einbindung in soziale Strukturen und halten einen auf Trab.

UND NOCH EIN BONUS:

Wer Freunde hat, erträgt Schmerz und Krisen besser. Nicht nur gefühlt, sondern wissenschaftlich belegt. Denn auf der einen Seite erhöht das Beisammensein und Lachen mit Ihren Liebsten in Ihrem Körper die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin, was Ihnen gute Laune macht. Und auf der anderen Seite wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gesenkt. Das Gefühl, allein durch eine Krise gehen zu müssen, verschwindet und Sie fühlen sich gehalten und unterstützt.

Die Alltagsgifte: Alkohol und Nikotin

So stark schaden sie uns wirklich

Lange unterschätzt und doch die beiden Faktoren, die die Alterungsprozesse im Körper am schnellsten und deutlichsten vorantreiben, sind: Alkohol und Nikotin!

Alkohol: Ein Gläschen in Ehren ...

Alkohol gilt als einer der Hauptbeschleuniger von Alterungsprozessen, da er sich schädigend auf alle Organe, auch auf das Gehirn, auswirkt. Alkohol entzieht z.B. der Haut Feuchtigkeit und Nährstoffe, was zu einem Verlust an Elastizität und Kollagen führt. Das begünstigt Falten und ein schlaffes Hautbild. Alkohol fördert zudem die Produktion freier Radikale, also schädlicher Moleküle, die die Zellen angreifen und den Alterungsprozess beschleunigen. Außerdem belastet er massiv die Leber, die für die Entgiftung des Körpers zuständig ist. Eine geschädigte Leber kann Giftstoffe schlechter abbauen, was den Körper insgesamt schwächt.

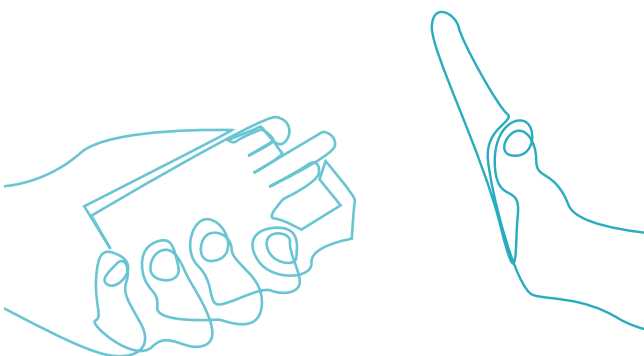


Aber auch auf andere Organe, wie Herz und Gehirn, hat Alkohol eine schädigende Wirkung. Wenn diese nicht optimal funktionieren, arbeitet der Körper weniger effizient und die Gefahr von Demenzerkrankungen nimmt zu. Besonders betroffen sind die Bereiche im Gehirn, die für Gedächtnis, Lernen und Koordination zuständig sind.

Es ist bekannt, dass wiederholter oder sehr hoher Alkoholkonsum das Gehirn dauerhaft schädigen kann, was sich in kognitiven Beeinträchtigungen und Gedächtnisproblemen äußert. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt drastisch an, da Alkohol die Blutgefäße schädigen und dadurch die Durchblutung verringern kann.

Gesund und fit altern?

Dann Finger weg von Nikotin!



Der in Zigaretten enthaltene Stoff Nikotin ist ein pflanzliches Alkaloid, das als Nervengift gilt. Dieser Giftstoff verringert die Durchblutung der Haut, was zu einem Mangel an Sauerstoff und Nährstoffen führt und in Folge den Abbau von Kollagen und Elastin bewirkt – den Fasern, die die Haut straff und elastisch halten. Das Ergebnis sind vorzeitige Falten, schlaffe Haut und ein fahl aussehendes Hautbild. Rauchen erhöht außerdem ebenfalls die Produktion freier Radikale, die die Zellen angreifen und den Alterungsprozess beschleunigen.

Nikotin verengt die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung verringert wird. Weniger Sauerstoff und Nährstoffe gelangen zu den Zellen, was die Regeneration und Reparaturen im Körper erschwert und Haut und Organe schneller altern lässt. Rauchen schädigt zusätzlich Lunge und Herz, so dass die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper beeinträchtigt wird. Das führt dazu, dass die Zellen weniger gut funktionieren und schneller altern.

ALTES EISEN

IM SAN-FIT GESCHMIEDET



Fit und gesund bis ins hohe Alter! Neueste Studien aus Medizin und Sportwissenschaft belegen, dass Fitnesstraining – insbesondere das Muskeltraining an Geräten – ein entscheidender Faktor ist. Es bietet den besten Schutz vor altersbedingten Krankheiten und Bewegungseinschränkungen im Alltag.

**Jetzt starten und 8 Wochen
Training für nur 149 € sichern**

Inklusive:

- Ermittlung Ihres Gesundheitsstatus
- Beweglichkeitstest
- maßgeschneidertes Trainingsprogramm
- Nutzung des Mobilityzirkels
- Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Bezuschussung durch
Krankenkassen möglich!

**INFOTELEFON: Jetzt anrufen
und Termin vereinbaren:**

☎ 0 60 31 / 965 83 50

San-Fit Wöllstadt
Am Kalkofen 2 • 61206 Wöllstadt

San-Fit Friedberg
Königsberger Straße 22 • 61169 Friedberg

San-Fit Bad Nauheim
Am Taubenbaum 14 • 61231 Bad Nauheim

www.san-fit.com

sanfit®



Wir lieben Fitness. Wir leben Longevity.