

Anti-Aging Coaching

Zertifizierte Präventionsbegleitung

Überreicht durch Ihren Coach.

Möchten Sie das Thema Lebens-Balance, Gesundheit und Lebensstiländerung gerne in unsere nächsten Gespräche aufnehmen? Sprechen Sie Ihren Coach gern an.

Was haben Gesundheit und Anti-Aging mit Coaching zu tun? Vielleicht mögen Sie die Antwort im Analogieschluss zwischen Humankapital und „Maschinenpark“ selbst finden: Wenn Ihr Unternehmen in eine Produktionsanlage investiert, dann zahlt diese sich langfristig nicht nur aus, wenn sie hin und wieder „getunt“ wird. Genauso wichtig ist eine angemessene Wartung, der „Ölwechsel“, die Reinigung... So ist es auch mit teurem Humankapital. Ein Coach ist zwar kein Arzt, kann aber mit seinem Klienten die Life-Balance gezielt analysieren und Verbesserungen und einen Lebensstilwandel anregen.

Das sogenannte Anti-Aging fußt auf mehreren Säulen. Dazu gehören regelmäßiger Sport, Kontrolle und Beratung durch den Haus- und Zahnarzt, gesunde Ernährung, evtl. Ergänzungsstoffe - Hormonersatz - Medikamente, mentale Balance und Lebensfreude u. Ä. Der Schwerpunkt des Coachings liegt auf der mentalen Säule, denn nur der Einstellungswandel führt zu einem Wandel der Lebensgewohnheiten. Die Tipps dieser kurzen Broschüre wiederum gehen vermehrt – wenn auch sehr knapp – auch auf stoffliche Aspekte des Anti-Agings ein.

Das Ziel des Anti-Agings ist es nicht, immer länger zu leben, sondern die genussvolle, vitale, aktive Zeit des Lebens zu verlängern. Statt von 77 bis 87 als „Tattergreis“ im Alten- und Pflegeheim zu leben, wäre es schön, auch mit 77 oder 85 noch vital zu sein: angemessen muskulös, ausdauernd, motiviert, aktiv, interessiert, ... Die mentalen und körperlichen Weichen hierzu sollten möglichst vor oder spätestens um das 50. Lebensjahr gestellt werden.

Was normal sein sollte:

- ▶ Wenigstens einmal jährlich ein medizinisches Check-up bei Ihrem **Hausarzt**.
- ▶ Mindestens zweimal jährlich eine Kontrolle beim **Zahnarzt** (Achtung: chronische Zahnfleischentzündungen schädigen das Herzkreislaufsystem nachhaltig und können so die Gesundheit und Lebenserwartung deutlich beeinträchtigen). Nutzen Sie unbedingt zusätzlich Zahnseide und möglichst auch eine moderne elektrische Zahnbürste (z. B. Ultraschallzahnbürste).
- ▶ Einmal jährlich eine **Coaching-Sequenz** (z.B. 4 Stunden), in dem die Life-Balance genau analysiert wird: Arbeit – Schlaf – Erholung – Privatleben & gelungene, liebevolle, „erfolgreiche“ Partnerschaft – körperliche und psychische Gesundheit –

Weiterbildung - Verhältnis von Kognition & Emotion. Wichtig ist auch die Sinn-Frage: Erfüllt mich meine Arbeiten, erfüllen mich meine Projekte und mein Privatleben mit Sinngefühl. Lebe ich meine Werte? Ist dies wirklich das Leben, das ich Leben möchte? Wo schädige ich mich und mein Umfeld, wo tue ich mir und anderen gutes? ...

▶ **Schlafen Sie in (absoluter) Dunkelheit.** Verschießen Sie sorgfältig die Fenster und decken Sie Leuchtquellen wie Wecker und dergleichen so ab, dass sie kein Restlicht mehr ausstrahlen. Nachts wird bei absoluter Dunkelheit die Melatonin-Produktion angekurbelt. Auch Restlicht stört diesen Vorgang vermutlich erheblich. Trinken Sie gegen 18 Uhr zwei Esslöffel Montmorency Cherry-Saft. Diese erstaunliche Kirsche enthält Melatonin und eine sehr hohe Anzahl pflanzlicher Vitalstoffe.



▶ Dreimal in der Woche wenigstens 15-30 Minuten **Herz-Kreislauf-Training** mit einer Pulsfrequenz von 100-120 / Minute. Mehr Sport muss für das Herz nicht sein! Aber: Übungen, die die **Muskeln aufbauen** (z.B. im Fitness-Studio oder mit wenigen Übungen zuhause) sind ebenfalls sehr sinnvoll: Mehr Muskelmasse wirkt sich äußerst günstig auf den Stoffwechsel aus und verhindert darüber hinaus Schwäche, Unbeweglichkeit, leichte Knochenbrüchigkeit im Alter sowie Muskelschwund ab dem 50. Lebensjahr! Also: Liegestütz (Anfänger auf Sessellehne o. ä.), Kniebeugen, Rumpfstärkung etc. unbedingt zweimal wöchentlich. Am besten von einer Physiotherapeutin beibringen lassen, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

▶ **Kontemplation:** Versenken Sie sich täglich oder wenigstens zweimal wöchentlich. Schaffen Sie sich Zeit und Raum für eine **Stille Zeit**. Beten oder meditieren Sie täglich: Auch dann, wenn Sie nicht ganz oder überhaupt nicht von der liebevollen Beziehung „Gottes“ (oder wie immer Sie dafür Ihre ungenügenden Wort nutzen) zu Ihnen überzeugt sind. Tun Sie einfach so als wäre es relevant, wichtig und nicht langweilig, auf diese Weise eine persönlichste und liebevolle Beziehung zu dem unergründlichsten transzendenten und immanenten Prinzip allen Seins zu pflegen.

▶ Ausgewogene **Ernährung** mit Obst, Gemüse, Tomaten / Tomatensaft (am besten ohne Salz) / Tomatenmark (enthält Lycopen), Kaltwasserfisch (enthält gesunde Öle), wenig tierischem Fett (stattdessen besser Rapskernöl!), Eiweiß in Maßen (aber besser als Kohlenhydrate), Ballaststoffen, Joghurt, Magerquark. Trinken Sie **viel Wasser**. Möglichst jede Stunde ein kleines Glas. Lassen Sie sich



Anti-Aging Coaching

Zertifizierte Präventionsbegleitung

vom Hausarzt beraten und stellen Sie eine Liste auf, z.B.: täglich zwei Äpfel, zwei rote Paprika ... 5 Teile Obst/Gemüse als Minimum pro Tag!

Verzichten oder stark reduzieren?

► **Zucker-Insulin-Folgen:** Verzichten Sie auf jede unnötige und überflüssige Zufuhr von Industriezucker, Sirup, Glukose, Honig (einzeln, in Gebäck, in Joghurt, Ketchup, Soße und dergleichen)... Am besten nur Zucker im Rahmen der „großen Mahlzeiten“ (z.B. als Nachspeise) einnehmen. **Bitte kein Zucker zwischendurch und nie nach 17 Uhr.** Grund: Zucker führt bei vielen Menschen zu einem **dramatischen Insulinanstieg**. Dies hat zur Folge, dass Speicherfett gebildet wird (z.B. im tiefen Bauchfett, wovon zahlreiche Stoffwechselgifte in den Körper geschwemmt werden) und dass Fett in den Adern abgelagert wird, die dann langfristig verkalken. Längerfristig ist der immer wieder unnatürlich „gepuschte“ Insulinspiegel eine der Hauptursachen für die Wohlstandskrankheiten Alterszucker, Fettleibigkeit (mit den Folgen am Bewegungsapparat, wie Gelenkverschleiß, Bandscheibenschäden...), Herzinfarkt, Niereninfarkt, Hirninfarkt, Arterienverkalkung in Beinarterien, in Penisarterien u.v.a. Besonders nachts baut der Körper überflüssige Kalorien ab und „putzt Gefäße frei“. Das geht nur bei niedrigem Insulinspiegel. Wer abends Zucker u. Ä. zu sich nimmt, macht diese nächtliche Selbstreinigung und Schlankheitsmaßnahme zunichte. Außerdem versagt dann das Jungbrunnen-Wachstumshormon in der Nacht, das den Stoffwechsel und die Muskulatur regeneriert: Sie werden müde und schlaff. Bei Männern sinkt darüber hinaus der Testosteronspiegel. Zucker in all seinen Varianten wird erst seit weniger als hundert Jahren als Nahrungsmittel konsumiert (in diesen Mengen). Daher ist der Insulin-Stoffwechsel vieler Menschen nicht auf diesen konzentrierten Energielieferanten vorbereitet.

► **Leicht verdauliche Kohlenhydrate:** Mehl, Weißbrot, Nudeln, Knabbersachen, Bier (Malz), Wein, Fruchtjoghurt (enthält leider viel Zucker!), süßes oder gesüßtes Obst ... Hier gilt das gleiche wie für Zucker. Gönnen Sie sich diesen Genuss am besten nur zweimal bis dreimal in der Woche. Am besten nie „zwischen durch“, sondern nur im Rahmen einer Hauptmahlzeit (niemals nach 16 Uhr). Dann werden die leicht verdaulichen Kohlenhydrate nur langsam aufgenommen. Außerdem ist dann wenigstens **zwischen durch eine Insulinpause!**

► **Alkohol:** Wenn Sie häufiger als dreimal pro Woche moderate Mengen Alkohol trinken (z.B. zwei Gläser Wein), sind Sie vielleicht schon emotional

abhängig und brauchen die Substanz zum Stressabbau oder um sich „wohl zu fühlen“. Dann läuft etwas sehr falsch! Wenn Sie Alkohol trinken möchten, dann vielleicht eher trockenen Rotwein? Die gesunden Poly-Phenole in ihm haben einen guten Einfluss auf die Gefäßwände. Generell gilt aber: Alkohol ist ein Zell- und Stoffwechselgift und stört das Immunsystem!

► **Zigaretten:** Das Nikotin darin verengt die Gefäße. Genauso – oder viel mehr – schädigend sind aber die vielen weiteren Giftstoffe im Tabakrauch. Sie führen zu folgenden sehr häufigen Begleiterscheinungen: Raucherbronchitis und Raucheremphysem (eine der häufigsten Ursachen für Atemnotanfälle = sehr häufige Ursache für Notfallkrankeinweisungen und „natürlichen Tod“) und Lungeninfekten, Arterienverkalkungen (mit den Folgen: Herzinfarkt, Infarkt der Penisarterien, Gehirninfrakt/Schlaganfall, durch Verschlüsse der Hirn- und Halsgefäße, Verschluss der Nieren- und Beinarterien...). Der viel zitierte Lungenkrebs ist ebenfalls eine schreckliche Folge des Rauchens. Ca. 95% der bösartigen Lungentumore sind Rauchfolgen. Statistisch invalidisiert oder tötet das Rauchen aber viel häufiger durch die Gefäßschäden und durch die chronischen Lungenschäden. Es gibt viele weitere Rauchfolgen; wie Kehlkopfkrebs u.a.

Nahrungsergänzungsmittel

Für einzelne Erkrankungen und auch für spezielle Messparameter (z.B. Hautdicke, Fältchentiefe der Haut u.ä.) gibt es eindeutige Hinweise für den positiven Nutzen bestimmter **Anti-Oxidantien** (Stoffe, die freie Radikale auffangen und so Zellschäden, Krankheitsursachen und Alterungserscheinungen minimieren). Es gibt aber keine medizinischen Beweise dafür, dass diese Stoffe „allgemein“ positive Folgen haben; in Sinne eines längeren Lebens oder eines „**Anti-Aging-Effektes**“.

„Pillen sind kein Muss!“ Grundsätzlich enthält eine ausgewogene Ernährung alle Inhaltsstoffe, die der gesunde menschliche Körper benötigt. Die im Folgenden genannten Nahrungsergänzungsmittel sind also nur für jene Personen ratsam, die spezifische Mangelerscheinungen haben oder die sich nicht ausgewogen ernähren (können / noch nicht wollen) oder die extrem hohen gesundheitlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind.

► **Tomateninhaltsstoffe + Sojaextrakt:** In dem Nahrungsergänzungsmittel **innéov®** sind Lycopene und Soja-Isoflavone in hoher Konzentration enthalten. Beide Stoffe führen zu einer Reduktion der Hautfal-



Anti-Aging Coaching

Zertifizierte Präventionsbegleitung

tenbildung und stärken das Kollagen. Lycopene sind außerdem sehr wirksame Radikalfänger. Anderes ähnliches Präparat: **Lycopin®** von Ascopharm.de.

► **Q 10** ist eine Substanz, die in den Energiezentren der Zellen benötigt wird (in den Mitochondrien). Besonders die Herzmuskelzellen benötigen eine ausgewogene Konzentration an Q 10 (von Ratiopharm: **Zellaktiv Q10®**; kombiniert mit Vitamin E und Selen. Oder von *ascopharm.de*: **Q10 Sovital®**; kombiniert mit Vitamin E, Selen und Traubenkernextrakt-Polyphenolen = den „gesunden“ Rotweinhaltstoffen).

► **Fischöl**: Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (gesunden Fischöle) führen dazu, dass sich die Fettzusammensetzung im Blut verbessert. Dies senkt die Gefahr von Adernverkalkungen (Herzinfarkt, Hirninfarkt, Augeninfarkte, Beinarterienverschlüsse usw.). Fischölkonzentrat hat auch guten Einfluss auf depressive Verstimmungen! In jedem Drogeriemarkt und in jeder Apotheke gibt es **Fischölkapseln**. Oder nutzen Sie von der Fa. *ascopharm.de* das Präparat OMEGA-3-EPA-400 (spezielle Omega-3-Fettsäuren).

► **Kakao**: Kakao entspannt die Gefäße und enthält Inhaltsstoffe, die Gemüt und Stoffwechsel ausgleichen. Bitte nehmen Sie dafür aber kein Kakao-Zuckergemisch, sondern Kakaopulver „pur“ mit heißem Wasser und etwas Milch. Besonders morgens ist dieses Gefäßweichmacher-Getränk gut, da es auch die Herzarterien entspannt, die dann noch etwas „steif“ sind (daher mehr morgendliche Herzinfarkte und „Herzgeschichten“).

► **Weißer Tee**: Weißer Tee ist eine besondere Variante des grünen Tees. Es ist ein „scharfes Samurai-Schwert“ unter den Radikalfängern. Trinken Sie diesen Tee (z. B. statt Kaffee?). Er macht wach und ist extrem gesund. Bitte nicht nach 16 Uhr trinken. Sonst wird das Schlafen evtl. schwierig.

► **Lebendiges Wasser**: Ein Leben in spiritueller Dürre verhärtet das Herz und stumpft die Seele ab. Trinken Sie viel lebendiges Wasser. Wo es im Überfluss zu bekommen ist, beschreibt unter anderen „Johannes“. Wenn Sie ein anderes „Wundermittel“ aus anderer Quelle gefunden haben: Gut für dieses Leben. Vielleicht nicht ausreichend für ein „ewiges Leben“ (gr. ein Leben höchster Qualität ohne zeitliche Dimension)?

► **Haferkleie**: Morgens zwei Esslöffel Haferkleie im Naturjoghurt oder mit etwas Milch? Diese sehr feine Spezialkleie „tränkt“ sich im Darm mit Resten von Gallenflüssigkeit, die dort aus der Nacht noch „herumliegt“. Diese Flüssigkeit enthält Cholesterin und würde im Laufe des Tages wieder in den

Stoffwechsel zurücksickern. Die Kleie saugt dieses Cholesterin aber auf und bringt es aus dem Darm heraus. So verliert der Körper täglich ein bisschen Cholesterin und der Blutfettspiegel verbessert sich hierdurch (Folge: Weniger Arterienverkalkungen – dadurch weniger Herzinfarkte, Schlaganfälle usw.). Auch hierzu gibt es ein Produkt, das Haferkleie mit Vitaminen und andern Inhaltsstoffen kombiniert: **Bios-Life®**.

► **Joghurtpulver**: Viele Hochleistungspersönlichkeiten (oder Menschen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind) haben nicht einmal Zeit für einen bis zwei Naturjoghurts pro Tag. Wenn Sie auch dazu gehören, dann gönnen Sie sich wenigstens täglich eine „Joghurtkapsel“ mit den sehr nützlichen Joghurt-Bakterien (in der Apotheke z.B. **Orthoflor®** u. Ä.)

► **Weitere wichtige antioxidative und Anti-Aging-Nahrungsergänzungsmittel (fett – sehr wichtig):**

Resveratrol (z. B. 100 mg, von fairvital)
L-Glutathion* (z. B. 250 mg, von Warnke)
Curcumin (z. B. von fairvital)
Lycopene (z. B. 25 mg von 21st Century)
Vitamin D-3 (z. B. 1000 IU von Vitabay)
Selen (z. B. 200-300 microgramm)
Prostata Komplex (z. B. fairvital, für Männer)
Alpha-Liponsäure (z. B. 300 mg, Vitabay) zusammen mit:
L-Carnitin (z. B. 300 mg *ascopharm.de*)
OPC (z. B. vihado)
Vitamin E (z. B. 400 IE, biofood)
Vitamin B Komplex (z. B. *ascopharm.de*)
Astaxanthin* (z. B. 6 mg, vitaworld)
Grünlippmuschel (z. B. Sanct Bernhard)
Vitamin C plus Zink (z. B. 300mg, *ascopharm*)

* Gelten als sehr starke neue Anti-Oxidantien

► **Ab 50 bitte Hormontest auf DHEA, Testosteron, Ostradiol, Progesteron**. Ersatz durch *naturidentische* Hormone nach Methode Dr. Rimkus auf Werte für 30ig-jährige, wenn deutlich erniedrigt. Ausgebildete Ärzte finden Sie u. a. bei: www.hormonnetzwerk.de



Hormon Netzwerk

© Dr. med. Björn Migge (Autor **Handbuch Coaching und Beratung**, 737 Seiten, geb., 3. Aufl. 2014, Beltz). Alle Angaben o. G. Bitte fragen Sie in allen Fällen Ihren Hausarzt vor Ort. Lassen Sie sich dort gründlich untersuchen und beraten; ebenfalls beim Zahnarzt.

IHR COACH VOR ORT BERÄT SIE: