



mit  
**MY WAY  
ACTIVE AGING**

**bachl, schwarz, zeibig**  
**fit ins alter**  
**mit richtiger bewegung jung bleiben**



mit  
**MY WAY  
ACTIVE AGING**

**bachl, schwarz, zeibig**

**fit ins alter**

**mit richtiger bewegung jung bleiben**

 SpringerWienNewYork

Norbert Bachl  
Werner Schwarz  
Johannes Zeibig

Fit ins Alter

Mit richtiger Bewegung jung bleiben

SpringerWienNewYork

Univ.-Prof. Dr. med. Norbert Bachl

Leiter des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien

Mag. Dr. Werner Schwarz

Sportwissenschaftler; Lektor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien; ehemaliger Cheftrainer der Ski-Langlauf- und der Mountainbike-Nationalmannschaft

Dr. med. Johannes Zeibig

Leiter der Abteilung für Sportmedizin in der Alpentherme Gastein

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2006 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von

Springer Science+Business Media

springer.at

Fotos: Peter Huber, BG Zehnergasse, Wr. Neustadt

Layout: Harald Sedlak, Springer-Verlag, Wien

Umschlagbild: Getty Images/Elderly Man Jogging/Geoff Manasse

Druck: Holzhausen Druck & Medien GmbH, 1140 Wien, Österreich

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier - TCF

SPIN: 11335863

Mit 67 Grafiken und zahlreichen Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-23523-X SpringerWienNewYork

ISBN-13 978-3-211-23523-2 SpringerWienNewYork

# GELEITWORTE

## Fit ins Alter

Österreich wird immer älter! So besorgniserregend dieser Trend aus volkswirtschaftlicher Sicht ist, so erfreulich ist doch der Umstand, dass die ältere Generation diesen wichtigen Lebensabschnitt aktiv, gesund und leistungsfähig genießen will. Unser einzigartiges Gesundheitssystem mit modernsten Behandlungsmethoden, bestmöglicher Betreuung und nicht zuletzt den neuen geschlechts- und altersspezifischen Vorsorgeuntersuchungen unterstützt die Österreicher dabei, entweder gesund zu bleiben oder so schnell wie möglich wieder gesund zu werden.

Gleichzeitig ist aber auch jeder Einzelne gefordert, sein Leben aktiv zu gestalten, auf den Körper und seine Warnsignale zu hören, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und so schon in frühen Jahren den Grundstein für ein langes, gesundes Leben zu legen.

Abseits der Sicherstellung eines leistungsfähigen Gesundheitssystems im Rahmen weitreichender Reformen – einer Herausforderung der Politik – hat das Thema Gesundheitsförderung absoluten Vorrang. Hier ist persönliches Engagement gefragt, denn die eigene Gesundheit geht uns selbst wohl am meisten an. Das Wissen darüber wäre auch vorhanden, geben doch bei Studien 70 % der Befragten an, über Gesundheitsthemen gut informiert zu sein. Warum ist dann aber jeder dritte Österreicher und jede fünfte Österreicherin übergewichtig? Wieso sterben jährlich 40.000 Personen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ausgelöst vor allem durch Bluthochdruck, Cholesterin, Zucker, Übergewicht, Bewegungsmangel und Rauchen?

„Ab heute wird alles anders“, denken viele. Doch beim Blick aus dem Fenster auf das kühle Nieselwetter überlegen es sich die meisten dann doch anders und schlüpfen statt in die Hausschuhe ins Bett zurück, denn „morgen ist ja auch noch ein Tag“. Was uns hindert, den ersten Schritt zu tun, ist der „innere Schweinehund“. Er ist es auch, der uns den Lift statt der Treppen nehmen lässt, der uns das Päckchen Zigaretten doch noch ausrauchen lässt, bevor wir uns dann aber wirklich „das Letzte“ kaufen.

„Gesundes Alter“ beginnt nicht erst mit dem Pensionsantritt. Bei allem Stress im Beruf, den familiären Verpflichtungen, den Sorgen und Ängsten müssen wir so früh wie möglich Zeit für uns reservieren und diese in seelisches und körperliches Wohl investieren. Es gilt, Alltag und Freizeit aktiv zu gestalten – jenseits sport-

licher Höchstleistungen oder dem gängigen Wettkampfdenken. Was zählt, ist der Spass an Bewegung, an Aktivitäten in der freien Natur und nicht zuletzt auch an gesunder Ernährung. So wird jeder seinen persönlichen Weg finden.

Ich beglückwünsche Sie zu Ihrer Entscheidung, mit diesem Buch Ihren persönlichen Weg zum „Active Aging“ zu gehen und wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude dabei.

Maria Rauch-Kallat  
Bundesministerin für Gesundheit und Frauen

## **Aktiv, gesund und selbstbestimmt älter werden – Mehr Lebensqualität im Alter**

Dank der Lebensumstände und auch der medizinischen Kunst werden heutzutage immer mehr Menschen immer älter. Die Folgen dieser so genannten Überalterung werden meist dramatisch dargestellt: sinkende Pensionen, steigende Sozialabgaben, überfüllte Altersheime und explodierende Krankenkassenprämien. Die steigenden Kosten für die Betreuung alter und kranker Menschen müssen auf die immer weniger Arbeitsfähigen aufgeteilt werden. Das sind die „Viren“, die zur Zeit durch unser Denken geistern.

Können wir in unseren Gedanken aber nicht auch einmal eine andere Richtung einschlagen?

Da wäre zum Beispiel, dass die zunehmende Überalterung auch ein Glück ist. Denn die Menschen werden ja nicht nur älter, sondern leben auch gesünder. Mit der steigenden Lebenserwartung nimmt auch die Zeit zu, in der die Menschen produktiv sind, während die weniger produktive Zeit – die Jahre vor dem Tod – in etwa konstant bleibt. Das ist statistisch erwiesen und lässt sich eindeutig belegen.

Die Lohnsysteme müssen daher dem neuen Verlauf der Produktivität über die Lebenszeit angepasst werden, indem man beispielsweise die Steuersätze auf das Einkommen ab dem offiziellen Pensionsalter senkt. Die Angst, dass die Arbeitsplätze prinzipiell knapper werden und ältere Arbeitnehmer den jüngeren die Arbeitsplätze wegnehmen, ist meiner Meinung nach unbegründet. Die Arbeitsmenge an sich ist ja nicht begrenzt. Wenn die „Alten“ aber ihr Einkommen wieder ausgeben, schafft ihre Nachfrage damit auch neue Arbeitsplätze. Es ist an der Zeit, über diese aktive Seniorengesellschaft zu sprechen.

Der Mensch ist bis ins hohe Lebensalter trainierbar!

Aktive Seniorengesellschaft heisst, dass man sich der Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und ausreichender und ausgewogener Ernährung mit zunehmendem Alter bewusst wird. Dadurch bleibt die Funktionstüchtigkeit von Herz, Kreislauf und Durchblutung, von Muskulatur und Bewegungsapparat, von Stoffwechsel, Leber- und Nierenfunktion, von Koordination und Beweglichkeit und von Gedächtnisfunktion erhalten, wodurch Mobilität, Lebensfreude und Leistungszufriedenheit gewährleistet werden.

Als junger Mensch habe ich mir immer gedacht, wie macht das der Konrad Adenauer, dass er noch so jung aussieht. Ich habe dann einmal in seiner Biografie nachgelesen. Adenauer hat erst mit 50 Jahren mit seinem Training begonnen, und das hat ihn so jung gehalten.

Ich bin überzeugt, dass es in Zukunft nicht nur mehr ältere Menschen geben wird, sondern es entwickelt sich auch eine neue Generation von älteren Menschen mit neuen Werten und gesundheitlichen Verhaltensweisen. Die aktiven Senioren sind selbstbewusster, gesundheitsbewusster und verfügen über mehr Geld und mehr Möglichkeiten zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse. Damit tut sich ein neues Potenzial für Wellness-Angebote und Fitness-Aktivitäten sowie neue Formen der Pflege und Prävention im Alter auf.

Ich freue mich über diesen Trend, denn alte Menschen gehören noch lange nicht zum viel zitierten „alten Eisen“. Wir, die wir schon über viel Erfahrung verfügen, sind ein wichtiger Pfeiler unserer Gesellschaft. Wir haben das Wissen und können unser Wissen auch an nachkommende Generationen weitergeben. Für mich gibt es keinen Generationenkonflikt, sondern nur ein Miteinander mit unterschiedlichen Bedürfnissen.

Prim. MR Dr. Walter Dörner  
Präsident der Ärztekammer für Wien

## ZU DEN AUTOREN



### **Univ.-Prof. Dr. med.univ. Norbert Bachl**

Studium der Humanmedizin, Facharzt für Medizinische Leistungsphysiologie, 1991 Ernennung zum ordentlichen Univ.-Prof. für Sport- und Leistungsphysiologie an der Universität Wien, seit 1994 Vorstand des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Wien, 1995–1998 Mitglied der Scientific Commission der International Federation of Sports Medicine (FIMS), seit 1997 Präsident der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin (EFSMA), ab 1998 Mitglied des Executive Committee's der International Federation of Sports Medicine (FIMS), 2002 Wissenschaft-

licher Leiter der Section Sportmedizin beim 7. IOC World Congress on Sports Sciences Athen sowie Generalsekretär der Medizinischen Kommission des Europäischen Olympischen Komitees (EOC), 2003 Mitglied der Medical and Scientific Commission des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), seit 2004 Dekan des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport, seit 2005 Vorstandsmitglied der Anti-Aging-Akademie.

Autor und Herausgeber von zahlreichen Büchern und wissenschaftlichen Publikationen.



### **Mag. Dr. Werner Schwarz**

studierte Mathematik und Sportwissenschaften, zurzeit Direktor des Bundessportgymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt. Staatlich geprüfter Schilanglauf- und Mountainbike-Trainer. Er betreute als Cheftrainer die Österreichische Schilanglauf-Nationalmannschaft von 1988 bis 1992 und war in dieser Funktion auch bei den Olympischen Winterspielen in Albertville 1992 verantwortlich, Cheftrainer der österreichischen Mountainbike-Nationalmannschaft 1994 bis 1996. Trainer im Rahmen der Sportwissenschaftlichen Koordination am Institut für Sportwissenschaften,

sowie Konsulent und Ausbilder der „UNIQA-Vital-Coaches“.

Autor von zahlreichen Büchern, Publikationen in Tagungsbänden und Fachzeitschriften.



### **Dr. med. Johannes Zeibig**

war zuerst am Olympiastützpunkt in Obertauern hauptsächlich mit der sportphysiologischen, medizinischen und mentalen Betreuung von Leistungssportlern betraut. Er ist und war in dieser Funktion unter anderem auch verantwortlich für die Rehabilitation von Skistars wie Hermann Maier oder Fredrik Nyberg. Zurzeit ist er Leiter des Zentrums für Gesundheit und Sport in der Alpen Therme Gastein, wo Leistungssportler und Private sich vor allem im Einzelcoaching seine Erfahrung zunutze machen. Diverse Diplome im Bereich Komplementär-, Sportmedizin, im Bereich

Coaching und Mentaltraining sowie Referent bei der österreichischen Sportärztausbildung.

Autor von Publikationen im Bereich Gesundheitsvorsorge, Sportphysiologie und -psychologie.

Der Autor ist für Anregungen und Fragen erreichbar unter [johannes.zeibig@alpentherme.com](mailto:johannes.zeibig@alpentherme.com), oder Alpen Therme Gastein, Tel.: +43 (0)6432-8293

## VORWORT

Sie halten dieses Buch in den Händen, weil für Sie persönlich Fitness, oder das Altern an sich ein Thema sind. Vielleicht haben Sie sich schon mit Hilfe von Büchern, Kursen, oder auch persönlicher Beratung Unterstützung gesucht, wenn es darum ging, Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Belastbarkeit, oder einfach die Lebensqualität in der kommenden Zeit zu verbessern. Das bedeutet, dass Ihr Interesse an den modernen und wissenschaftlich begründeten Methoden, gesund und fit ins Alter zu wachsen, groß genug ist, um dieses Buch zu lesen. Ganz gleich, wie alt Sie sind, wenn Sie körperlich inaktiv, vielleicht etwas Übergewichtig sind, einen oder mehrere Risikofaktoren für Zivilisationserkrankungen aufweisen, hier finden Sie Lösungen für einen Weg zur Besserung Ihres Zustandes. Sind Sie vielleicht schon chronisch von einer dieser Erkrankungen betroffen dann wird dieses Buch eine Unterstützung sein. Je untrainierter Sie sind, desto mehr werden Sie von diesem Buch profitieren, da es Ihnen Strategien zur Wiedererlangung bzw. Festigung der Gesundheit im Rahmen eines gesunden und erlebnisreichen Alterns aufzeigt.

Auch wenn Sie regelmäßig körperlich aktiv sind, joggen, schwimmen, bergsteigen, Ski fahren und Tennis spielen, und sich nach Ihrer Pensionierung noch einmal ein großes „Erlebnis“ gönnen wollen, wie z.B. den Kailash zu umrunden, einige 4000er zu bezwingen, einen Marathon zu laufen oder Helikopter Ski fahren zu gehen – auch dann sollten Sie in diesem Buch blättern, da auch die wichtigsten Grundlagen für eine gezielte Leistungssteigerung vermittelt werden.

Wenn Sie gerade erst das 30. Lebensjahr überschritten haben, eine Familie gründen bzw. gegründet haben, übermäßig stark beruflichem Stress ausgesetzt sind und überdies noch viele andere Reize auf Sie einströmen – auch dann sollten Sie zu diesem Buch greifen, da Ihnen lebensstilgestaltende Ratschläge vermittelt werden, die es erlauben, trotz Mehrfachbelastungen gesund zu bleiben und diesen Zustand verbunden mit Fitness und Freizeiterleben sowie höherer Lebensqualität auch mit zunehmendem Alter zu erhalten.

Die wachsende Zahl der Menschen über dem 50. Lebensjahr und die daraus resultierenden sozialen und gesundheitlichen Probleme stellen unsere Gesellschaft vor schwierige Aufgaben, deren Finanzierbarkeit zu einer Herausforderung für die bestehenden und künftigen Generationen wird. Mindestens genau so wichtig ist aber die subjektive Dimension im Erleben des „Älterwerdens“ und der Wunsch, sich Gesundheit, Lebensfreude und hohe Lebens-

qualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Die Menschen zu motivieren, ihnen zu zeigen, welche Möglichkeiten jeder von uns besitzt, um seine Lebenssituation zu verbessern, gesund und leistungsfähig zu bleiben und damit auch im Alltag seine Unabhängigkeit zu erhalten, ist Absicht dieses Buches. Allen Inhalten unterliegt das Grundprinzip der „Aktivität“! Da diese Aktivität als Lebensprinzip verstanden werden muss, sind im Sinne von Lebensstilbeeinflussungen auch Hinweise und Motivationshilfen zur psychischen Bewältigung des „Älter-werdens“ sowie zur richtigen Ernährungsgestaltung integriert, wenngleich natürlich der Großteil des vorliegenden Buches sich mit der physischen Leistungsfähigkeit, deren Verhalten mit zunehmendem Alter, der Interaktion zwischen Risikofaktoren, Krankheiten und körperlicher Aktivität sowie der Schutzfaktorenwirkung von Bewegung, Sport und Training beschäftigt. Durch viele Abbildungen und Photographien werden die wichtigen Bewegungs-, Sport- und Trainingsinhalte vermittelt, durch einfache Handlungsanleitungen soll jeder Leser „seinen Weg finden“, um mit Aktivität im Alltag und Sport und Training in der Freizeit seine Lebensqualität zu erhöhen.

Die Autoren sind daher dem Springer-Verlag Wien für die Einladung, dieses Buch zu schreiben sehr dankbar, da die Sportmedizin, die Leistungsphysiologie sowie die Trainingswissenschaften in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gesammelt haben, welche nunmehr auch einem breiten Publikum im Sinne der Gesundheitsförderung vermittelt werden können. Für alle Fragen, Informationen, Anregungen und kritischen Stellungnahmen sind wir jederzeit offen.

Die Autoren möchten sich bei vielen Freunden und Mitarbeitern für alle Inputs sowie für die graphische Unterstützung, Schreib- und Korrekturarbeiten herzlich bedanken.

In diesem Sinn viel Freude mit diesem Buch! Lassen Sie sich durch die Autoren verleiten, Ihren persönlichen Active Aging Gesundheitsweg zu beschreiten!

# INHALT

Einleitung	1
<b>PHÄNOMEN DES ALTERNS</b>	3
<b><i>Kalendarisches – Biologisches Alter</i></b>	4
Gesundheit ist Leben (erleben sowie beleben!), Aktivität die Basis!	6
Das Ziel: gesund zu sterben	7
<b><i>Form und Funktion – ein biologisches Grundgesetz!</i></b>	8
Lebenserwartung – Leben als „Energiesparmodell“	10
Leben – Leistungsbeziehung	12
<b><i>Warum altern wir? – Alternstheorien</i></b>	15
1. Erblichkeits- oder genetische Theorie	16
2. Mutationstheorie	16
3. Abnutzungs- und Stresstheorien	18
Cross-Linking-Theorie	21
<b><i>Wichtige leistungsrelevante, altersbedingte Organo- und Funktionsveränderungen</i></b>	22
Herz-Kreislaufsystem – Atmung	22
Bewegungsapparat	28
Neuromuskuläre Einheit	33
<b>ALTERN UND GESUNDHEIT</b>	37
<b><i>Vorbeugung als individuelle Gesundheitsstrategie im Altern</i></b>	38
Die tödliche Kombination – das „Sedentary Death Syndrom“ (SDS)	40
<b><i>Altern und Zivilisationserkrankungen</i></b>	42
Adipositas (Fettleibigkeit)	43
Diabetes Mellitus II	48
Herz-Kreislaufkrankungen	49
Bluthochdruck	53
KHK – Koronare Herzkrankheit	54
Herzinfarkt	55
Schlaganfall (Apoplexie)	56
Erkrankungen des Bewegungsapparates:	
Unspezifische Rücken- und Kreuzschmerzen	56
Wirbelsäulenschäden	57
Diskusprolaps (Bandscheibenvorfall)	58
Osteoporose	59
Arthrose	60

Krebs	61
Mammakarzinom (Brustkrebs)	62
Colonkarzinom (Dickdarmkrebs)	63
Depression	64
Winterdepression	65
<b>KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND SPORT ALS SCHUTZFAKTOREN (10 ZIELE) FÜR GESUNDHEIT, FITNESS UND VITALITÄT IM ALTERNSPROZESS:</b>	67
Die 10 Ziele für ein gesundes Altern	67
Die Inhalte der My Way – „Active Aging Schutzfaktoren“	70
<b><i>Funktionsbereiche der My Way Active Aging Bewegungs-/Sport- und Trainingsinterventionen</i></b>	72
<b>MY WAY: DER WEG – DAS ZIEL</b>	75
<b><i>Ihr „My Way Active Aging“-Startpunkt – Die sportmedizinische Untersuchung</i></b>	75
<b>DAS „MY-WAY ACTIVE AGING KONZEPT“ IM KOPF BEGINNT'S – PSYCHE UND ALTERN</b>	81
<b><i>Faktoren der Langlebigkeit</i></b>	84
Altern beginnt im Kopf	84
Der Triolog	87
Die eigene Lebensgeschichte	87
Der Mensch als Gemeinschaftswesen	88
Gene sind flexibler als man glaubt	89
Die Art, wie man hinschaut – das Alter annehmen	92
Dankbarkeit als Schlüssel	93
Lernerfahrungen als Jugendgarantie	97
Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen	98
Der Lebensfreude-Prozess	100
<b><i>Das My Way Konzept für „Aktives Altern“</i></b>	101
6 Grundregeln	101
Der Anfang von allem: die richtigen Fragen	102
Die Abendfragen	103
Die Morgenfragen	103
<b>BEWEGUNG UND SPORT</b>	105
<b><i>Mit Bewegung, Sport und Training ins Alter</i></b>	105
<b><i>Drei Themen am Lebensweg des aktiven Alterns</i></b>	107
Belastbarkeit	107

Leistungsfähigkeit	109
Trainierbarkeit	111
<b>Bewegung im Alltag</b>	116
Bewegungs-Chancen im Alltag nutzen	119
Bewegungs-Pausen im Alltag einlegen	122
Bewegungs-Programme in den Alltag einbauen	127
<b>Active Aging mit Sport</b>	133
Eine Auswahl von Sportarten für Ältere	136
Energiebedarf bei Bewegung und Sport	142
Aufwärmen und Abwärmen – bei Ihren Sporteinheiten	145
Active Aging-Sportarten	149
Walking	153
Nordic Walking	158
Laufen	164
Radfahren	172
Schneeschuhsgehen – Snowshoeing, der neue Wintertrend	180
Skiwandern – Winterfitness für Sporteinsteiger	184
Skilanglauf – das Winterfitnesstraining für Fortgeschrittene	187
<b>Mit Training fit ins Alter</b>	193
Prinzipien des Seniorentrainings	200
Ausdauertraining im Alter	202
Krafttraining im Alter	214
Beweglichkeitstraining im Alter	230
Koordinationstraining im Alter	246
<b>Trainingsplanung für ältere Sporteinsteiger</b>	251
Die erste Trainingsstufe – der Trainingseinstieg	252
Die zweite Trainingsstufe – der Leistungsaufbau	254
Die dritte Trainingsstufe – der Leistungsausbau	256
Die vierte Trainingsstufe – der Leistungserhalt	257
<b>DIE MY WAY ACTIVE AGING ERNÄHRUNG</b>	261
<b>Essen und Trinken als Jungbrunnen:</b>	
<b>Die Ernährung in der zweiten Lebenshälfte</b>	261
Umsatzgrößen	261
<b>Altersbedingte Funktionseinschränkungen von Organen und Organsystemen, welche Einfluss auf die Ernährung bzw. Resorption von Nährstoffen und den Stoffwechsel haben</b>	
<b>Wichtige Einflussfaktoren in der Interaktion</b>	
<b>Gesundheit und Ernährung im Alter</b>	263
Wasserhaushalt	263
Im Alter ändert sich der Geschmack	264

Die Kauproblematik im Alter	264
Obstipation und Altern	265
Auf die Knochennahrung nicht vergessen!	265
Häufige Auswirkungen einer Fehl- und Mangelernährung mit zunehmendem Alter:	266
<b>Die My Way Active Aging Ernährung</b>	268
Das Anforderungsprofil	268
Die Umsetzungsstrategie	268
<b>Hinweise zur altersentsprechenden Ernährungsquantität</b>	270
Input-Output-Bilanz oder die Kalorienfalle	270
<b>Hinweise zur altersentsprechenden Ernährungsqualität</b>	274
Hauptnährstoffe	274
Eiweißmangel – ein Alternsproblem	278
Kohlenhydrate	279
Die glykämische Last – ein wichtiges Phänomen im Kohlenhydratstoffwechsel	279
Die „Kohlenhydratfalle Nr. 1“	279
Die „Kohlenhydratfalle Nr. 2“	280
Die „Kohlenhydratfalle Nr. 3“	280
Die My Way Active Aging Auswege aus den „Kohlenhydratfallen“	281
Fit und fett – schließen einander aus, allerdings sollen Fette nicht „verteufelt“ werden!	288
<b>Wirkstoffe „bewirken...“</b>	290
Antioxidantien	291
Schädliche Wirkungen der Freien Radikale	292
<b>Körperliche Aktivität, Sport und Training – und „Nahrungsergänzungsmittel“</b>	293
<b>Einige abschließende Hinweise zum „My Way Active Aging“ Ernährungskonzept</b>	298
Dinner cancelling	300
Wein – „die Milch des Alters“?!	301
<b>Das My Way Active Aging Konzept – kurz zusammengefasst</b>	302