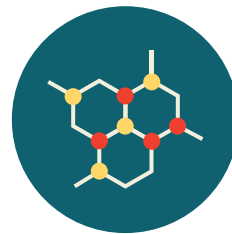
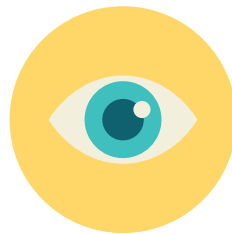
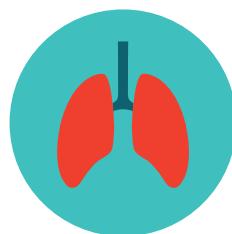


Dr. Dr. Michael Despeghel



# NEVER AGING STORY



Typgerechte  
Lebensstiloptimierung  
für mehr gute Jahre



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

7 Ein Wort zuvor

# 09 WAS BEDEUTET LEBENS- QUALITÄT?

## 10 LEBENSQUALITÄT IM LÄNDERVERGLEICH

11 Die Menschen werden immer älter

11 Und wie steht es mit der Fitness?

13 Die konstruktive Seite der Unzufriedenheit

## 14 DIE GRÖSSTEN RÄUBER UNSERER LEBENSQUALITÄT

15 Negativer Stress und seine Folgen

18 Ernährung: Du bist, was du isst

20 Clever genießen – auf die Energiedichte achten

21 Sich regen – von wegen?

23 Übergewicht und seine Folgen

25 Wenn Schlaf und Erholung ausbleiben

28 Genussgifte: von Alkohol bis Tabakrauch

# 33 WAS SCHENKT UNS DIE MEISTE LEBENSQUALITÄT?

## 34 POSITIVER STRESS UND RESILIENZ

- 35 Stress ist nicht gleich Stress
- 35 Eine Auszeit vom Alltagstrubel
- 36 Krisenfähig durch Resilienz

## 38 ESSEN SIE SICH FIT UND GESUND

- 39 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 40 Gute Fette – Basis für gesunde Ernährung
- 43 Eiweiß – Quelle für körperliche Fitness
- 45 Die besten Eiweißlieferanten
- 47 Kohlenhydrate – schnelle Energiequelle
- 48 Auf clevere Art Kalorien einsparen
- 50 Energiedichte – von niedrig bis hoch

## 56 KOMMEN SIE IN BEWEGUNG

- 57 Forever young – ein Traum wird Wirklichkeit
- 57 Entscheidend ist die Regelmäßigkeit
- 58 Die Heilkraft der Bewegung
- 61 Figur in Bestform

## 62 SORGEN SIE FÜR GUTEN SCHLAF UND ERHOLUNG

- 63 Die Uhr in unserem Gehirn
- 64 Störfaktoren ausschalten
- 65 Den persönlichen Rhythmus finden
- 66 Schlafqualität lässt sich messen
- 67 Pausen der Achtsamkeit

## 68 VERZICHTEN SIE AUF ALKOHOL UND NIKOTIN

- 69 Kann Alkohol das Herz schützen?
- 70 Rauchverzicht hat nur Vorteile
- 71 So optimieren Sie Ihre Lebensqualität



## 73 BEVOR ES LOSGEHT

### 74 BESTIMMEN SIE IHREN STANDORT

- 75 Test: Ihr persönliches Stresslevel
- 77 Test: Ihr individuelles Ernährungsverhalten
- 80 So verbessern Sie Ihre Essgewohnheiten
- 81 Test: Wie gefährlich ist Ihr Alkoholkonsum
- 82 Test: Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit
- 85 Wie steht es um Ihr Körpergewicht?
- 87 Test: Ihr Risiko für ein metabolisches Syndrom
- 89 Test: Leiden Sie unter Schlafmangel?

### 90 VON DER ZIELSETZUNG ZUR TYPBESTIMMUNG

- 91 Fragebogen zur Verhaltensbiografie
- 94 Mein Wunschzustand in drei Monaten
- 95 Welcher Projekttyp sind Sie?
- 96 Erfolgreich mit dem richtigen Programm

## 99 SO GEHT EIN GESUNDER LEBENSSTIL

### 100 DIE PERFEKTE PLANUNG FÜR IHR PROJEKT

- 101 Das muss Typ A planen
- 104 Das muss Typ B planen
- 106 Das muss Typ C planen

## **108 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP A**

- 109 Vermehrte Aktivitäten im Alltag
- 111 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 113 Meditation und Achtsamkeit
- 115 Stress und Sorgen ade

## **116 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP B**

- 117 Sportprogramm für Ausdauer
- 120 Sportprogramm für Kraft
- 124 Tipps für mehr Alltagsaktivitäten
- 124 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 125 Achtsamkeit, Meditation, Regeneration

## **126 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP C**

- 127 Intensives Intervalltraining
- 127 Sportprogramm für Ausdauer
- 130 Sportprogramm für Kraft
- 138 Tipps für mehr Alltagsaktivitäten
- 138 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 139 Wie geht es weiter?

## **140 SERVICE**

- 140 Bücher, die weiterhelfen
- 141 Adressen, die weiterhelfen
- 142 Register
- 142 Übungsregister
- 144 Impressum





## BESTIMMEN SIE IHREN STANDORT

**D**er Einstieg in Ihr persönliches Projekt ist die Beantwortung einer ganzen Reihe von Fragen:

Wo stehe ich bezüglich meines Stresslevels und meiner Ernährungsgewohnheiten? Wie hoch ist mein täglicher Kalorienverbrauch? Habe ich genügend Bewegung oder riskiere ich aufgrund eines eklatanten Bewegungsmangels gesundheitliche Defizite? Wie steht es um meine körperliche Fitness? Wäre es an der Zeit abzunehmen, um meine Leis-

tungsfähigkeit zu verbessern? Vermittelt mir mein Bauchumfang ein gesundheitliches Risiko? Besteht für mich Handlungsbedarf aufgrund mangelnder körperlicher und geistiger Regenerationsfähigkeit?

Um all diese Fragen zu klären, bevor es losgeht, nutzen Sie die Tests auf den folgenden Seiten für eine ehrliche Bestandsaufnahme. Sie bestimmt am Ende die Qualität der Umsetzung und ist damit der Schlüssel zum Erfolg Ihrer Bemühungen.

# TEST: IHR PERSÖNLICHES STRESSLEVEL

Der folgende Test zeigt Ihnen auf, in welchem individuellen Stresszustand Sie sich zurzeit befinden. Sind Sie eher ausgeglichen, schon leicht angespannt oder dauergestresst? Finden Sie es heraus, indem Sie die folgenden Fragen ehrlich und möglichst zügig beantworten.

Bitte geben Sie zu jeder Aussage eine von vier möglichen Antworten, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben in den letzten vier Wochen zutrifft.

1 = fast nie

2 = manchmal

3 = häufig

4 = meistens

Überlegen Sie dabei bitte nicht lange. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

1. Ich fühle mich einsam und isoliert. 1 2 3 4

2. Ich fürchte, meine Ziele nicht erreichen zu können. 1 2 3 4

3. Ich fühle mich frustriert. 1 2 3 4

4. Meine Probleme scheinen sich aufzutürmen. 1 2 3 4

5. Ich habe viele Sorgen. 1 2 3 4

6. Ich fühle mich entmutigt. 1 2 3 4

7. Ich habe Angst vor der Zukunft. 1 2 3 4

8. Ich fühle mich häufig un- ausgeruht. 1 2 3 4

9. Ich bin häufig gereizt oder missgelaunt. 1 2 3 4

10. Ich befinde mich in Kon- fliktsituationen. 1 2 3 4

11. Ich fühle mich unruhig. 1 2 3 4

12. Ich fühle mich ange- spannt. 1 2 3 4

13. Ich fühle mich ausge- laugt. 1 2 3 4

14. Ich fühle mich mental erschöpft. 1 2 3 4

15. Ich habe Probleme, mich zu entspannen. 1 2 3 4

16. Ich habe das Gefühl, dass zu viele Forderungen an mich gestellt werden. 1 2 3 4

17. Ich habe viel zu tun. 1 2 3 4

18. Ich fühle mich von ande- ren unter Druck gesetzt. 1 2 3 4



# MEIN WUNSCHZUSTAND IN DREI MONATEN

**Punkt 1, an dem ich arbeiten möchte:**

Mein aktueller Ist-Zustand:

---

---

Mein Wunschzustand in drei Monaten:

---

---

**Punkt 2, an dem ich arbeiten möchte:**

Mein aktueller Ist-Zustand:

---

---

Mein Wunschzustand in drei Monaten:

---

---

**Punkt 3, an dem ich arbeiten möchte:**

Mein aktueller Ist-Zustand:

---

---

Mein Wunschzustand in drei Monaten:

---

---



# WELCHER PROJEKTTYP SIND SIE?

Und nun geht es um Ihre Selbsteinschätzung. Auf welchem Weg werden Sie am ehesten Ihr Ziel erreichen – zu welchem »Projekttyp« zählen Sie sich?

Wir haben unsere Programme zielgerichtet für drei unterschiedliche Veranlagungen entwickelt: den Bewegungsmuffel (Typ A), den Sowohl-als-auch-Menschen (Typ B) und den Bewegungsbegeisterten (Typ C). Die Standort-Tests haben Ihnen aufgezeigt, wo Ihre Defizite liegen. Sie wissen jetzt also genau, wo Sie stehen. Vielleicht dachten Sie, Sie seien auf einem besseren Weg, gesund zu altern, oder Ihnen war bisher nicht bewusst, an welchen Schrauben Sie drehen sollten, um Ihren Lebensstil zu verbessern? Wir bieten Ihnen drei Wege an, um Ihre selbstgesteckten Ziele zu erreichen.

## TYP A

Sie haben mit Sport nicht viel am Hut, können sich aber vorstellen, durch mehr Bewegung im Alltag den gesundheitsschädlichen Auswirkungen notorischen Bewegungsmangels entgegenzusteuern. Im Hinblick auf die notwendige Entspannung und den mentalen Ausgleich sind Sie offen für leichte Meditationsübungen. Und für eine eventuell erforderliche Gewichtsnormalisierung sind Sie bereit, an vier Tagen der Woche Ihre Kalorienzufuhr im Rahmen einer gesunden Ernährung spürbar zu reduzieren – ohne dabei zu hungern. Unsere Empfehlungen für Sie finden Sie ab Seite 108.

## TYP B

Gegen mehr Sport haben Sie nichts einzuwenden. Der sollte aber nicht zu anstrengend sein. Außerdem können Sie sich vor-

stellen, Ihre Alltagsaktivitäten bewusst zu intensivieren. Gleichzeitig sind Sie bereit, auf gesunde Lebensmittel zurückzugreifen und gegebenenfalls Ihre Kalorienzufuhr etwas zu drosseln – ohne dabei zu hungern. Unsere Empfehlungen für Sie finden Sie ab Seite 116.

## TYP C

Sie gehören zur Kategorie der »Bewegungsbegeisterten«. Für Sie sind demnach intensiver Sport und körperliche Anstrengung mehrmals die Woche kein Problem – auch nicht im Rahmen zusätzlicher Alltagsaktivitäten. Sie sind zudem genügend motiviert, um auch beim Essen konsequent darauf zu achten, sich vorwiegend gesund und ausgewogen zu ernähren – ohne dabei zu hungern. Unsere Empfehlungen für Sie finden Sie ab Seite 126.



## DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP B

**U**m eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen, haben Sie sich dafür entschieden, mit gezielten Trainingseinheiten sowohl Ihre Ausdauer als auch Ihre Kraft zu optimieren. Ihnen geht es nicht um Höchstleistung, sondern um eine gute Fitness und Leistungsfähigkeit für den Alltag. Wichtig sind deshalb besonders die Regelmäßigkeit und die Gleichmäßigkeit Ihrer Bewegungseinheiten, die leicht umsetzbar sind und zu einem Lebensstil passen,

der nicht auf maximale Leistung fokussiert ist. Sie können Ihr Intervalltraining (HIIT – High Intensity Intervall Training) ganz nach Belieben mit Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen absolvieren. Außerdem gehört zu Ihrem typgerechten Lebensstil-Optimierungsprogramm eine gesunde, und leistungsfördernde Ernährung – eventuell mit einer reduzierten Kalorienzufuhr, falls Sie zudem eine gesunde Gewichtsreduktion anstreben.

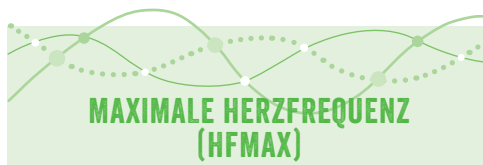
Planen Sie in den nächsten drei Monaten bitte vier Bewegungseinheiten pro Woche ein – jeweils zwei für Ausdauer- und Krafttraining. Sie können dafür vier verschiedene Tage vorsehen, es spricht aber auch nichts dagegen, an zwei Tagen jeweils eine Einheit für Ausdauer und Kraft zu absolvieren. Die Reihenfolge (ob Sie zuerst die Kraft und dann die Ausdauer trainieren oder umgekehrt) und die Tageszeit (ob morgens oder abends) spielen keine Rolle.

## SPORTPROGRAMM FÜR AUSDAUER

Für den Bereich Ausdauertraining haben Sie je nach individueller Präferenz die Wahl zwischen Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen.

Zunächst gilt es, die richtige Trainingsbelastung herauszufinden. Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten.

**Möglichkeit 1:** Sie benutzen eine Pulsuhr und errechnen Ihre dafür notwendige optimale Herzfrequenz. Dazu brauchen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz, die sich aus der Formel im Kasten ergibt.



**MAXIMALE HERZFREQUENZ  
(HFMAX)**

Zur Berechnung verwenden Sie die für Sie zutreffende Formel.  
Für Männer gilt:  
 $220 \text{ minus Lebensalter} = \text{HFmax}$   
Für Frauen gilt:  
 $226 \text{ minus Lebensalter} = \text{HFmax}$

Aus der maximalen Herzfrequenz errechnen Sie anschließend den in den Trainingsplänen vorgegebenen Prozentsatz für die optimale Herzfrequenz (HFopt). Dabei gelten folgende Intensitäten:

- Moderat: 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- Ambitioniert: 75 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- Intensiv: 85 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Ein Beispiel: Sie sind 56 Jahre alt und männlich. Ihre maximale Herzfrequenz liegt also entsprechend der Formel bei 164 (220 minus 56) Herzschlägen pro Minute. Wenn Sie davon – abhängig von der jeweils vorgegebenen Trainingseinheit (siehe Trainingspläne) – beispielsweise 70 Prozent berechnen, so ergibt das 114 Herzschläge pro Minute. Ihre Pulsuhr sollte demnach während des Trainings 114 als Dauerwert anzeigen.

Für Radfahrer gilt: Sie trainieren mit einem niedrigeren Puls als Läufer. Der Grund: Die eingesetzte Muskelmasse ist etwa um 45 Prozent geringer. Die optimale Herzfrequenz wird gegenüber der von Läufern deshalb jeweils um 10 bis 15 Herzschläge pro Minute reduziert.

**Möglichkeit 2:** Wer keine Pulsuhr benutzen möchte, kann sich bezüglich der Belastungsintensität auch an der sogenannten Borg-Skala orientieren. Dabei bestimmt die empfundene Belastung die Selbsteinschätzung. Beachten Sie bitte den pro Trainingseinheit jeweils angegebenen Wert in Ihrem Trainingsplan.

Übrigens: Ausdauertraining wirkt wie ein Jungbrunnen. Nichts hilft schneller, seine Zellen zu verjüngen, als ein regelmäßig praktiziertes Training für die Ausdauer. Es beeinflusst Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und das Immunsystem

# KNIEBEUGE

- 1 Sie stehen aufrecht und gehen in den Ausfallschritt. Beugen Sie beide Beine so weit Sie können. Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper aufrecht und das vordere Kniegelenk senkrecht über dem Fußgelenk stehen lassen.
  - 2 Gehen zurück in die aufrechte Ausgangsstellung und wieder in die Kniebeuge.
  - 3 Wechseln Sie die Beinstellung.
- 6 bis 8 Wiederholungen, 4 Sätze



## TIPPS FÜR MEHR ALLTAGSAKTIVITÄTEN

Zusätzlich zu Ihrem Sportprogramm empfehlen wir Ihnen, auch den Alltag für vermehrte Aktivität zu nutzen. Dafür brauchen Sie kaum mehr Zeit und Sie erhöhen den Effekt für die Optimierung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Geeignete Tipps für mehr Alltagsaktivitäten finden Sie auf Seite 111.

## GESUNDE, LEISTUNGSFÖRDERNDE ERNÄHRUNG

Die wöchentlichen körperlichen Anforderungen an Typ B sind durchaus anspruchsvoll. Deshalb sollten Sie hinsichtlich Leistungsoptimierung Ihrer Ernährung eine wichtige Rolle zukommen lassen.

### Schlanke Kost

Sofern Sie Gewicht reduzieren sollen oder wollen, lautet die Aufgabe: rund 20 Prozent reduzierte Kalorienzufuhr. Dafür essen Sie an drei Tagen pro Woche vor allem Lebensmittel mit geringer und mittlerer Energiedichte (bis 200 kcal pro 100 Gramm), hingegen nur wenige, sorgfältig ausgewählte energiedichte Lebensmittel (mehr als 200 kcal pro 100 Gramm).

Wie wäre es mit schmackhaften Kombinationen aus unseren nach Energiedichte sortierten Lebensmittellisten ab Seite 50? Ein Klassiker wäre zum Beispiel ein mageres Rinderfiletsteak mit grünen Bohnen und Steinpilzen. Oder ein Zanderfilet mit Petersilienkartoffeln und einem knackigen Salat. Wer es lieber vegetarisch beziehungsweise vegan mag, hat mit frischem Spinat zu Pell-



## TIPP

Um Ihren Trainingserfolg, das heißt Muskelaufbau, optimal zu unterstützen, sollten Sie auf die Zufuhr von ausreichend Eiweiß (1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) achten, ebenso auf gesunde Fette respektive auf das ideale Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Näheres dazu finden Sie ab Seite 41.

kartoffeln mit Sesam eine schmackhafte Variante. Fühlen Sie sich frei zu kombinieren und variieren Sie nach Herzenslust!

## Nahrung für Ihre Fitness

Sollten Sie keine Gewichtsreduktion anstreben, gilt für Sie: An zwei Tagen der Woche essen Sie ausschließlich gesundheitsfördernde und schützende Lebensmittel (Näheres dazu ab Seite 39). Dazu gehören entsprechend den Empfehlungen des World Cancer Research Fund: 500 Gramm Gemüse, 2 Stücke Obst, eine Handvoll Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse) oder Mandeln, 50 Gramm Ballaststoffe.

Tragen Sie die Tage für Ihr individuelles Gesund-essen-Vorhaben in Ihren Stundenplan (siehe Umschlaginnenseite hinten) ein. Es müssen zwar nicht die gleichen Tage sein, wie für Ihre zusätzlichen Bewegungseinheiten. Allerdings wird Ihr Körper es zu schätzen wissen, wenn er zur forcierten körperlichen Belastung leistungsfördernde leichte Nahrung bekommt und nicht auch noch schwere Verdauungsarbeit leisten muss. Außerdem unterstützt die erhöhte Eiweißzu-

fuhr nach dem Training den Muskelaufbau und die Regeneration.

Und selbstverständlich gilt für Ihre besonders aktiven Tage: Verzichten Sie konsequent auf alkoholische Getränke!

## ACHTSAMKEIT, MEDITATION, REGENERATION

Für Typ B sind Meditations- und Achtsamkeitsübungen zwar kein Muss, trotzdem empfehlen wir Ihnen, Ihre Achtsamkeit mit einer leichten Meditationsübung und / oder mit einer Entspannungsübung zu trainieren. Die Übungen werden ab Seite 113 vorgestellt. Hilfreiche Bücher zu Meditation und Achtsamkeit finden Sie ab Seite 140.

Sowohl die Meditations- als auch die Entspannungsübung empfehlen sich besonders vor dem Zubettgehen als Schlafritual. Bei konsequenter Regelmäßigkeit bereitet sich der Körper dann nämlich schon aufs Schlafen vor und schaltet rechtzeitig in den Schlafmodus. Ihre Aufgabe lautet dazu vor allem an Ihren bewegungsintensiven Tagen: Sorgen Sie unbedingt dafür, dass Sie sieben-einhalb bis acht Stunden Schlaf haben, um die Regeneration zu optimieren.

## TIPP

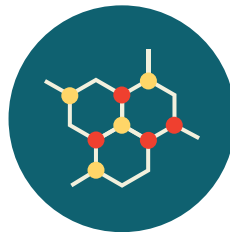
Machen Sie sich für jede Woche einen eigenen Stundenplan (siehe Umschlaginnenseite hinten). Tragen Sie darin Ihre Aufgaben für jeden Tag vorab ein und haken Sie ab, was Sie erledigt haben. Das dient Ihnen zur Erfolgskontrolle.



# MEHR LEBENSQUALITÄT IN 12 WOCHEN

**20 Jahre lang 40 bleiben – mit neuesten Erkenntnissen der Sport- und Ernährungsmedizin. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Lebensstil gezielt verbessern können, um länger gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Je früher Sie damit beginnen, desto besser!**

- Erfahren Sie, wie es um die Gesundheit der Menschen in unserer Gesellschaft bestellt ist und welche Rolle der Lebensstil dabei spielt.
- Nutzen Sie die Tests und einen exklusiv entwickelten Fragebogen, um Ihre persönliche Leistungsfähigkeit, Fitness und Gesundheit genauer einzuschätzen: Wo stehe ich? Was kann ich tun, um mehr gesunde Lebensjahre zu gewinnen?
- Entscheiden Sie sich für eines von drei Programmen: für Bewegungsmuffel, für Bewegungsbegeisterte oder für den Typ dazwischen.
- Jedes Programm enthält detaillierte Anleitungen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung, mit denen Sie innerhalb von drei Monaten Ihren Lebensstil nachhaltig optimieren können.



WG 460 Gesundheit  
ISBN 978-3-8338-4807-0



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

