



Foto: R. Zürner

«Well Aging» – Vortrag bei freiem Eintritt!

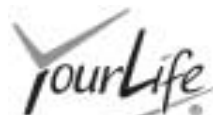
Am Donnerstag, 2. September, von 19.00 bis 21.00 Uhr (mit Pause) findet im Pitsch Fitness Center, Adliswil, ein Vortragsabend zum Thema «Well-Aging» statt.

Referentin Frau Dr. A. Sarasin Gianduzzo, Dipl. NDS Humanernährung ETH, beleuchtet kurzweilig und anschaulich

das Thema. Geboten wird ebenfalls ein kostenloser Fitnesstest mit persönlicher Beratung. Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



www.pitsch-fitness.ch



www.yourlife.ch

Pitsch Fitness Center
Im Hallen- und Freibad Adliswil, Talstrasse 10, 8134 Adliswil, Tel. 01 710 50 00,
Fax 01 710 52 43, E-Mail info@pitsch-fitness.ch, www.pitsch-fitness.ch

«Well Aging» im Pitsch Fitness Center:

Vom Sinn des Alterns

Eines der wenigen Themen im Leben, welches niemanden nicht betrifft: das Altern. Woran Sie auch immer glauben, der Respekt vor der Schöpfung kann Ihnen den Sinn für das Altern vermitteln. Sie sollten sich nicht zurücklehnen und sich dem altersbedingten geistigen, körperlichen und seelischen Verfall aussetzen, sondern vielmehr am Kreislauf des Lebens teilnehmen. Das Altern ist ganz sicher nicht nur ein Warten auf den Tod, sondern ein Prozess des Lebens, der durch «Well Aging» (auf deutsch: gut altern) mit Vitalität, Gesundheit, und Selbsterkenntnis erfüllt sein kann.

Das Pitsch Fitness Center ist vorab im Gespräch mit Frau Dr. A. Sarasin Gianduzzo, Dipl. NDS Humanernährung ETH, welche am kommenden Donnerstag in Adliswil einen Vortrag über «Well Aging» hält.

Frau Dr. A. Sarasin, was ist unter «Well Aging» zu verstehen?

Dr. A. Sarasin: «Well Aging» ist nichts anderes als das Bemühen, Alterungsprozessen effizient entgegen zu wirken, sie teilweise sogar wieder rückgängig zu machen. Ziel ist in erster Linie, die zweite Lebenshälfte fit, gesund und attraktiv zu gestalten. Es geht dabei weniger um die Verlängerung des Lebens.

Sie sagen, «Well Aging» ist eine Bemühung. Demzufolge muss ich etwas dafür tun. Ist es nicht damit getan, die richtigen Vitamin-Cocktails zu mixen und Tabletten zu schlucken?

Dr. A. Sarasin: Im Alter sind wir das Resultat unseres bisher gelebten Verhaltens. Haben wir nicht gut zu uns geschaut, werden wir die Rechnung spätestens im Alter zu spüren bekommen. Krank sein beispielsweise lässt uns schneller altern, denn der Körper läuft auf Hochtouren und leidet unter diesem Verschleiss. Unser Speiseplan hat einen enormen Einfluss auf das länger jung bleiben. Gezieltes Bewegungstraining spielt eine zentrale Rolle, dem man nicht genug Beachtung schenken kann. Nicht ohne Grund findet mein Vortrag in einem Fitness Center statt. Keine Angst,

man muss nicht Hochleistungssport betreiben und sich mühsam abquälen. Ganz im Gegenteil! Bewegung soll Freude machen. Der Antrieb dazu wird durch unser Bewusstsein vom Kopf gesteuert. Meine Aufgabe dabei ist es, Sie mit dem nötigen Wissen für eine gesunde Lebensweise zu motivieren. Es ist faszinierend die Zusammenhänge der Prozesse im Körper zu beleuchten und zu erkennen.

«Well Aging» hat,
wenn nicht als Wundermedizin
falsch verstanden, die besten
Nebenwirkungen der Welt.

Lassen Sie uns bitte vorher in Ihre Karten schauen. Was ist so interessant am Thema «Well Aging»?

Dr. A. Sarasin: Ich werde auf Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung eingehen. In anschaulicher Weise werde ich über «Anti-Aging»-Hormone wie Östrogen, Testosteron, Melatonin und DHEA sprechen und ihre Aufgaben und Wirkungen erklären. Ebenso spreche ich über die freien Radikale, das ist keine soziale Randgruppe, sondern sind äusserst reaktionsfähige Sauerstoffverbindungen, welche eine schädigende Wirkung zeigen und die Entstehung von Krankheiten begünstigen. «Well Aging» hat, wenn nicht als Wundermedizin falsch verstanden, die besten Nebenwirkungen der Welt. Es ist Krankheitsprävention pur. Sie erhalten von mir an konkreten Beispielen Empfehlungen für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sowie Tipps für die innere und äussere Schönheit. Weiterführend bietet Ihnen das Pitsch Fitness Center umfassend Raum und Unterstützung, um das Gehörte in die Tat umzusetzen. Ganz nach meinem Motto «Füge Leben deinen Jahre hinzu, nicht nur Jahre deinem Leben».

Die fünf Prozesse des Alterns

Alterungsgrund 1
Rückgang der Hormone
Hormone dienen der Kommunikation zwischen verschiedenen Körperteilen. Sie werden im Körper produziert und über das System der Blutgefässe im ganzen Körper verteilt. Mit der Zeit sinkt der Spiegel der Hormone ab und die Kommunikation gerät ins Stocken.

Alterungsgrund 2
Schäden durch Sauerstoff-Radikale
Freie Sauerstoff-Radikale sind hochreaktive Substanzen, die im normalen Energiestoffwechsel der Körperzelle als Nebenprodukt anfallen. Weitere Quellen sind Umwelt-Schadstoffe und vor allem Zigarettenrauch. Schäden durch freie Radikale an unserer Erbsubstanz gelten als eine der Hauptursachen für viele Krebsarten.

Alterungsgrund 3
Nachlassende Abwehrkräfte
Im Alter schwinden die Immunkräfte und die Anfälligkeit für Infektionen steigt. Die Abstimmung in unserem komplizierten Immunsystem gerät durcheinander und dieses kann sich gegen eigene Körperzellen richten.

Alterungsgrund 4
Verzuckerung der Zellmembranen
Die Eiweisse an der Oberfläche unserer Körperzellen sind stets Reaktionen mit Zuckermolekülen ausgesetzt, die im Blut als Energielieferanten enthalten sind. Das führt dazu, dass sich die Eiweisse mit der Zeit miteinander verkleben und ihre Aufgabe nicht mehr wahrnehmen können.

Alterungsgrund 5
Chromosomenschäden
Jede Körperzelle enthält unsere gesamte Erbinformation auf insgesamt 46 Chromosomen. Doch auch Chromosomen altern. Bei der Zellteilung gehen immer mehr Informationen verloren, da die Endstücke der identischen Kopien der Chromosomen immer kürzer werden.

Quelle: Uli P. Burgerstein,
Burgersteins Handbuch Nährstoffe, Karl F. Haug Verlag