

## Tipps vom Doc 1/2010

### Lebensstil

Chronischer Streß für Körper und Psyche, Rauchen und Alkoholmissbrauch, fehlende Regeneration und Bewegungsmangel machen vorzeitig alt!

### Ausgewogene Ernährung

*Heute gilt als perfekte Ernährung:*

\*5-6- mal in der Woche fettreichen Fisch wegen der darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren

\*täglich mehrere kleine Obst- und Gemüsezeiten

\*mehr Tee als Kaffee

\*als Fleisch öfters Huhn und Pute

\*Vollkorn statt Weißmehl

\*extrem niedriger Salzverbrauch

\*Olivenöl statt Butterschmalz

\*Die „Küchenstars“ sind: Traube, Tomate, Olive, Bohne, Brokkoli, Soja, Wildlachs, Hühnerfleisch, Spinat, Wallnuss, Hafer, Kürbis

### Bewegung

Die körperliche Belastung dem Alter anpassen!! Nicht einzelne Aktivitäten halten gesund, sondern ihre Wirkung auf den Organismus durch Regelmäßigkeit. Vor allem gut sind: Spazieren, Wandern, (Nordic) Walking, Skilanglauf, Joggen, Schwimmen, Fahrrad fahren, ein wenig Krafttraining

### Mentale Balance

Die Lust am Leben erhalten! Entspannungstechniken erlernen und anwenden: Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Meditation, autogenes Training

### Nahrungsergänzung

Spezielle Wirkstoffe optimieren die Schutzfähigkeit und die Funktionserhaltung des Körpers. Fehlen Nährstoffe, werden sie dem Körper an Knochen, Leber und anderen Geweben entzogen und schwächen ihn so

### Hormonersatztherapie

Das Hormonsystem ist die entscheidende Altersuhr! Je älter wir werden, um so weniger kann das Hormonsystem seine Aufgabe erfüllen.

Hormone werden heute nicht mehr nur als Pillen verabreicht, sondern als Creme, Gel oder Medikamentenpflaster.

Die Top-Substanzen sind: DHEA, Melatonin und die männlichen und weiblichen Sexualhormone