

# Gesund ins neue Jahr

Eigentlich wissen wir es alle: Genügend Schlaf, ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung – diese Faktoren gehören zu einem gesunden **Lebensstil** und schützen die Zellen vor der Alterung.

**D**ies zeigte eine Studie des Wissenschaftlers Eli Puterman von der University of California in San Francisco. Zusammen mit seinen Mitarbeitern identifizierte er Stress als mögliche Ursache für molekulare Schäden bei sehr gesundheitsbewussten Frauen. Psychische Belastungen führten zu einem schnelleren Abbau

von Telomeren, jedoch nur bei Teilnehmerinnen, deren Lebensstil von den Forschern als ungesund bewertet wurde. Die Untersuchung deutete darauf hin, dass belastende Ereignisse die Zellalterung bereits innerhalb eines Jahres fördern. Die Wissenschaftlerin Elisabeth Blackburn kam zuvor bereits zu dem Ergebnis, dass aus positiven Veränderungen des Le-

benswandels eine langsamere Verkürzung der Telomere resultierte.

**Doch was genau sind Telomere überhaupt?** Eine menschliche Zelle kann sich 50 bis 70 Mal teilen, bevor sie zugrunde geht. Von Teilung zu Teilung werden die Enden der Chromosomen (die Telomere) kürzer, was sich negativ auf die Zellfunktion auswirken kann. Die Länge der Telomere gilt als Maß für die Zellalterung: Sind diese sehr stark verkürzt, teilt sich die Zelle nicht mehr weiter und stirbt. Nach und nach verlieren Organe und Gewebe dann ihre Funktionsfähigkeit, sodass es zu Alterserscheinungen (z. B. Haar ausfall) kommt.

**„5 am Tag“** Freie Radikale, die durch Stress entstehen können, nehmen Einfluss auf den Zellalterungsprozess. Mit ihren freien, reaktionsfreudigen Elektronen greifen sie Chromosomen an und begünstigen Zellschäden. Sie lassen sich jedoch durch Antioxidantien, zu denen verschiedene Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zählen, neutralisieren. Bekannt sind vor allem die antioxidativen Wirkungen von Vitamin A, C und E sowie die Eigenschaften der Spurenelemente Selen, Zink oder Eisen. Es ist daher ratsam, regelmäßig Obst und Gemüse sowie viele Getreideprodukte oder Kräuter mit der

Nahrung aufzunehmen: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt zur Verbesserung des Gesundheitsstatus einen hohen Konsum von Obst und Gemüse, der bei täglich mindestens fünf Portionen (drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst) liegt. Einflüsse wie Alkoholkonsum, Rauchen oder eine ungesunde Ernährung sind dagegen zu vermeiden, da sie die Ausschüttung freier Radikale unterstützen.

**Bewegung ist gesund** Wer regelmäßig Sport treibt, stärkt die Muskeln und Sehnen, das Herz und den Kreislauf – das ist den meisten Menschen bekannt. Dennoch fällt es vielen schwer, gerade in der kalten Jahreszeit die neuen Vorsätze umzusetzen. Raten Sie Ihren Kunden, mit einem niedrigschwelligen Programm anzufangen und sich nicht zu überfordern. Konkrete Pläne (z. B. donnerstags um 18 Uhr) werden zudem eher umgesetzt als der allgemeine Vorsatz „Ich möchte mehr Sport machen“. Empfehlen Sie Sportanfängern unbedingt, sich vor Beginn des Trainings ärztlich auf Sporttauglichkeit untersuchen zu lassen.

**Weniger ist mehr** Optimal sind eine bis zweieinhalb Stunden lockeres Jogging wöchentlich, wie eine Langzeitstudie aus Dänemark gezeigt hat. In der zwölf Jahre andauernden Studie war die Sterblichkeitsrate der „leichten“ Jogger am geringsten. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin



© Comstock / iStock / Thinkstock