

THEMA: ALTERUNGSPROZESS

Vitalität bis ins hohe Alter dank Magnetfeldtherapie

Der Traum vom ewigen Leben ist so alt wie die Menschheit. Diesem Trend folgt seit Jahren eine ganze Bewegung mit dem Namen Anti-Aging. Der Begriff „Anti-Aging“ wird ebenso kontrovers diskutiert wie die Methoden und Therapien, z.B. die Hormontherapie, die damit verbunden sind.

Anti-Aging sollte man nicht wörtlich nehmen, denn das Altern gehört zum Leben. Wir alle altern mit jeder Sekunde unseres Lebens. Dabei wird jedes Lebewesen von einer inneren biologischen Uhr gesteuert, deren Mechanismus allerdings nach wie vor im Verborgenen liegt.

Betrachtet man den Alterungsprozess, stellt man fest, dass er sehr

unterschiedlich verläuft und keineswegs zwangsläufig mit dem Lebensalter zusammenhängt. Es gibt Menschen, die bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit sind. Bei vielen lässt jedoch bereits ab dem 30. bis 40. Lebensjahr das Arbeitstempo nach, und es fällt ihnen schwerer als früher sich zu konzentrieren. Außerdem leiden sie zunehmend unter

verschiedenen „Zipperlein“, von denen sich einige dann zu chronischen Krankheiten entwickeln. Früher wurde Alter mit Attributen wie Weisheit, Erfahrung und Würde verbunden. Heute assoziiert man mit Alter eher Schwäche, Senilität und Krankheit. Ist der Preis, den wir für eine höhere Lebenserwartung zahlen müssen, vor allem Siechtum und Krankheit, oder ist viel mehr unsere Lebensweise – neben genetischen Voraussetzungen – entscheidend für den individuellen Alterungsprozess?

Heute wissen wir, dass wir Menschen keineswegs ein machtloses Opfer von zellulärem Verfall und geistigem Niedergang sind, sondern dass wir vielmehr unser ganzes Leben lang entwicklungs- und lernfähig sind. Sogar unser Gehirn bildet ständig, und zwar unabhängig vom Alter, neue Nervenzellen (adulte Neurogenese).

Wer rastet, der rostet

„Wer rastet, der rostet“, heißt ein altes deutsches Sprichwort. Gerade in diesem Punkt scheint ein wesentliches Problem moderner Industriegesellschaften zu liegen. Bewegungsmangel und eine daraus resultierende Schwächung des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Durchblutungsstörungen gelten als Hauptursache für verminderte Leistungsfähigkeit, das Entstehen vieler chronischer Krankheiten und vor allem als Ursache für vorzeitiges Altern.

Beispielsweise gibt es in der Sportmedizin standardisierte Tests zur Bestimmung der aeroben Ausdauerfähigkeit, um das biologische Alter eines Menschen zu bestimmen. Hierbei wird die Leistung gemessen, bei der der Muskel noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Für verschiedene Altersgruppen gibt es unterschiedliche Normwerte. Wenn unter standardisierten Bedingungen z.B. ein 40-jähriger die gleiche Leistung erbringt wie ein 30-jähriger, ist sein biologisches Alter 30 Jahre. Gleiches gilt um-

gekehrt, was leider sehr viel häufiger der Fall ist. Dieser Ansatz zur Bestimmung des biologischen Alters geht davon aus, dass insbesondere die Leistungsfähigkeit



Dr. Horst Michaelis ist Direktor der Akademie für Bioenergetik in Liechtenstein. Er studierte Sport, Sportmedizin, Psychologie, Philosophie und Naturheilkunde. Zu seinen Spezialgebieten gehört die Energiemedizin. Seinen Dokortitel in Naturwissenschaft (rer.nat.) hat sich Dr. Michaelis 2007 erworben.

des Herz-Kreislauf-Systems für die gesamte Funktionsfähigkeit des menschlichen Organismus bzw. für die einzelnen Organe und letztendlich für jede einzelne Zelle entscheidend ist.

Ausdauersport ist gesund

Dass moderater Ausdauersport gesund ist und jung erhält, das wissen inzwischen viele. Aber oft fehlt es an der Zeit, dem Willen und auch dem Wissen, wie man richtig trainiert; ebenso können körperliche Beschwerden oder Übergewicht daran hindern, ein Training aufzunehmen. Eine Alternative bietet die Magnetfeldtherapie, um die Folgen von Bewegungsmangel auf das Herz-Kreislauf-System in gewissen Grenzen zu kompensieren.

Mehr Infos erhalten Sie im FTZ Mühldorf!

