

Vorsorge-Abend „Die Zukunft gestalten – wann, wenn nicht jetzt?“

Vorsorgeabend für Best Ager am 25. 11. 2015 im Hotel Erbprinz in Ettlingen - juristische, finanzielle und gesundheitliche Grundlagen für eine entspannte Zukunft.

Es gibt Zeitpunkte im Leben, da lohnt es sich, Weichen zu stellen. Wer die 50 überschritten hat, wünscht sich mehr denn je, einer entspannten Zukunft entgegensehen zu können. Um dafür die besten Voraussetzungen zu schaffen, sollte man wichtige Themen – wie Erbschaft, Gesundheitsprävention und finanzielle Vorsorge – jetzt anpacken und regeln. In einer Vortragsveranstaltung des Bundesverbands Initiative 50Plus e.V. werden drei Referenten zu diesen Themen umfassend aufklären und den Gästen wertvolle Impulse liefern.

Zeitpunkt: 25. November 2015

Ort: Hotel Erbprinz, Ettlingen Rheinstraße 1, 76275 Ettlingen

Die Gäste erwartet folgendes Programm:

- 17.30 Eintreffen und Empfang
- 18.00 Begrüßung durch die Moderatorin Andrea Nowak und den Bundesverband Initiative 50Plus
- 18.10 „Sie entscheiden!“ Keynote von Gerald Gemüschli von Dr. Schmitt und Kollegen zum Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament
- 18:40 „So sichern Sie Ihren Lebensstil und Ihre Kaufkraft“. Keynote von Christian Steffen, Inhaber von Steffen & Partner zum Thema finanzielle Planung
- 19:10 Kurze Pause
- 19:30 „Wer fit ist, hat mehr vom Leben“. Keynote von Jörg Linder, Inhaber von AKTIV TRAINING zum Thema Gesundheit und Fitness
- 20:00 Gelegenheit zum persönlichen Gespräch bei Snacks und Getränken
- 21.00 Verabschiedung

Interessierte Best Ager sollten sich diesen Abend nicht entgehen lassen. Mit dem Vortragsabend bietet der Bundesverband Initiative 50Plus e.V. allen Interessierten die Chance, sich umfassend zu informieren, Fragen zu stellen und fundierte Antworten zu erhalten.

Wer fit ist, hat mehr vom Leben

Was bedeutet Fit (50-plus) ?

-
-
-
-

Was und wie muss ich als „50-plus“ trainieren und essen um FIT zu sein und zu bleiben?? Und was genau ist eigentlich Training? (Kraft / Ausdauer / Mobilität / Koordination /)

Und: Hat eine Lebensstiländerung (in Bezug auf Bewegung) überhaupt Einfluss auf Fitness und Gesundheit? - Beispiel: Kraft

Krafttraining:

- erhöht die Knochendichte,
- verbessert die Belastbarkeit der Gelenke,
- verbessert die Koordinationsfähigkeit
- verbessert die Balance, Beweglichkeit und Stabilität.

Und:

Krafttraining führt zu mehr Kraft (logisch!!) und kann das Herz-Kreislauf-System (!!)
entwickeln . (hängt von der Trainingsgestaltung ab)

Krafttraining:

- senkt das Risiko, an Arthrose und Osteoporose zu erkranken,
- leistet einen Beitrag zur Sturzprävention
- verhindert Übergewicht u. Depression (!!),
- verhindert Rückenschmerzen und reduziert Unbeweglichkeit und Mobilitätseinbußen.
- wirkt sich positiv auf die Cholesterinwerte aus und senkt den Blutzuckerspiegel.

Der positive Einfluss von Krafttraining auf die Gesundheit ist gesichert.

Mehr Kraft im Alter bedeutet mehr Gesundheit

Sturz und Sturzprävention

Auslösende Situationen für Stürze:

- Ausrutschen
- Stolpern
- Sturz an oder auf einer Treppe

Interventionsmöglichkeiten:

- Kraft-Balance-Training

Teufelskreis der Sturzgefahr:

Sturz >>> Verletzung >>> Angst (vor weiteren Stürzen) >>> weniger Bewegung (Folge: weiterer Muskelabbau) >>> Höhere Sturzgefahr (durch geringere Muskelleistung) >>> weitere Unsicherheit >>> Sturz

Sturzprävention:

- Wenn die Kraft schwindet, nimmt die Stabilität ab
- Mit abnehmender Stabilität erhöht sich die Sturzgefahr
- Die Sturzfolgen sind umso gravierender, um so weniger „fit“ der Gestürzte ist.

Konzept der Stabilität und Mobilität

- beides geht Hand in Hand
- sollte immer gemeinsam und gleichberechtigt trainiert werden;
- ideal sind Übungen, die beide Aspekte einbeziehen

Fitness-50-plus:

- Kraft
- Herz-Kreislauf-Fitness
- Mobilität
- Ernährung

Herz-Kreislauf-Fitness

Ein beanspruchter, ein belasteter (= trainierter) Muskel reagiert mit der Bildung von Botenstoffen

Botenstoffe >>> Myokine

Myokine werden durch die trainierte, belastete Muskulatur gebildet

Belastung und Training = Ausdauertraining und Krafttraining

Myokine

- stärken das Immunsystem
- stärken mentale Abwehrkräfte
- wirken anti-entzündlich (langfristig)

Myokine wirken gegen:

Übergewicht, Diabetes, Krebs, Alzheimer und Depressionen.

Möglicherweise verbessern die Stoffe aus dem Muskel auch die Merkfähigkeit und Kreativität.

Die Myokine wirken besser als jedes Medikament (Bente Pedersen)

Im Körper selbst, gibt es Gegenspieler der **Myokine**.

Diese befinden sich im Eingeweidefett der Bauchhöhle (Bauchfett). Sie wirken pro-entzündlich (Beispiel: TNF). (Tumor-Nekrose-Faktor).

Daher ist es sinnvoll, die Zunahme an Bauchfett zu begrenzen oder das Bauchfett langfristig zu reduzieren.

Mobilität

Muskelleistung ist dabei relativ gering

Zubringereigenschaft für Kraft-/Bewegungstraining und Ausdauertraining

Mobilität ist mehr als (Gelenk-)Beweglichkeit - nämlich:

- Muskelflexibilität
- Dehnfähigkeit
- Gelenkbeweglichkeit

Wie bleibe ich möglichst lange, möglichst mobil?

- Gelenkbeweglichkeit
- Gelenke aktiv durch bewegen und mobilisieren
- Ganzkörperübungen über möglichst viele Gelenke
- Bewegungsmöglichkeiten erweitern
- Kraft über die volle Bewegungsamplitude (Umfang der Bewegung)

Mobilitätstraining hat immer eine hohe kumulative Wirkung.

Bewegung zusammengefasst:

- Mit Training / Bewegung können Sie Ihren Gesundheitszustand beeinflussen
- Adäquate Gesundheit ist Voraussetzung für Fitness und persönliches Wohlbefinden
- Alles was den Muskel trainiert ist gesund – Stichwort: Myokine

Trainieren Sie daher Kraft und Ausdauer und verbessern Sie Ihre Mobilität („Zubringerleistung“)

Ernährung

Ernährung – oder: Du bist, was du isst

Auch mit Ernährung können Sie Ihren Gesundheitszustand beeinflussen – in beide Richtungen.

Was passiert wenn Sie essen?

- Blutzuckerspiegel
- Blutzucker steigt
- Was passiert, wenn der Blutzuckerspiegel steigt?
- Hormon(e) werden ausgeschüttet.
- INSULIN

Insulin

Das Insulin reduziert den Blutzuckerspiegel auf Normalniveau.

Automatisch.

(Lebens-)Notwendig.

Essen hat immer Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel.

Aber:

Essen ist nicht gleich Essen und Mahlzeit ist nicht gleich Mahlzeit.

3 Beispiele:

Beispiel Mahlzeit 1:

Kohlenhydratreich: viele Kohlenhydrate - z.B. Nudeln / Soße - Marmeladebrot – Gummibärchen.....)

Beispiel Mahlzeit 2: **Mischkost** / jeweils ca. 1/3 aus Kohlenhydrate / Eiweiß / Fett – z.B.: Nudeln / Fleisch / Salat

Beispiel Mahlzeit 3:

Eiweißbetont / Beispiel: Quark mit Früchten / Rührei / Fleisch mit Gemüse (Eiweißbetont = relativ hoher Fettanteil)

Wir nehmen bei allen Mahlzeiten den gleichen kcal-Anteil an. (hier: 1200 kcal)

Die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel sind völlig unterschiedlich – nicht nur in der Höhe, sondern auch im Verlauf bzw. auf die Zeit gerechnet:

bei 1) starker Blutzuckeranstieg

bei 2) mittlerer Blutzuckeranstieg

bei 3) moderater bis niedriger Blutzuckeranstieg

Blutzucker und Insulin

- Starker Blutzuckeranstieg führt immer zu einer starken Insulinausschüttung.
- Moderater Blutzuckeranstieg führt zu einer moderaten Insulinausschüttung.

Insulinausschüttung und Blutzucker

- Eine starke Insulinausschüttung führt zu einem schnell abfallenden Blutzuckerspiegel.
- Eine moderate Insulinausschüttung führt zu einem moderat abfallenden Blutzuckerspiegel.

Was hat das mit meiner Gesundheit zu tun?

Häufig und stark steigende und abfallende Blutzuckerspiegel und häufige und starke Insulinausschüttungen sind langfristig problematisch.

Warum?

Langfristig schädigen erhöhte Blutzuckerwerte verschiedene Organe, wie: Netzhaut, Niere und Nerven.

Das kann auch zu Durchblutungsstörungen und zu Müdigkeit führen.

Schlussfolgerungen für den Alltag:

- Reduzieren / Minimieren Sie Blutzuckerschwankungen
- Reduzieren Sie die Häufigkeit von Blutzuckerschwankungen
- Machen Sie beides
- Training und körperliche Aktivität führt zu einer vermehrten Aufnahme von Blutzucker in die Muskelzellen. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel reduziert.

Essen / Nicht-Essen

- Nutzen Sie Phasen, in denen Sie fast nichts oder nur wenig essen, was den Blutzuckerspiegel (stark) ansteigen lässt

Beispiele / Ernährung:

Modell 1:

Vom Abendessen bis zum nächsten Mittagessen nichts essen und keine kalorienhaltigen Getränke (ca. 16 – 18 Stunden „Fasten“)

Modell 2:

- Abendessen
- Morgenmahlzeit: Nüsse / Mandeln
- Mittags: Quark mit Kräuter
- Abends: Hauptmahlzeit

Stichworte:

„Intervallfasten“

„intermittierendes Fasten“

Langfristig:

- SPASS beim Essen
- stellen Sie Ihre Mahlzeiten (Makronährstoffe) nach dem o.g. Prinzipien zusammen

Fett mach fett >> ??? >> NEIN !! <<

Extreme oder häufige Blutzuckerschwankungen und damit verbundene Insulinausschüttungen sind das Problem. Denn – wieder::

Insulin:

- senkt den Blutzucker
- fördert den Einstrom von Glucose in das Fett und Muskelgewebe. Daher: Blutzuckerspiegel sinkt.
- Fördert den Aufbau von Glykogen (Speicherform der Kohlenhydrate in der Leber und der Muskulatur)

Aber auch: **Insulin**

- fördert den Fettaufbau (unter anderem aus Zucker)

Gegenspieler ist das sog. **Glucagon** (erhöht den Blutzucker)

Essen und Bewegung

Allgemein:

- Günstige / ungünstige Strategien
- Den toten Punkt überwindet.....

Motivation

„Ich fing mit 72 zu laufen an, weil ich die langweiligen Gespräche über Beerdigungen leid war.“

Ruth Rothfarb, die mit 81 Jahren ihren ersten Marathon lief.

Der innere Schweinehund oder:

Motivation – Woher nehmen?

- starke Gefühle sind als motivierender Faktor der Einsicht überlegen
- Starke Gefühle sind z.B.: Freude, Angst,
- Eine einfache Verknüpfung mit einer kognitiven Einsicht ist nicht ausreichend.