

Ihr großer **vital**-Test

Mein

wirkliches

Alter



ZUM HERAUSTRENNEN

Der neue große Selbst-Test.

Diesmal: **Wie jung bin ich**

innerlich? Hier geht es nicht um graue Haare oder Falten, sondern um den Zustand unseres Gefäßsystems, das die Organe, Nerven und Knochen gesund hält.

Je länger unsere Gefäße elastisch bleiben, desto später altert der Körper. Neugierig? Bestimmen Sie mit diesem Test Ihr biologisches Alter.

MEHR AUF WWW.VITAL.DE
ZAHLEICHE INFORMATIONEN
ZUM THEMA GESUNDHEIT FINDEN
SIE AUCH AUF UNSERER WEBSITE

VITAL-MINI-ABO

Testen Sie 3 Monate vital frei Haus

- 30% gegenüber dem Einzelkauf sparen
- Wunschgeschenk als Dankeschön
- Kein Risiko: Abo ist jederzeit kündbar

Jetzt alle Vorteile sichern:

telefonisch unter 040/2103-1371 oder
online unter shop.jalag.de

NÄCHSTE FOLGE

Den sechsten Test unserer Serie finden Sie in der Februar-Ausgabe von vital (ab 13.1. 2016 im Handel): „Meine Ernährung“

Die 9 besten Tipps, um jung und fit zu bleiben

Starke Gefäße stellen die Durchblutung und somit die Versorgung aller Organe sicher. Das hält uns länger leistungsfähig, auch geistig.



2 UNTER FREUNDEN

Altersforscher wissen: Ein reges Sozialleben macht glücklich und hält jung. Denn Einsamkeit und Traurigkeit bedeuten für den Körper puren Stress. Auch die Gewissheit, **ein sinnvolles, erfülltes Leben** zu führen, trägt zur (Herz-)Gesundheit bei.

5 Mäßig, aber regelmäßig

Die Leistungsfähigkeit eines 70-jährigen Ausdauersportlers kann durchaus der eines untrainierten 30-Jährigen entsprechen. Entscheidend: Treiben Sie regelmäßig und dauerhaft **Sport**, aber übernehmen Sie sich nicht. Waren Sie länger nicht aktiv, lassen Sie sich vorher ärztlich durchchecken.

8 Mal was Neues

In jedem Alter können sich noch neue Nervenverbindungen bilden. Gehirnjogging ruft allerdings nur bereits Vorhandenes ab. Um zu wachsen, brauchen **die grauen Zellen** eine echte Herausforderung. Lernen Sie etwas völlig neu, z. B. eine Fremdsprache oder Handarbeitstechnik.

6 Mittagsschlaf

Stress bringt das Gefäßsystem erst in Schwierigkeiten, wenn der Körper keine Zeit bekommt, den erhöhten Level an Stresshormonen in **Entspannungsphasen** wieder auf ein Normalmaß runterzuregulieren. Statt des erholsamen Nickerchens können auch Atemübungen, autogenes Training oder ein Hobby dazu beitragen, Stress abzubauen.

9 ALLES IM FLUSS

Wo Blut pulsiert, dehnt sich das Gewebe. Bei älteren, steiferen Gefäßen bleibt es starr. Das Blut rauscht dann schneller durch, die **Pulswellengeschwindigkeit** steigt. Die lässt sich jetzt bei vielen Ärzten und Apothekern messen (ca. 23 Euro). Entspricht der Wert nicht Ihrem Alter, können Sie etwas tun (Tipp 1–8), schon bevor Symptome auftreten.

1 MEHR AUS DEM MEER

Eskimos kennen kaum Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil sie reichlich **Omega-3-Fettsäuren** aus Kaltwasserfisch (z. B. Hering, Lachs, Makrele) aufnehmen. Das hält die Zellwände elastisch. Wer keinen Fisch mag, kann Kapseln schlucken (z. B. „Doppelherz System Antarktis Krill“ oder „omega3-loges vegan“ aus Mikroalgenöl, beides in Apotheken).

3 Trainingsplan nach Maß

Mitglieder von Fitness First können in ihrem Studio jetzt einen **Fitness-Check** machen lassen, der die persönliche Leistungsfähigkeit misst. Nach einer Stunde wissen sie, wie fit sie für ihr Alter sind, und können ihr Trainingsprogramm individuell ausrichten. Der erste Check ist kostenlos, Wiederholungen kosten jeweils um die 30 Euro.



7 Endlich Nichtraucherin

Frauen hören seltener mit dem Rauchen auf als Männer. Doch Nikotin raut die glatte Innenhaut der Gefäße auf, sodass Ablagerungen leichter haften bleiben. **Nikotinpflaster**, Kurse, Hypnose – probieren Sie aus, was Ihnen helfen könnte. Vielleicht auch eine Zahl: Rauchen verkürzt die Lebenszeit um zehn Jahre.

4 Alle Farben

Mit sekundären Pflanzenstoffen können Sie den Alterungsfaktoren Paroli bieten: Essen Sie **mehrmals am Tag frisches Gemüse** – je abwechslungsreicher und „bunter“, desto besser. Dadurch schrauben Sie automatisch den Kohlenhydrat-Anteil herunter, was sich meist positiv auf die Figur auswirkt. Und wenn Sie Übergewicht loswerden, freut das auch die Gefäße.





Der Moment der Wahrheit

Zählen Sie alle Punkte zusammen und ziehen Sie die Minuspunkte von der Summe ab. Damit haben Sie Ihr Ergebnis – und können schon morgen anfangen, jünger zu werden

Die Punkte entsprechen Jahren. Die Null steht für das Alter, das sich aus Ihrem Geburtsdatum ergibt. Liegt Ihr Ergebnis über Null, sind Sie innerlich so viele Jahre älter.

Beachten Sie die Tipps im Interview unten oder auf der folgenden Seite. Bei einem Ergebnis im Minusbereich ist Ihr Körper biologisch um diese Zahl an Jahren jünger.

Minuspunkte:

Glückwunsch, Sie sind jünger, als in Ihrem Pass steht. Machen Sie am besten so weiter.

0 Punkte:

Ihre Zellen und Sie haben das gleiche Alter. Nicht schlecht, aber da geht noch mehr.

1–5 Punkte:

Ihr biologisches Alter liegt etwas über dem kalendarischen. Grund genug, etwas zu tun.

6–10 Punkte:

Sie sind biologisch deutlich älter, als Sie es sein müssten. Es wird Zeit, gegenzusteuern.

Über 10 Punkte:

Obwohl Ihre Gefäße schon sehr viel älter sind, können Sie noch eine Kehrtwende schaffen.

INTERVIEW

Jünger statt älter

Wenn wir es richtig anstellen, können wir den Alterungsprozess nicht nur bremsen, sondern sogar umkehren. Der **vital**-Experte verrät, wie der von ihm entwickelte Test dabei hilft

vital: In Ihrem Buch (siehe Tipp) erklären Sie elastische Gefäße zum Jungbrunnenfaktor Nr. 1. Warum?

Prof. Dr. Martin Halle: Natürlich tragen viele Kriterien dazu bei, lange gesund zu bleiben. Den größten Störfaktor in dieser Hinsicht machen die Verschleiß- und Abnutzungsfolgen im Gefäßsystem aus. Wir sind so alt wie unsere Gefäße. Das Endothel, also die Innenschicht, die alle Blutgefäße im Körper auskleidet, wiegt insgesamt zwei bis drei Kilogramm, die Oberfläche entspricht etwa der Größe eines halben Fußballfeldes. Über diese riesige Schnittstelle sichert der Körper die Versorgung der Zellen. Hier entscheidet sich, was aus der Nahrung über das Blut und das Endothel in jede Körperzelle gelangt. Eine gut genährte Zelle ist eine gesunde Zelle.

Was bedeutet es, biologisch jung geblieben zu sein, also ein Ergebnis unter 0 Punkten zu erreichen?

Es zeigt einen Lebensstil, der die Organe gesund hält. Je länger das Endothel glatt bleibt und die Gefäße

elastisch sind, desto länger werden die Organe gut mit Sauerstoff und Vitalstoffen versorgt. Auch der Abtransport von Abbauprodukten klappt reibungslos. Das alles führt dazu, dass wir unsere Leistungsfähigkeit im natürlichen Alterungsprozess länger bewahren können.

Was raten Sie jenen, die etwas über dem kalendarischen Alter liegen?

Der Test verrät, wo die persönlichen Baustellen liegen, wo sich etwas ändern lässt. Schauen Sie sich Ihre Einzelergebnisse genauer an. Wo haben Sie Punkte angehäuft? Könnten Sie sich mehr bewegen? Auch eine gesündere Ernährung bringt viel. Und das Gute: Die Wahrscheinlichkeit, dass sich dadurch auch Ihre Blutwerte oder der BMI ändern und den Punktwert weiter sinken lassen, ist hoch.

Lässt sich denn die Uhr zurückdrehen? Was tun, wenn jemand deutlich oder sogar sehr viel älter ist?

An bestimmten Stellen können Sie nichts machen, das ist klar: Vor-

erkrankungen, Geschlecht, familiäre Vorbelastung – das ist nun einmal, wie es ist. Aber andere Bereiche bergen ein enormes Einsparpotenzial – wenn Sie Ihre Lebensgewohnheiten dauerhaft umstellen. Sie können damit viel aufwiegen und verbessern auch Ihre subjektiv empfundene Lebensqualität. Haben Sie zum Beispiel das Rauchen aufgegeben, Ihre Ernährung geändert und begonnen, regelmäßig Sport zu treiben, kommt beim nächsten Mal, wenn Sie den Test machen, schon ein besseres Ergebnis raus – vorerst allerdings nur auf dem Papier. Der spürbare Erfolg braucht deutlich länger. Bleiben Sie fünf bis zehn Jahre dran, dann ist die Alterung tatsächlich reversibel. Auch mit 50 oder 60.



Prof. Dr. Martin Halle
Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Sportmedizin,
ärztlicher Direktor für
Prävention und Sportmedizin
an der TU München



Wie hoch ist Ihr Blutdruck?

- Über 160 mmHg **6**
- 140–160 mmHg **4**
- 120–139 mmHg **2**
- Unter 120 mmHg **0**
- Nicht bekannt **4**
- Behandelt **2**

Verglichen mit Gleichaltrigen fühlen Sie sich:

- Jünger **-2**
- Vergleichbar **0**
- Älter **2**

Eine Frage für Männer (Frauen überspringen sie bitte): Haben Sie Erektionsstörungen?

- Ja **4**
- Nein **0**

Rauchen Sie?

- Nein, habe ich auch nie **0**
- Früher ja, weniger als 10 Jahre lang **2**
- Früher ja, länger als 10 Jahre **4**
- Ja, maximal eine Schachtel am Tag **6**
- Ja, mehr als eine Schachtel am Tag **8**

Wie viel Alkohol trinken Sie täglich?

- Keinen **0**
- 1 Glas Wein (0,25 l) oder Bier (0,3 l) **-2**
- 2 Gläser Wein oder Bier und mehr **2**

Arbeiten Sie unter Zeitdruck und Stress?

- Gelegentlich (oder nie) **0**
- Häufig **1**
- Praktisch immer **3**

Alltagsaktivität: Wie oft in der Woche bewegen Sie sich 30 Minuten am Stück (Spaziergänge, zur Arbeit radeln etc.)?

- An keinem Tag **4**
- An 1–2 Tagen **2**
- An 3–4 Tagen **0**
- An 5–7 Tagen **-3**

Trainingsaktivität: Wie oft in der Woche treiben Sie Sport (Verein, laufen etc.)?

- An keinem Tag **2**
- An 1 Tag **0**
- An 2–3 Tagen **-3**
- An mehr als 3 Tagen **-5**

Wie oft pro Woche essen Sie Obst oder Gemüse?

- Einmal pro Woche **3**
- Jeden zweiten Tag **1**
- Jeden Tag **-2**
- Mehrmals pro Tag **-4**

Wie oft pro Woche essen Sie Fisch?

- Selten **2**
- Einmal pro Woche **0**
- Zwei- bis dreimal pro Woche **-1**
- Viermal pro Woche und mehr **-2**

An wie vielen Tagen in der Woche essen Sie eher deftige Speisen, Fast Food, Kuchen oder Fertiggerichte?

- Mehrmals pro Woche **2**
- Einmal pro Woche **1**
- Selten **0**
- Nie **-1**

Wurde bei Ihnen ein Diabetes diagnostiziert?

- Ja **6**
- Nein **0**
- Nein, aber mein BMI ist über 30 **2**

Wie hoch ist Ihr LDL-Cholesterin?

- Über 190 mg/dl **8**
- 160–190 mg/dl **6**
- 130–159 mg/dl **4**
- Unter 130 mg/dl **0**
- Nicht bekannt **4**
- Behandelt **2**

Wie hoch ist Ihr HDL-Cholesterin?

- Über 60 mg/dl **-4**
- 50–60 mg/dl **-2**
- 40–49 mg/dl **0**
- Unter 40 mg/dl **4**
- Nicht bekannt **2**



BUCH-TIPP
 „Zellen fahren gerne Fahrrad. Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben“ von Prof. Dr. med. Martin Halle, Mosaik Verlag, 208 S., 19,99 Euro



Jung bleiben – in jedem Alter

Klar, die Jahre vergehen, wir werden älter – und das spüren wir irgendwann. Manche eher, andere später. Ausmaß und Zeitpunkt kann aber jeder in einem gewissen Maße beeinflussen. Wie steht's bei Ihnen? Unser Test verrät es

Das lässt uns altern

Wer „gute Gene“ mitbringt und deshalb z. B. später graue Haare oder Falten bekommt als Altersgenossen, kann sich freuen – Erbfaktoren sind reine Glückssache. Eine ebenso wichtige Rolle spielt der individuelle Lebensstil. Und über den entscheiden wir zum größten Teil selbst. Rauchen, Übergewicht, ungünstige Cholesterin- und Zuckerwerte, Bluthochdruck, Stress, mangelnde Bewegung – all das wirkt sich schädlich auf das Gefäßsystem aus und lässt uns, innerlich wie äußerlich, alt aussehen.

Das können wir tun

Je mehr Risikofaktoren zusammenkommen, desto früher treten altersbedingte Abnutzungserscheinungen und Krankheiten auf. Zum Glück sind die Knackpunkte eng miteinander verbunden: Wer sich mehr bewegt und durch eine gesündere Ernährung an Gewicht verliert, verbessert gleichzeitig seine Blutwerte und baut Stress ab. Auf einen Schlag entkräftet das mehrere Risikofaktoren auf einmal. Es ist nie zu spät, sich etwas Gutes zu tun.

So funktioniert der Test

Nehmen Sie ein Maßband zur Hand und (wenn Sie haben) Ihre Blutwerte. Beantworten Sie dann die folgenden Fragen – Minuspunkte sind hier nichts Schlechtes!



Test

Das Risiko einer Gefäßerkrankung ist bei Männern doppelt so hoch wie bei Frauen. Sind Sie:

- Eine Frau (jünger als 50 Jahre) **-4**
- Eine Frau (älter als 50 Jahre) **-2**
- Ein Mann **0**

Hatten Ihr Vater, Ihre Mutter oder Geschwister einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- Nein **0**
- Ja, vor dem 55. Lebensjahr **4**
- Ja, nach dem 55. Lebensjahr **2**

Hatten Sie selbst schon einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?

- Ja **12**
- Nein **0**

Messen Sie bitte Ihren Bauchumfang

- Unter 80 cm **-1**
- 80–88 cm **1**
- Über 88 cm **3**

Wenn Sie ein Mann sind:

- Unter 94 cm **-1**
- 94–102 cm **1**
- Über 102 cm **3**

Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

(Berechnungsformel: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern im Quadrat, also mal sich selbst. Beispiel: Eine 1,70 m große Frau wiegt 70 Kilo. Sie rechnen $70 : 1,7 \text{ mal } 1,7$; also $70 : 2,89 = 24$)

- Unter 25 **0**
- 25–30 **1**
- Über 30 **3**