

# 50+ UND MITTEN IM LEBEN

ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, KOSMETIK & ÄSTHETISCHE MEDIZIN FÜR DAS BESTE ALTER!

*Ein geflügeltes Wort weiß: „Altern ist nichts für Feiglinge“ und tatsächlich kann einem bei der Aufzählung der körperlichen Veränderungen im Laufe der Jahre der Mut verlassen.*

*Text: Astrid Tomczak*

## ALTERUNG - EIN KOMPLEXER PROZESS

Bereits ab Mitte 30 beginnt der langsame körperliche Abbau. Dies zeigt sich einmal im jährlichen Verlust an Muskelmasse von ca. einem Prozent. Dieser fällt zwar kräftemäßig lange nicht auf, zieht aber weitere Problematiken, wie beispielsweise einen verminderten Grundumsatz, nach sich. Zudem verlieren unsere Knochen an Dichte und Stabilität und sind so anfälliger für Brüche. Gerade Frauen ab 50 produzieren nur mehr wenig Östrogen, ein Hormon, das vor Knochenabbau schützt bzw. diesen verlangsamt.

Unsere Blutgefäße verlieren mit den Jahren an Elastizität und verengen sich, was zu einer schlechteren Versorgung aller Organe, natürlich auch der Haut führt. Die Haut zeigt feine Fältchen oder Falten, die sich aufgrund des Substanzverlusts im Bereich des Unterhautfettgewebes, einer geringeren Anzahl von Proteinfasern, einem verringerten Wasseranteil und damit verminderter Spannkraft bilden. Insgesamt wird sie trockener und dünner. Häufig werden aber auch Pigmentflecken, rote Äderchen oder die allgemein nachlassende Elastizität und Erschlaffung beklagt.

Doch es gibt Entwarnung. Ein Kleeblatt aus Ernährung, Bewegung, Kosmetik und ästhetischer Medizin kann auch in diesem Lebensabschnitt zu einem guten Lebensgefühl beitragen.

## BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

„Wer rastet, der rostet“ ist ein altbekannter Spruch, in dem viel Wahrheit steckt. Regelmäßiger Sport bremst Knochen- und Muskelabbau und verbessert die Durchblutung. Im Wesentlichen sollte dabei eine ausgewogene Mischung aus Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen in den Alltag integriert werden. Einseitiges Training schadet nämlich häufig mehr, als es nutzt. Dabei sind vor allem Outdoor-Aktivitäten bei jedem Wetter einem Training drinnen vorzuziehen. Denn frische Luft macht das Training nicht nur effektiver, sondern tut auch der Haut und dem gesamten Atmungssystem gut.

## DIE RICHTIGE KOSMETIK

Die Haut ab 50 bedarf auch einer anderen Pflege als jüngere Haut. Angepasste Routinen fangen bei der richtigen Reinigung an und setzen sich über spezielle Pflegeprodukte, Peelings, Feuchtigkeitsspender und passende Beautytools fort. Da die Haut generell trockener, empfindlicher und dünner ist, sollten sehr milde, ph-neutrale Reinigungsmittel verwendet werden. Peelings sind notwendig, dürfen aber nicht übertrieben werden. Dabei können chemische oder physikalische Peelings zum Einsatz kommen. Bei Letzteren wird zur vorsichtigen Anwendung geraten, da sie Mikrorisse in der Hautoberfläche verursachen könnten. Im Anschluss kann mit einem feuchtigkeitsspenden Toner und einer reichhaltigen Pflege gearbeitet werden. Bei den Pflegeprodukten ist sorgfältig auf die richtigen Inhaltsstoffe und deren Funktionen zu achten. Hyaluronsäure ist mit ihrer aufpolsternden Wirkung ein Dauerthema, Retinole verbessern feine Fältchen und Pigmentverschiebungen, Koffein, Gurken- oder Hefeextrakt wirken gegen Schwellungen und Peptide bringen den Kollagenaufbau in Schwung. Mit Gesichtsmassagegeräten zur besseren Durchblutung und Muskelstimulation lassen sich Hautstruktur- und Konturproblematiken in den Griff kriegen.

Und wenn die Kosmetik sinnvoll ergänzt werden soll, gibt es die zahlreichen Möglichkeiten der **Ästhetischen Medizin**. Ob Botoxinjektionen gegen mimische Falten, aufpolsternde Hyaluronspritzen für sanfte Volumen- und Konturbehandlungen, Fadenliftings zur Hautstraffung oder Eigenblutpräparate zur Verbesserung der Hautqualität, um nur ein paar der zahlreichen Optionen zu nennen. Darüber hinaus wurden inzwischen viele minimalinvasive Verfahren für den Körper entwickelt. Neben den fettreduzierenden Technologien, die mit Hitze, Kälte, Radiofrequenz oder Ultraschall arbeiten, sind auch innovative Laser- und Plasmatechnologien auf dem Markt. Sie sorgen für eine deutliche Hautstraffung und werden am ganzen Körper zur Konturoptimierung eingesetzt. Kleine chirurgische Eingriffe zur Verjüngung der Augenpartie oder der Mundregion haben häufig einen starken Rejuvenationseffekt und sind sowohl von der Kostenseite als auch bezüglich der Ausfallzeit überschaubar. Wer dramatischere Effekte wünscht, kann natürlich auch mit 50+ an eine Fettabsaugung plus Straffung oder an eine Aufpolsterung und Straffung der Brust denken. Dank schonenderen Operations- und Narkosmethoden sind die Belastungen und Risiken inzwischen überschaubar geworden.

Alterungsprozesse können durch die ausreichende Verfügbarkeit der richtigen Vitalstoffe gesteuert werden. So kann eine zusätzliche Vitamin D-Gabe den Knochenabbau bremsen, Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, entfalten cardioprotektive Wirkungen und helfen den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel im Zaum zu halten. Frisches Obst und Gemüse sorgt für eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralien. Da die Verdauungsleistung im Alter abnimmt, sollte Obst am besten am Morgen und Salat mittags genossen werden. Beim Abendessen ist dagegen proteinreiche Kost zu bevorzugen. Flankiert werden sollte dieses Ernährungskonzept von einer ausreichenden Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern Wasser oder ungesüßten Tees. Auf raffinierte und zucker- oder kohlehydratreiche Kost ist möglichst zu verzichten. Ansonsten wird die Tendenz zur altersbedingten Fetteinlagerung eher noch befördert.

# mabelle

Abonnieren  
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:  
[www.mybody.de/mabelle-abo](http://www.mybody.de/mabelle-abo)

## Lieferadresse

<input type="text" value="Vorname, Nachname"/>	
<input type="text" value="Firma"/>	
<input type="text" value="Straße, Hausnummer"/>	
<input type="text" value="PLZ, Ort"/>	
<input type="text" value="E-Mail"/>	<input type="text" value="Telefon"/>

## Zahlungsweise

jährl. Lastschrift

<input type="text" value="Kontoinhaber"/>	<input type="text" value="IBAN"/>
---	-----------------------------------

jährl. Rechnung

### Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

<input type="text" value="Datum, Unterschrift"/>
--

**Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

## Antwort



per Fax an  
**+49 (0)711 506 209 89**

per E-Mail an  
**abo-service@myBody.de**

per Post an  
**DIVÄG mbH  
Hirschstraße 8  
70173 Stuttgart**