

26.06.2001 - 09:14 Uhr

VITAL: Sich rundum wohl fühlen nach Plan / Zeitschrift veröffentlicht Gesundheits-Guide - Bekannte TV-Ärztinnen geben Ratschläge

Hamburg (ots) -

Es gibt noch keinen Jungbrunnen oder ein Zauberelixier, das den Menschen ewige Jugend und Gesundheit schenkt. Mit einem gesundheitsbewussten Lebensstil kann der Alterungsprozess aber verlangsamt werden. In ihrer jüngsten Ausgabe veröffentlicht die Zeitschrift VITAL einen Gesundheits-Guide nach der Devise: "Die Jugend dauert immer länger, das Alter kann warten." "Mit diesem Fahrplan machen wir für Sie die wesentlichen Bedürfnisse von Körper und Seele zwischen Anfang 30 und Ende 60 transparent", heisst es zum Fahrplan. Für den Gesundheits-Guide haben sich die bekannten TV-Ärztinnen Dr. Susanne Holst (39), Dr. Antje-Katrin Kühnemann (53) und Dr. Marianne Koch (69) als "wissenschaftlicher Beirat" zur Verfügung gestellt. Sie geben gleichzeitig in der Zeitschrift Vorbeugungstipps für Frauen in genau ihrem Lebensjahrzehnt.

Susanne Holst erklärt, jüngere Frauen müssten in der Zeit der Familiengründung "mächtig viel leisten", hätten für sich wenig Zeit. "Wollen sie trotz des rasanten Lebenstempos fit, leistungsfähig und gut drauf bleiben, müssen sie zum Manager ihrer eigenen Gesundheit werden." Die erste tragende Säule ihrer "Bleib gesund"-Tipps seien die Präventiv-Check-ups, die im Gesundheits-Guide auch erwähnt seien. Die zweite Säule nenne sie "Fit und in Form bleiben". Regelmässige Bewegung sei wichtig, klappe aber nur, wenn sie mit Spass und Lust verbunden sei. Kühnemann sagt, mit 50 seien Frauen heute jung und attraktiv wie nie zuvor, hätten immerhin noch ein Drittel ihres Lebens vor sich. "Die evolutionäre Uhr des Körpers hat sich dieser Lebensspanne leider noch nicht angepasst." Die Wechseljahre kämen, wenn die Frau mitten im Leben stehe. "Warum sollen sie also auf etwas verzichten, was sie bislang vital und leistungsfähig gehalten hat - ihre Sexualhormone?" Es erhebe sich die Frage, warum gerade die Hormone, die man so lange gebraucht habe, krank machen sollen. Individuelle Risiken müssten natürlich mit dem Arzt abgesprochen werden. "Ich persönlich nehme seit einem Jahr Hormone und fühle mich blendend", berichtet die Ärztin.

Marianne Koch rät den über 60-Jährigen, jetzt unbedingt mit einem Gesundheitsprogramm anzufangen. "Essen Sie vier- bis fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse, viel Joghurt, Vollkorngetreide, kalt gepresste Pflanzenöle. Vermeiden Sie Rauchen, grössere Mengen Alkohol, zu viel Sonne." Auch sollte man dann ausreichend schlafen und sich viel bewegen. Geachtet werden sollte auf den Blutdruck und die Cholesterinwerte. "Trinken Sie genug, denken sie positiv, trauen Sie sich alles zu", rät die Medizinerin. Gehirn und Sinne sollten gefordert werden. "Seien Sie allem Neuen gegenüber aufgeschlossen."

Diese Meldung ist unter Quellenangabe VITAL zur Veröffentlichung frei.

Kontakt:

Rüdiger Bloemeke
Redaktion VITAL

Tel. +49 40/27 17 31 06

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000420/100008525> abgerufen werden.