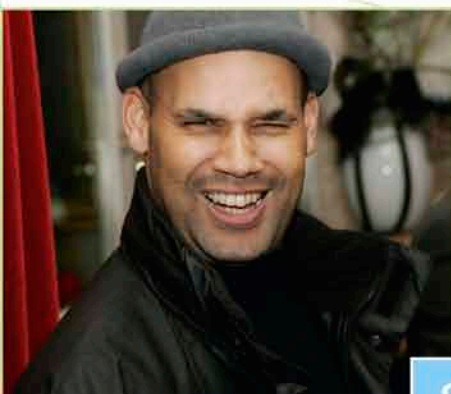


Franken Power

lifestyle network business

Magazin



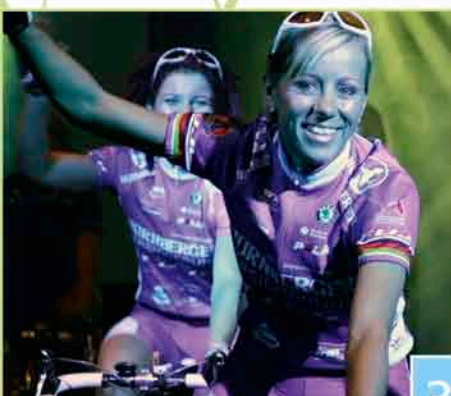
8

Franken Power
Business Power Night



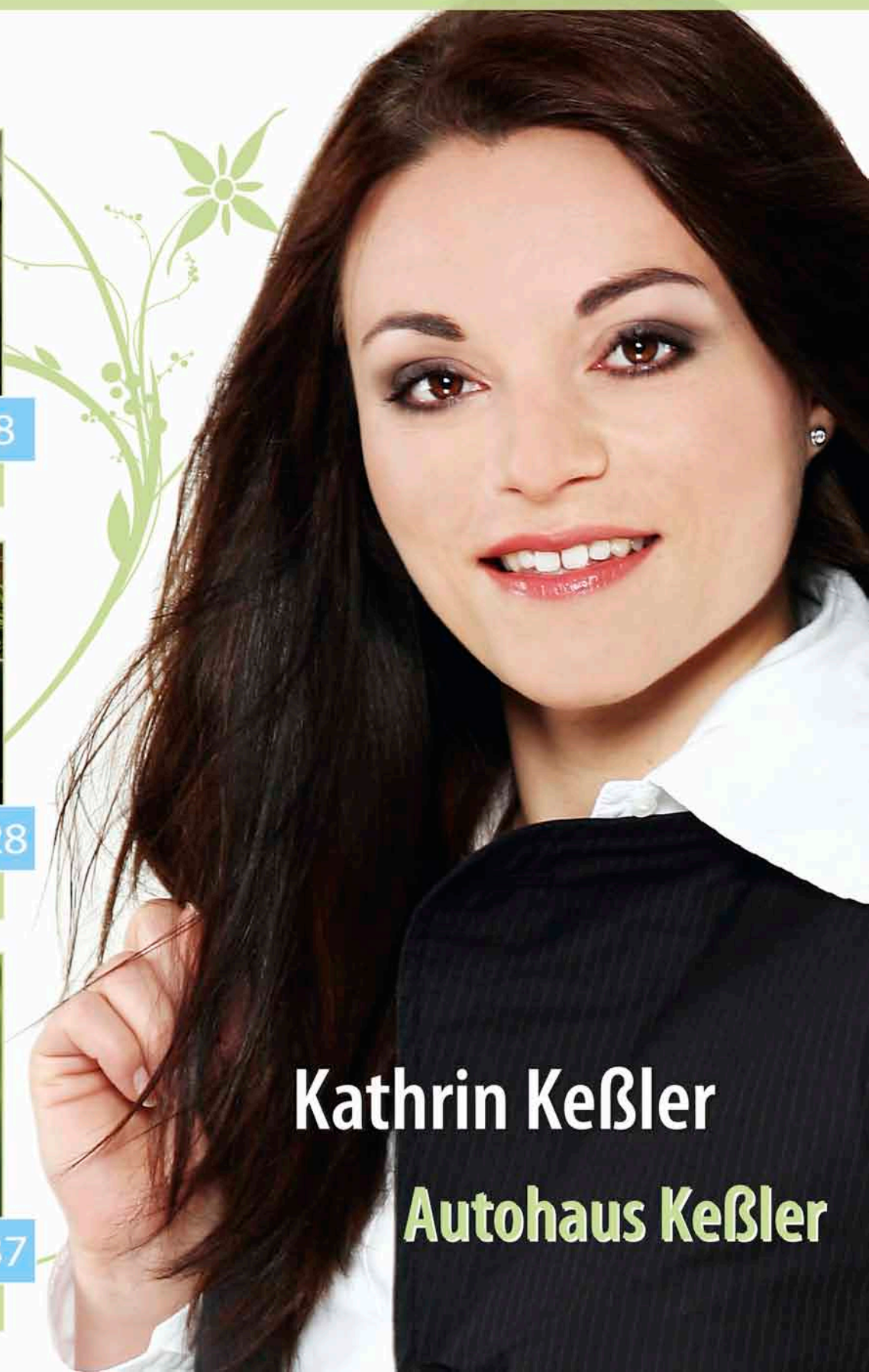
28

Terraconsult
Mittelstandsempfang



37

Equipe Nürnberger
Versicherung



Kathrin Keßler

Autohaus Keßler

FRANKENPOWER VORTRAGSREIHE

30+, 40+, WAS DANN ? GESUND ALT WERDEN



Rechtzeitig zum beginnenden Frühling – dann, wenn wieder die Lebensäfte sich in den Blättern und Zellen der Natur neu verteilen, um den Lebenszyklus des Seins neu zu starten, sollte man sich vielleicht über den unaufhaltsamen, mehr oder weniger schnellen Vorgang des Älterwerdens Gedanken machen. Mit Petra Wahl gelang es eine kompetente Referentin für die „zweite Lebenshälfte“ zu gewinnen. Hier lesen Sie die wichtigsten Meilensteine und Tipps ihres Vortrages.

Eigentlich beginnt das Altern schon ab Mitte 30: Der Organismus hat seinen biologischen Höhepunkt erreicht – nun überwiegen die Abbauprozesse, Kraft, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit nehmen allmählich ab, oft geht dieser Prozess auch mit psychischen Veränderungen einher.

Wie schnell der Alterungsprozess voranschreitet, hängt von vielen Faktoren ab:

- * **Genetik:**
Erreichten die nächsten Verwandten ein biblisches Alter, stehen die Chancen gut.
- * **Umweltfaktoren:**
Wer schädlichen Substanzen und krankmachendem Stress ausgesetzt ist, wird in der Regel schneller erkranken und altern.
- * **Lebensweise:**
Gesunde Ernährung und viel Bewegung können den normalen Alternsprozess aufhalten. Umgekehrt sehen Raucher und starke Trinker, Bewegungsmuffel und Fans von Fritten und fetttriefenden Haxen oft sehr früh alt aus.

* **Lebenszufriedenheit:**

Wer sich in Familie und Partnerschaft nicht wohl fühlt, wer keine Freunde hat und sich einsam fühlt, wem es an Humor und Toleranz mangelt, der vergreist auch früher.

Will man jedoch den Alterungsprozess günstig beeinflussen und hier aktiv etwas dazu beitragen, sollte man die nachstehenden Tipps und Vorschläge nach Möglichkeit beachten:

- Vollwertige Ernährung,
- sportliche Betätigung,
- geistige Anregung und Entspannung,
- eine befriedigende Arbeit,
- gute soziale Kontakte und
- eine harmonische Partnerschaft können vor vorzeitiger Alterung schützen und gesundheitliche Beschwerden erträglicher machen. Zufriedenheit, Humor und Toleranz sind Tugenden, die beim Altern Weisheit machen.



Ganz wichtig dabei ist die Einstellung zum Alter und zum Altern. US-amerikanische Forscher von der Yale-Universität haben in einer Studie mit über 660 Probanden herausgefunden, dass ständige negative Gedanken über das Altern die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, behindern und weit größeren Einfluss auf die Lebenserwartung haben als beispielsweise hohe Cholesterinwerte.

Wer das eigene Älterwerden jedoch positiv annimmt, wird im Schnitt sieben Jahre älter. Der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden in der zweiten Lebenshälfte liegt also im Akzeptieren des Alterns als unseren ständigen Wegbegleiter vom ersten Lebenstag an.

Wir wollen Ihnen helfen, Ihre Lebensweise und Ihre Einstellungen zu checken und sie gegebenenfalls zu verändern – damit Sie gesund, vital und selbstständig auch noch Ihr achttes, neuntes und vielleicht sogar das zehnte Lebensjahrzehnt genießen zu können.

