

# Informiert

## Gut zu wissen ...

### Der Jungbrunneneffekt: regelmäßige Bewegung senkt Ihr biologisches Alter.



**Unser Alterungsprozess hat ein Schraubchen, das sich manipulieren lässt: es heißt Bewegung.** MHH-Forscher haben bewiesen: bis zu 15 Jahre können wir uns biologisch verjüngen, wenn wir's denn konsequent, aktiv angehen. Wir alle wissen um die Zauberkraft gesunder, regelmäßiger Bewegung. Nun gibt es die einen, die dieses Wissen in die Tat umsetzen, solche, die es mal mehr mal weniger ernst nehmen und dann noch diejenigen von uns, die meinen, fortwährend gute Vorsätze vor sich herzuschieben sei ja auch anstrengend. In einer Campus-Studie der Medizinischen Hochschule Hannover haben sich unlängst 67 Mitarbeiter bereit erklärt, täglich eine halbe Stunde, über den Zeitraum eines halben Jahres, zu trainieren – mit erstaunlichen Ergebnissen.

#### **Mit viel Spaß und Elan nachweislich die Zellregeneration anregen**

Zum Test waren ausschließlich männliche Teilnehmer (der gleiche Test mit Frauen ist geplant), im Alter zwischen 45 und 65 Jahren zugelassen, die zuvor selten oder sporadisch Sport betrieben haben. Ob mit rudern, schwimmen, Rad fahren oder laufen ... 95 % der Probanden haben es geschafft, die vorgegebene halbe Stunde Bewegung am Tag einzuhalten.

Dass sich die Teilnehmer nach 6-monatiger Testphase insgesamt besser und fitter gefühlt haben, dürfte klar auf der Hand liegen aber wie ließ sich ihre biologische Verjüngung beweisen? U. a. durch die Untersuchung der Telomere (Schutzkappen unserer Chromosomenden). Die Forscher stellten fest, dass diese im Schnitt um 6 % gewachsen waren! Die Molekularbiologen unter uns werden jetzt begeistert aufschreien. Wer sich mit der Zusammensetzung und Funktion von Körperzellen & Co. bisher nicht eingehend beschäftigt hat, dem sei gesagt, dass die Beschaffenheit unserer Telomere eine der wichtigsten biologischen Grundlagen des Alterns ist. Neugeborene haben sehr lange Telomere, die sich verkürzen, je älter wir werden und je öfter sich unsere Zellen teilen.

Die Schnelligkeit, mit der unsere Telomere schrumpfen, ist unter anderem genetisch beeinflusst. Nicht nur die Forschungsarbeit der Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn, sondern weitere Studien belegen: es gibt einen Zusammenhang zwischen Telomerlänge und Lebenserwartung. Sogar chronische Krankheiten und bestimmte Krebsarten werden mit kurzen Telomeren in Verbindung gebracht.

#### **Drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück.**

Wer seinen biologischen Alterungsprozess selbst manipuliert, kann seine maximale Lebenserwartung steigern. Mit einer Kombination aus:

- regelmäßigem, moderatem Sport
- genügend Schlaf (zwischen 6 und 8 Stunden)
- ausgewogener Ernährung, Normalgewicht
- und gezieltem Stressmanagement, bereiten Sie die Basis gesund alt zu werden.

## Der Jungbrunneneffekt: regelmäßige Bewegung senkt Ihr biologisches Alter.

### Wenn Sie es richtig gut machen wollen, legen Sie zudem Wert auf:

- eine positive Grundstimmung
- Freundschaften, ausreichend soziale Kontakte
- ausgleichende Freizeitgestaltung
- ein selbstbestimmtes Leben in einem angenehmen Umfeld

### Seien Sie gut zu sich selbst und verzichten Sie auf:

- rauchen
  - übermäßigen Alkoholkonsum
  - exzessive Sonnenbäder
  - Fastfood
  - Radikaldiäten
- ... damit Sie so jung aussehen, wie Sie sich fühlen.

Bei Elithera bieten wir Ihnen langfristig ausgelegte Trainingskonzepte an, mit denen Sie die Ihre **körperliche Fitness und Ihre Beweglichkeit nachhaltig verbessern** können, egal wie alt Sie sind, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen. Wenn Sie sich entscheiden Ihr biologisches Alter aktiv zu verjüngen, finden wir gemeinsam eine adäquate, optimal auf Ihr Leistungspotential abgestimmte Bewegungsform.

Wir beraten Sie gerne.

Bleiben Sie besser in Bewegung

*Ihr Team Elithera*

