



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Es ist nie zu spät, um fit und gesund auszusehen! In den letzten Jahren hat sich das Körperbild für Frauen ab 40 dramatisch gewandelt. Trotz eines verlangsamten Stoffwechsels und eines ganz natürlichen Verlustes an Muskelmasse können Frauen vor wie auch nach den Wechseljahren einen gesunden und fitten Körper behalten und ihr Aussehen durch spezielle Diäten und Trainings in Form bringen. Ein flacher Bauch und straffe Arme sind durch neueste sportmedizinische und ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse auch für Frauen über 40 endlich kein Wunschtraum mehr.

Autorinnen

Peta Bee ist Sportwissenschaftlerin und Fitnessjournalistin sowie zertifizierte Lauftrainerin und Autorin zahlreicher Bücher zu Gesundheit und Fitness. Sie ist die Co-Autorin von Dr. Michael Mosleys Bestseller »Fast Fitness« und schreibt regelmäßig für *The Times*, *Daily Mail* und *Sunday Times*.

Dr. Sarah Schenker ist promovierte Ernährungswissenschaftlerin und Autorin mehrerer Bücher zum Thema gesunde Ernährung. Sie entwickelte u. a. für die englischen Fußballclubs Chelsea und Tottenham Hotspur spezielle, auf Leistungssportler abgestimmte Ernährungsprogramme. Mit ihrer Spezialisierung auf Kleinkindernahrung, Übergewicht und Sportlerernährung und einer eigenen Praxis in London gehört sie zu den bekanntesten Ernährungsberatern Großbritanniens.

Außerdem von Peta Bee im Programm

Fast Fitness (mit Dr. Michael Mosley)
(auch als E-Book erhältlich)

Peta Bee
Dr. Sarah Schenker

Ageless **BODY**

Gesund und fit werden
Traumhaft aussehen

Aus dem Englischen
von Regina Schneider

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Dieses Buch soll fachkundigen medizinischen Rat ergänzen, nicht ersetzen. Falls Sie wissen oder vermuten, dass bei Ihnen ein Gesundheitsproblem vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2017

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2016 der Originalausgabe: *Peta Bee & Dr. Sarah Schenker*

Originaltitel: *The Ageless Body*

Originalverlag: *Bloomsbury Publishing Plc, London.*

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Paul Bradbury

Redaktion: Carmen Achter

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17643-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Inhalt

Vorwort	9
Was ist neu an unserem Ansatz?	11
Wer wir sind	16
Unser Versprechen: Alterslos fit und schön	20

TEIL 1

Einführung	25
Was das Alter mit uns macht	25
Wie Ernährung und Bewegung helfen	36
Zucker lässt uns alt aussehen	40
Ihr biologisches Alter	43
Die Wissenschaft vom Altern	52
Altern – was heißt das?	52
Naturbedingt oder nahrungsbedingt?	55
Aufschlussreiche Zwillingforschung	57
Die hormonelle Umstellung	62
Warum wir verblühen	66
Warum wir kleiner werden	70
Der Wahrheit ins Gesicht sehen	74

Essen Sie sich alterslos schön	78
Weniger hält jung	79
Der Frühstücks-Mythos	83
Fit mit Frühsport	89
Schluss mit Mini-Mahlzeiten	92
Vier-Stunden-Fasten	96
Mikro- und Makronährstoffe in Balance	101
Anti-Aging-Food	106
Training für alterslose Schönheit	108
Überschaubarer Aufwand, sichtbare Wirkung	110
Für Fitness ist es nie zu spät	114
Die goldenen Regeln für die Fitness im Alter	116
Wo stehen Sie? – Lebensjahrzehnt und Fitnessniveau	127
Ausgezehrt vom Sport?	135
Lang, gesund und schöner leben	140
Das Herz auf Trab halten	141
Für geschmeidige Gelenke	143
Ja, ja, die Liebe	145
Blutzuckerspiegel im Griff	147
Geistig beweglich bleiben	148

Teil 2

Das Praxisprogramm für alterslose Schönheit	155
Wann fangen Sie an?	155
Die besten Essenszeiten	157
Die Abstände zwischen den Mahlzeiten	159

Das Richtige essen	161
Die optimale Trainingszeit	166
Gut vorbereitet	168
Was Sie erwartet	169
Das Ageless-Body-Ernährungsprogramm	176
Der Wochenplan	179
Rezepte und Einkaufslisten	183
Woche 1	183
Einkaufsliste für Woche 1	197
Woche 2	201
Einkaufsliste für Woche 2	212
Woche 3	215
Einkaufsliste für Woche 3	228
Woche 4	230
Einkaufsliste für Woche 4	237
Das Ageless-Body-Trainingsprogramm	239
Ablauf	239
Wie oft sollten Sie trainieren?	240
Wie lange sollten Sie trainieren?	241
Trainingsbestandteile	241
Kleines Fitness-Wörterbuch	242
Was Sie brauchen	244
Die Trainingspläne	249
Die Übungen	280
Kardiotraining	280
Langes HIIT	290
Kurzes HIIT	292

Krafttraining	300
Calisthenics	309
Bauchmuskeltraining	317
So bleiben Sie dran	323
Ernährungsgrundsätze für dauerhaften Erfolg	323
Konsequent trainieren	325
Motivieren Sie sich selbst	327
Die zehn Gebote für einen alterslos schönen Körper	330
Problem erkannt, Problem gebannt: Die häufigsten Fragen	336
Quellennachweise	344
Sachregister	353
Rezeptregister	359
Übungsregister	361

Vorwort

»Mein Hintern ist heute definitiv straffer als mit zwanzig. Viele Leute verstehen das nicht: Man muss sich um seinen Körper kümmern, dann wird er mit dem Alter immer besser!«

Cameron Diaz

Während ich diese Zeilen schreibe, rückt mein 47. Geburtstag gefährlich nahe. Es dauert nicht mehr lang, dann bin ich ein halbes Jahrhundert alt und habe den Meilenstein erreicht, mit dem für die Frauen einst das »Oma-Alter« begann.

Auf Fotos von meinen Großmüttern, die in den 1950er und 1960er Jahren in ihren Fünfzigern waren, sehe ich attraktive Frauen, die jede Hoffnung, sich je wieder umwerfend schön zu fühlen, aufgegeben haben. Die zierlichen Taillen und kunstvollen Frisuren aus jungen Jahren waren einem insgesamt handfesteren Auftreten gewichen; sie sahen *alt* aus, kleideten sich *alt*, benahmen sich *alt*. Sie trugen die damals altersübliche Einheitsuniform aus flachen Schuhen und knielangen Hauskleidern und hatten ihre Dauerwellen und ihren wöchentlichen Friseurtermin, wohl wissend, dass die Gesellschaft

nicht mehr und nicht weniger von ihnen erwartete. So welkten sie dahin und wurden mit fortschreitendem Alter nicht mehr als Frauen wahrgenommen.

Was mir vor allem auffällt, wenn ich durch die Familienalben blättere, ist, wie stark die Selbstwahrnehmung dieser Frauen, ihr Verständnis vom Älterwerden und ihre Bereitschaft, das alles als unveränderlich hinzunehmen, von meiner Haltung zum Frausein heute abweicht. Ich gehöre einer Generation von 40-, 50- und 60-jährigen Frauen an, die Zeugen eines beispiellosen Umwälzungsprozesses in der Einstellung zum Alter und Altern werden. Wir erleben die Ausbreitung eines bemerkenswerten Phänomens: Wir haben keine Angst mehr vor dem Älterwerden, wir genießen es vielmehr, klüger geworden zu sein und uns mit den Jahren zunehmend wohler mit uns selbst zu fühlen. Eine Umfrage unter zweitausend Frauen ergab, dass das weibliche Selbstbewusstsein in Sachen Sex im Lebensjahrzehnt nach dem fünfzigsten Geburtstag am größten ist und dass die über 45-Jährigen mehr für Schönheitsprodukte ausgeben als jede andere Altersgruppe.¹ Wir sehen besser aus und fühlen uns besser, als die Generationen der Frauen vor uns das in unserem Alter getan haben.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Die neuen Frauen der Generation 40 plus klammern sich nicht verzweifelt an die Jugend. Wir wünschen uns nicht, wieder zwanzig zu sein, und wir wollen auch nicht ewig leben. Die 1990er-Jahre mit ihrem Jugendwahn, ihren ständigen Diäten und Fitnessstrainings sind vorbei. Vorbei ist auch die Zeit der übertrainierten Midlife-Körper, die mit ihren gemeißelten Silhouetten noch vor

wenigen Jahren das Bild beherrschten. Inzwischen wurden sie von einem anderen Ideal abgelöst: Die Muskeln sind sehr viel feiner definiert, die Glieder erscheinen weit weniger massiv, sondern sogar schlanker und wohlgeformter als die einer Zwanzigjährigen.

Die neue Generation reiferer Frauen ist dabei, die Vorstellungen von der Lebensmitte gehörig umzukrempeln und zu beweisen, dass es sich lohnt, auch scheinbar unerreichbare Ziele anzustreben. Wir gehen heute unsere eigenen Wege, haben unsere eigenen Rollenbilder und Körper, die sich seit unseren Dreißigern nur unwesentlich verändert haben. Frauen wie Gwen Stefani, Cameron Diaz, Jennifer Aniston oder Helen Mirren zeigen uns nicht nur, wie ein Körper in der Lebensmitte heutzutage aussehen kann, sondern machen uns auch vor, was man tun muss, damit er so aussieht.

Ihre Botschaft ist klar: Das Älterwerden mag unvermeidbar sein – aber das heißt noch lange nicht, dass wir tatenlos zusehen müssen, wie unser Stoffwechsel sich verlangsamt und unser Muskeltonus sich vermindert. Mit der richtigen Einstellung können Sie jederzeit die Stopptaste drücken und den Jahren trotzen. Die Regeln haben sich geändert – wir definieren sie neu!

WAS IST NEU AN UNSEREM ANSATZ?

In diesem Buch geht es nicht darum, die Uhr zurückzudrehen. Es geht nicht um Anti-Aging im Sinne von Maßnahmen gegen das Altern wie Botox und Faltenfüller, Straffungen und

Unterspritzungen. Wir stehen diesen Methoden nicht grundsätzlich ablehnend gegenüber, aber wir glauben, dass es angenehmere Wege gibt, dem Alter die Stirn zu bieten. Wir gehören nicht zu den Menschen, die sich verzweifelt an der Jugend festklammern. Wenn Sie das Bedürfnis verspüren, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten, fünf Spinning-Kurse pro Woche und einen Yoga-Kurs nach dem anderen zu belegen, während Sie obendrein für Ihren ersten Triathlon trainieren, dann lassen Sie sich nicht aufhalten – aber dann brauchen Sie gar nicht erst weiterzulesen.

Zu unseren veränderten Erwartungen gehört, dass wir sehr wohl einen flachen Bauch und wohlgeformte Arme haben können, und zwar trotz der Stoffwechselveränderungen, mit denen alle Frauen rund um die Menopause konfrontiert sind. Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung machen nicht gleich eine gertenschlanke, drahtige Sarah Jessica Parker aus Ihnen, tragen aber durchaus dazu bei, dass Sie mühelos in Form bleiben und weiterhin so aussehen, wie Sie es mit dreißig für selbstverständlich hielten. Wir können essen, ohne zuzunehmen (Hurra!), und Kohlenhydrate zu uns nehmen, ohne Hüftspeck anzusetzen. Aber wir müssen den Reset-Knopf drücken und unseren Stoffwechsel neu kalibrieren, um fit und gesund zu bleiben.

Im Zuge der Recherchen zu diesem Buch haben Sarah und ich uns durch endlose wissenschaftliche Arbeiten gewühlt und international führende Experten – die schließlich auch nicht jünger werden – nach hilfreichen Tipps gefragt, was wir tun können, um den Alterungsprozess zu bremsen. Außerdem

haben wir uns selbst zu Versuchskaninchen gemacht. Wir sind beide über vierzig – wobei ich Ende vierzig bin, während Sarah mit Anfang vierzig noch ein relativer Neuling in diesem Lebensjahrzehnt ist –, haben Kinder, anspruchsvolle Jobs, ein hektisches Alltagsleben mit vielen Sozialkontakten und kaum Zeit, uns noch anderen Dingen zu widmen. Im Grunde hatten wir überhaupt keine Zeit, unsere Lebensweise einer Generalüberholung zu unterziehen – aber wir haben es trotzdem getan, und unsere Ergebnisse stellen einige Dinge vom Kopf auf die Füße.

Was also haben wir herausgefunden? Um es kurz zu machen: Viele der Regeln, an die Sie in puncto Ernährung und Sport bis jetzt geglaubt haben, können Sie ab der Lebensmitte getrost vergessen. Unsere eigenen Untersuchungen belegen ebenso wie Studien der relativ neuen wissenschaftlichen Disziplin der Altersforschung, dass die üblichen Ratschläge zu gesunder Ernährung und sportlicher Aktivität ab Mitte dreißig schlichtweg nicht mehr greifen. Wir stellen Ihnen eine radikale Alternative vor, einen Ansatz, der das Potenzial hat, Ihre persönliche Art der Ernährung und Bewegung für immer zu verändern.

Nun, was erwartet Sie? Exzessives Ausdauertraining, das in den letzten drei Jahrzehnten so gehypt wurde, ist überflüssig, wenn es darum geht, die Fitness im fortschreitenden Alter zu erhalten und zu verbessern. Und jenseits der vierzig einen Marathon und Triathlon nach dem anderen zu absolvieren ist für den Alterungsprozess nach heutigen Erkenntnissen so ungünstig wie regelmäßige Sonnenbäder. Diese Ausdauer-

sportarten bauen zwar hocheffektiv Fett ab, lassen einen aber auch schnell abgehärtet und ausgezehrt aussehen. Übermäßiger Sport im Turbogang stresst die Haut und lässt sie erschlaffen.

Sport und Bewegung stehen natürlich weiterhin auf dem Plan. Dreimal die Woche bis zu 45 Minuten Joggen, Radeln oder schnelles Gehen (aber bitte nicht im Affenzahn!) können schon ausreichen. Wie Wissenschaftler der McMaster University in Kanada nach einer Studie mit mehreren Probanden im Alter von 65 Jahren und darüber berichteten, genügt ein solches Pensum, um die Hautfestigkeit bis in die tieferen Schichten zu verbessern. Nach drei Monaten, so die Wissenschaftler, ähnelte die Gesichtshaut der Testpersonen einer Haut, wie man sie bei gesunden 20- bis 40-Jährigen erwartet.²

Um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie kürzere, aber intensivere Trainingseinheiten absolvieren. Daher werden wir Sie in das High Intensity Interval Training (HIIT) einführen: Mit dieser Trainingsmethode bleiben Sie unter der maximalen Herzfrequenzrate, bei der zudem häufig die Sehnen und Knie überstrapaziert werden, trainieren aber dennoch das Herz und kurbeln den Stoffwechsel an – und Letzteres ist zwingend notwendig, denn der Stoffwechsel verlangsamt sich mit den Jahren um bis zu 25 Prozent. Auch Krafttraining wird im Alter essenziell, denn bereits ab einem Alter von 35 Jahren beginnt der Körper, Muskelmasse abzubauen – 0,5 Kilo pro Jahr –, wenn wir nichts dagegen tun, werden wir welk und schlaff. Ich selbst habe nie gerne Gewichte gestemmt, aber meine Selbstversuche haben mich überzeugt,

und heute bin ich eine große Anhängerin des Krafttrainings. Sie brauchen wirklich keine Angst vor unseren Trainingsmethoden zu haben – mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit werden Sie von der ersten Woche an begeistert mitmachen.

Auch Ihre Ernährung müssen wir auf den Prüfstand stellen: Sie werden weniger von den Dingen essen, die Ihr Aussehen beeinträchtigen, und mehr von denen, die Sie zum Strahlen bringen – mit einer anhaltenderen Wirkung, als es frühere Frauengenerationen je erlebt haben. Sie werden zwar beträchtlich weniger Kalorien aufnehmen, als es für Frauen unseres Alters gemeinhin empfohlen wird – kleine Snacks zwischendurch sind tabu, und wir werden auch hinterfragen, ob Frühstück wirklich so vorteilhaft ist, wie man immer hört –, aber wir versprechen Ihnen, dass Sie nicht hungern werden. Stattdessen werden Sie strotzen vor Energie, Ihre Haut wird leuchten, und Sie werden nicht nur gesünder aussehen, sondern sich aus Ihrem tiefsten Inneren heraus wohlfühlen.

»Ich habe absolut nichts dagegen, älter zu werden. Ich habe einen Schlaganfall überlebt und bin überaus dankbar für die Jahre, die mir vergönnt sind. Ich kann mich wirklich glücklich schätzen, dass ich älter werden darf!«

Sharon Stone

WER WIR SIND

Damit Sie unsere Beweggründe und unser Ageless-Body-Konzept besser nachvollziehen können, wollen wir uns Ihnen kurz vorstellen: **Peta Bee:** Meine Liebe zum Sport und zur Sportwissenschaft ist so tief verwurzelt wie Sarahs Leidenschaft für Ernährung. Schon als Kind war ich sportlich aktiv, nahm in der Grundschule an jedem Wettrennen teil und trat später für Wales im Mittelstrecken- und Crosslauf an. Wie der menschliche Körper tickt und wie wir uns selbst zu Extremleistungen antreiben können, hat mich schon immer interessiert, und so kam für mich später nur ein Universitätsstudium in Sport- und Ernährungswissenschaften infrage.

Auch heute, als Journalistin, sind Sport und Fitness meine zentralen Themen. Seit mehr als zwei Jahrzehnten schreibe ich für große Zeitungen sowie für Webseiten und Fachschriften über sportwissenschaftliche Themen, Trainingsprogramme und deren Auswirkungen auf Gesundheit und Lebensdauer. Als Redakteurin für die renommierte britische Sportzeitschrift *Athletics Weekly* habe ich mich gründlich in die wissenschaftlichen und technischen Aspekte der körperlichen Fitness im Hochleistungssport eingearbeitet. 2008 und 2012 wurde ich von der *Medical Journalist's Association*, dem Berufsverband freier Medizinjournalisten, zur Journalistin des Jahres gekürt, und ich habe bereits sieben Bücher über Sport und Gesundheit veröffentlicht, darunter zusammen mit Dr. Michael Mosley den Bestseller »Fast Fitness – Effektiver trainieren mit High Intensity Training«.

Angesichts einiger Dinge, mit denen ich während meiner beruflichen Laufbahn konfrontiert war, könnte man durchaus in Zynismus verfallen. Dazu gehört zum Beispiel die Tatsache, dass die Fitnessindustrie ähnlich wie die Ernährungsindustrie mit falschen Versprechungen und unausgereiften Trainingspläne, die wissenschaftlich nicht haltbar sind, Geschäfte macht. Was heute im Fitnessstudio propagiert wird, ist morgen schon wieder vergessen. Je mehr ich erlebt und gesehen habe, umso mehr machte sich bei mir Ernüchterung breit in Hinblick auf das, was die Fitnessbranche zu bieten hat, und umso größer wurde mein Frust darüber, dass so viele Leute so viel Zeit und Geld investieren, ohne ihr Ziel je zu erreichen: einen Körper, auf den sie stolz sein können. Mein Bauchgefühl hat mir schon immer gesagt, dass kürzere und intensivere Trainingseinheiten der richtige Weg sind, um körperlich fit zu werden und einen spürbaren Unterschied in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden zu bewirken.

Wir können eine Menge lernen von Sportlern, die ihren Körper zu Höchstleistungen treiben, insbesondere für die Fitness im mittleren Lebensalter und den Jahren danach. Wir brauchen Trainingseinheiten, die sich an den Prinzipien des Hochleistungssports orientieren, aber für den Normalsterblichen machbar sind.

Das alles ist nun auch wissenschaftlich belegt: Vieles von dem, was Sie auf den folgenden Seiten lesen werden, entstammt den Erkenntnissen führender Sportwissenschaftler und Anti-Aging-Experten. Sie werden verblüfft sein! Oder

haben Sie schon einmal einen Sportler mit einem fetten Hintern gesehen? Ich nicht.

Sarah Schenker: Es ist nicht übertrieben, wenn ich sage, dass ich mich zeit meines Erwachsenen-Daseins hauptsächlich mit einem Thema befasst habe: Essen. Ich habe an der University of Surrey in Ernährungs- und Sportwissenschaften promoviert und bin zertifizierte Beraterin für Ernährung und Sporternährung. Seit meinem Universitätsabschluss berate ich Menschen in Ernährungsfragen und stelle immer wieder fest, dass viele die Frage umtreibt, wie sie einen definierten Körper bekommen können. Definiert heißt: mit einem geringen Körperfettanteil und wohlgeformten, aber keinen übertrieben großen Muskeln.

Im Laufe der Jahre habe ich unter anderem mit Jockeys gearbeitet und mit Kevin Mitchell, dem britischen Profiboxer im Leichtgewicht. Ich war als Ernährungsberaterin für etliche Fußballvereine in der Premier League tätig, wo ich meinen Teil dazu beitrug, den Ernährungszustand der Spieler zu optimieren.

All diese Erfahrungen haben mir die Augen dafür geöffnet, wie sehr sich Hochleistungssportler schinden, um bestmögliche Leistungen zu erzielen. Dazu gehört auch außerordentliche Disziplin in Hinblick auf die Ernährung. Da gab es keine Mäkeleien à la: »Ich mag aber keinen Vollkornreis mit Zucchini«; die Sportler waren echte Profis und wollten einfach nur, dass ich ihnen sage, was sie essen sollen. Die richtige Ernährung auf diesem Niveau ist eine extrem komplexe

Angelegenheit, und ich habe eine Menge darüber gelernt, was bei Spitzensportlern funktioniert und was nicht. Für uns Normalsterbliche kann man all diese Erkenntnisse darüber, wie wir körperlich gesund und top in Form bleiben, auf recht einfache Ratschläge herunterbrechen.

Der Haken daran ist, dass die Regeln, denen wir folgen, oft falsch sind. Deshalb investiere ich viel Zeit und Mühe, die zahlreichen Mythen und Gerüchte, die rund um das Thema Ernährung kursieren, zu hinterfragen und richtigzustellen, etwa mit Artikeln in bekannten Zeitungen und Zeitschriften oder durch Radio- und TV-Beiträge. Es macht mich zufrieden, mit Ernährungsmythen aufzuräumen, wenn ich sehe, dass es den Menschen hilft, ein einfacheres, gesünderes Leben zu führen und obendrein einen alterslos schönen Körper zu bekommen. Zum Beispiel schadet es gar nichts, hin und wieder eine Mahlzeit auszulassen – ich mache das selbst auch so. Ich gebe Ihnen mein über die Jahre gesammeltes Fachwissen gerne weiter – weil ich es für mein eigenes Leben nutze, habe ich heute genau den Körper, den ich immer haben wollte. Jetzt sind Sie dran!

»Ich kann von mir sagen, dass ich mich, je älter ich werde, immer wohler in meiner Haut fühle – viel wohler als in meinen Zwanzigern. Ich glaube, dass Männer von jeder Frau, die auch in sexueller Hinsicht selbstbewusst auftritt, eingeschüchtert sind, ganz egal, wie alt sie ist.«

Jennifer Aniston

UNSER VERSPRECHEN: ALTERSLOS FIT UND SCHÖN

Es ist ganz einfach so: Wir beide legen Wert darauf, unsere Schönheit zu erhalten und fit zu bleiben, aber wir sind viel zu beschäftigt, um uns mit komplizierten Diäten und Trainingsprogrammen aufzuhalten. Ihnen wird es kaum anders gehen – wo Sie doch dieses Buch gekauft haben und vermutlich in einem ähnlichen Alter sind wie wir. Weil wir wissen, wie stark die meisten von uns im Alltag eingebunden sind, haben wir die Regeln für unser Programm so einfach und flexibel gemacht wie nur irgend möglich. Fangen wir mit den wichtigsten Grundlagen an:

Vergessen Sie Kalorien: Wir haben unser Programm sehr sorgfältig zusammengestellt, um zu gewährleisten, dass Sie mit allem versorgt sind, was Sie brauchen. Die offizielle Empfehlung für Frauen zwischen vierzig und sechzig liegt bei 2000 Kalorien pro Tag. An den meisten Tagen werden Sie 400 bis 600 Kalorien weniger zu sich nehmen. Verschwenden Sie keine Zeit mit Kalorienzählen – das haben wir bereits für Sie erledigt.

Nichts ist verboten: ... oder zumindest nur das ganz Offensichtliche. Natürlich empfehlen wir Ihnen nicht, klebrig-süße Limonaden oder übermäßig viel Alkohol zu konsumieren, und industriell verarbeitete Lebensmittel wie Fertignahrung werden Sie in diesem Buch auch vergeblich suchen. Aber Sie müssen auf keine spezielle Gruppe von Lebensmitteln ver-

zichten, und die eine oder andere süße Leckerei finden Sie unter den Gerichten in diesem Buch ebenfalls.

Das Frühstück können Sie auslassen: Vergessen Sie alles, was Sie je über die angeblich wichtigste Mahlzeit des Tages gehört haben, die Ihren Stoffwechsel ankurbeln soll. Nichts von alledem ist wissenschaftlich bewiesen, zumal die meisten Studien, die derlei Frühstückstheorien stützen, von Unternehmen initiiert wurden, die Frühstücksflocken und dergleichen herstellen, was sie mindestens fragwürdig macht. Für Kinder ist das Frühstück ohne Frage eine wichtige Mahlzeit, aber nicht für Erwachsene. Hören Sie also auf, ein schlechtes Gewissen zu haben, weil Sie morgens nur Zeit für einen schnellen schwarzen Kaffee haben. Ganz im Gegenteil: Sie können sich zu dieser gesunden Entscheidung beglückwünschen! Wir sind beide Frühstücksmuffel und stolz darauf.

Sie werden nicht hungern: Obwohl Sie mehrere Stunden am Tag »fasten« werden, bekommen Sie genug zu essen – unser Ernährungsprogramm ist sorgsam geplant. Sie werden vermutlich gelegentlich hungrig sein, aber davon wird Ihr Körper profitieren. Hungergefühle haben einen Sinn – wir sind nicht dafür gemacht, uns den ganzen Tag über mit irgendwelchen Snacks vollzustopfen.

Sie werden das Training lieben: Auch wenn Sie jahrelang ein Sportmuffel waren, werden Ihnen die in diesem Buch vorgestellten Übungen gefallen. Ihre Fitness wird sich rapide ver-

bessern. Praktischerweise können Sie die Übungen allesamt zu Hause machen, mit einfachen, günstigen Trainingsgeräten und ohne ein teures Monats-Abo fürs Fitnessstudio. Außerdem geht es schnell – was will man mehr?

Die Pfunde werden purzeln: Sie werden abnehmen, aber auf eine gesunde Art – und ohne ausgezehrt und verbraucht auszusehen, was bei Frauen in unserem Alter, die Diät halten, schnell geschieht. Wenn Sie sich an unsere Vorgaben halten, werden die meisten von Ihnen nach vier Wochen eine kleinere Kleidergröße haben. Sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, können Sie jederzeit aus dem Abnehm-Programm aussteigen und das Folgeprogramm anschließen.

Sie werden länger besser leben: Unser Programm ist mehr als eine Diät – Sie werden zu einer anderen, besseren Lebensweise finden. Eine Fülle an evidenzbasierten Studien stützt unseren Ansatz, der darauf abzielt, das mit zunehmendem Alter steigende Krankheitsrisiko zu kompensieren. Wir können Ihnen kein ewiges Leben geben, aber Sie können Ihr Möglichstes tun, um wertvolle, gesunde Lebensjahre hinzuzugewinnen.

Das also sind sie, unsere ziemlich hochgegriffenen Versprechungen. Im nächsten Kapitel wird Peta Ihnen erklären, was mit einem alternden Körper passiert, wenn wir nichts tun, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, und auf welche Veränderungen wir uns gefasst machen müssen.

TEIL 1

EINFÜHRUNG

»Ich bin fast 50. Natürlich habe ich nicht mehr den gleichen Körper wie mit zwanzig. Aber ich habe auch nicht mehr die gleiche Denkweise wie damals, als ich voller Selbstzweifel und Unsicherheit war. Heute schätze ich meine frauliche Reife sehr, meine geistige und seelische Tiefe und vor allem das Gefühl, zu wissen, wer ich bin und was mir wichtig ist.«

Elle Macpherson

WAS DAS ALTER MIT UNS MACHT

Ob Sie bereits im mittleren Alter sind oder nicht – daraus, dass Sie dieses Buch gekauft haben, schließen wir mal, dass Sie zwischen 35 und 60 sind –, fest steht: Irgendwann werden Sie es erreichen. Das Frappante am Alter ist, dass es sich unauffällig anschleicht und dann urplötzlich zuschlägt – peng! – völlig überraschend.

Man glaubt, man wäre auf die Attacke gefasst gewesen, weil man sich ja mit den vereinzelt Krähfüßen hier und den

kleinen Speckröllchen da angefreundet hat. Doch unter allen Frauen, mit denen wir in der Entstehungsphase dieses Buches gesprochen haben, gab es kaum eine, die ihn nicht erlebt hat: diesen einen Augenblick der Erkenntnis, beim Blick in den Spiegel oder auf ein wenig schmeichelhaftes Foto, der ihr schlagartig ins Bewusstsein gerufen hat, dass sie nun nicht mehr in der Blüte ihrer Jugend ist.

Wann oder wie es einen trifft, lässt sich nicht vorhersagen. Bei mir schrillten die Alarmglocken los, als ich mich eines schönen Tages wie immer nach dem Duschen mit Körperlotion einrieb. Ich cremte mich von Kopf bis Fuß ein, nicht ahnend, was für ein Schock mich gleich ereilen würde, bis ich bei meinen Armen ankam. Als ich sie beugte, bemerkte ich die Haut an den Innenseiten meiner Ellbogen, die sich nicht wie sonst in die wohldefinierte Vertiefung legte, sondern sich knittrig zusammenfaltete wie ein benutztes Taschentuch. Peng! Ich schnappte nach Luft: Das hatte ich bisher nur vom Hörensagen gekannt.

Einige Monate später las ich ein Interview mit der bezaubernden Gillian Anderson, die durch ihre Rolle als FBI-Agentin Dana Scully in der Fernsehserie *Akte X – Die unheimlichen Fälle des FBI* berühmt geworden war und genauso viele Jahre auf dieser Erde weilt wie ich. In diesem Interview sprach sie über ihren eigenen Schockmoment, in dem sie bemerkte, dass die Jahre begannen, ihre Spuren zu hinterlassen. Bei ihr waren es die Unterarme. »Ich war einige Sekunden lang wie gelähmt, sodass ich mir zunächst einredete, ich hätte etwas gegessen, auf das ich allergisch reagierte«, sagte sie. »Über viele Jahre halten wir uns für unbesiegbar und denken, dass das Alter uns

verschonen wird. Entsprechend entsetzt reagieren wir, wenn wir sehen, dass sich die Haut an unseren Händen und Armen zu verändern beginnt.«

Freundinnen erzählten mir von Hängebacken, Tränensäcken oder davon, dass sich plötzlich überall Altersflecken ausbreiteten. Eine Freundin schilderte mir von ihren plötzlichen Problemen, Lidschatten aufzutragen, was ihr deutlich machte, dass Augenlider irgendwann unumkehrbar nach unten sacken – es sei denn, man entscheidet sich für einen operativen Eingriff.

Angesichts dieser Erfahrung ist es wichtig, dass man sich zum Ziel setzt, sein Möglichstes gegen diese Veränderungen zu tun, statt vergangenen Zeiten hinterherzuweinen und mit Dingen zu hadern, die sich ohnehin nicht ändern lassen. Oder um es in den Worten von Gillian Anderson zu sagen: »Ich halte mir immer vor Augen, dass meine Unterarme in zehn oder zwanzig Jahren, wenn ich mir Fotos von heute anschau, sicher nicht besser aussehen werden. Uns bleibt nur eines: Seien wir dankbar für das, was wir heute haben.«

Es gibt einige Begleiterscheinungen des Älterwerdens – die unliebsamen Falten zum Beispiel –, die wir nicht aufhalten oder umkehren können, zumindest nicht, ohne zu extremen Maßnahmen zu greifen. Es lohnt sich gar nicht, sich groß damit zu beschäftigen. Das Älterwerden bringt auch positive Aspekte mit sich: Zu den erfreulichsten gehört die gewonnene Selbstsicherheit. Mit zunehmendem Alter wächst unser Selbstvertrauen, und wir grübeln weniger darüber nach, was andere von uns denken. Worauf wir uns hier in diesem Buch

konzentrieren, sind die altersbedingten Erscheinungen, denen wir beikommen können, und zwar nicht nur kosmetisch, sondern mit einem ganzheitlichen Ansatz, was das Altern zwar nicht aufhält, aber es verlangsamt, sodass der Zahn der Zeit etwas weniger unerbittlich an uns nagt.

Tempo und Ausprägung der Alterungsprozesse sind von Mensch zu Mensch verschieden (mehr dazu später). Manche gleiten mühelos durch die mittleren Jahre, nehmen kein Gramm zu und bekommen kaum eine Falte um die Augen. Für den Fall, dass Sie bislang von den unübersehbaren Zeichen des herannahenden Alters verschont geblieben sind, hier eine kurze Übersicht, was auf Sie zukommen könnte und was Sie mit unserem Rat und unserer Hilfe tun können, um diesen Prozess in Schach zu halten:

Rückenspeck: Mein Rücken gehörte immer zu den Körperteilen, die, nach den Äußerungen von Freunden zu urteilen, besonders vorteilhaft gestaltet waren. Wie schade, dass ich ihn nie selbst in all seiner Pracht sehen konnte, wobei die flüchtigen Blicke, die ich im Spiegel von ihm erhaschen konnte, ihn in der Tat erstaunlich durchtrainiert und muskulös zeigten – erstaunlich deshalb, weil ich meinem Rücken nie sonderlich viel Aufmerksamkeit geschenkt habe. Doch kaum war ich vierzig, war es, als hätte mir jemand Fettzellen unter den BH gespritzt. Urplötzlich beulten sich auf der Höhe des Unterbrustbandes am Rücken Wülste aus, die bis dahin schlicht nicht existiert hatten. Klar, dachte ich, das liegt an der Hormonumstellung. Einige Experten gehen davon aus, dass die Anlagerung von Brustfett durch einen aus dem Lot gerate-

nen Hormonhaushalt der Schilddrüse bedingt ist, aber das ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Es ist eher davon auszugehen, dass diese Fetteinlagerungen an allen möglichen und unmöglichen Stellen der Neukalibrierung des Körpers geschuldet sind. Mit ihnen reagiert er auf die Achterbahnfahrt der Hormone. Das ist ein Grund mehr, warum eine professionelle BH-Beratung ab 35 unentbehrlich wird. Gegebenenfalls müssen Sie jetzt BHs mit einem größeren Brustumfang kaufen (der Brustumfang wird mit der Zahl bezeichnet, die Körbchengröße mit dem Buchstaben), um die Wülste in Form zu quetschen, aber vergessen Sie nicht, dass es beim perfekten BH nicht nur auf die Größe, sondern vor allem auf die Passform ankommt.

Knitterknie: Haben Sie sich in letzter Zeit Ihre Knie angeschaut und eine unangenehme Überraschung erlebt? Dann kann dies an zwei Dingen liegen: Die Knie sind dick und/oder faltig geworden. Sie haben sogenannte »Kninkles« bekommen, wie die Falten auf den Knien auf Englisch heißen. Auch Catherine Zeta Jones, Sharon Stone und Gwyneth Paltrow, allesamt wunderschöne Frauen, gehören zu denen, die sich mit diesem Problem herumschlagen. Wie entstehen die Knitterknie? Damit wir die Knie beugen und strecken können, sind sie von elastischem Gewebe umgeben. In jungen Jahren ist dieses eine Selbstverständlichkeit, doch mit den Jahren werden die elastischen Kollagenfasern unter der Haut abgebaut. Das Ergebnis: Die Haut wird sichtbar schlaffer und sackt nach unten. Je dünner Sie sind, desto schlimmer kann es aussehen – denn je weniger Fett in der Knieregion vorhanden

ist, umso stärker machen sich die Auswirkungen der Schwerkraft bemerkbar. Auf der anderen Seite können Knie beim Älterwerden auch vermehrt Fett anlagern und dadurch dick und knubbelig werden. Jedenfalls werden die Knie wohl kaum eines unserer schönsten Körperteile bleiben (sofern sie es je waren), und wir werden eines Tages dankbar dafür sein, dass Miniröcke nicht für unser Alter vorgesehen sind.

Die gute Nachricht: Sport und Bewegung können helfen, die das Knie umgebenden Muskeln wiederaufzubauen, und Sie können der Haut an den Knien eine ebenso gute Feuchtigkeitversorgung und andere pflegende Maßnahmen ange-deihen lassen, wie Sie das auch bei Ihren Händen tun. Und die Haut an unseren Knien leiert nicht zwangsläufig aus und wirft Falten, und auch Gelenkprobleme sind nicht vorprogrammiert, selbst wenn Sie die letzten zehn oder zwanzig Jahre einen Marathon nach dem anderen gelaufen sind. Meine Knie sind prima in Schuss, trotz der Tatsache, dass ich seit meinem elften Lebensjahr nahezu täglich Laufsport betrieben habe. Eine 2013 im Fachblatt *Medicine and Science in Sports and Exercise* veröffentlichte Studie an knapp 75 000 Langstreckenläufern ergab, dass diese im Vergleich zu Nichtläufern kein erhöhtes Arthroserisiko in den Kniegelenken aufweisen, selbst wenn sie noch mit über vierzig, fünfzig oder sechzig aktive Läufer waren.

Tatsächlich haben die meisten Langstreckenläufer sogar ein geringeres Risiko, Arthrose zu entwickeln, als die Vergleichsgruppe der Nichtläufer. Auch bei Laufanfängern, die vermeintlich verletzungsanfälliger sind, treten Gelenkerkran-

kungen nicht häufiger auf als bei alten Hasen im Laufsport, wie Forscher der Universitätsklinik Freiburg im vergangenen Jahr berichteten. Das Forscherteam fand heraus, dass die Knie der Laufanfänger selbst bei Marathonvorbereitungen bis auf minimale Knorpelschädigungen unverändert blieben.

Fußgelenke ade: Das Alter bringt alle möglichen Zipperlein mit sich, doch wer rechnet schon damit, dass Waden und Fußgelenke ungefragt fusionieren? Im Englischen nennt man das Ergebnis *Cankles* (aus *calves* = Waden und *ankles* = Fußknöchel). Jeder ist damit geschlagen, von Hillary Clinton bis Patsy Kensit, die ihr Bestes tun, diese ungünstige Verbreiterung um die Fesseln herum zu verbergen. Sie entstehen in der Regel, weil sich im Gewebe um die Knöchel Flüssigkeit ansammelt und weil sich Blut im Venensystem staut. Sie sollten daher kontrollieren, ob die Knöchel eher geschwollen sind oder ob es sich um Fettanlagerungen handelt. Der ungünstigen Konzentration von Fettgewebe, unter der die Fußknöchel zu verschwinden drohen, können Sie durch Training der Wadenmuskulatur zu Leibe rücken.

Bauchspeck: Nennen Sie es, wie Sie wollen: Muffin Top, Bauchspeck, Rettungsring, Love Handles oder schlicht Wampe – die Fettröllchen am Bauch sind für viele Frauen ab einem gewissen Alter die Plage Nummer eins – mich eingeschlossen. Ich habe Freundinnen, die Mitte vierzig oder Mitte fünfzig sind und nach wie vor in eine Jeans Größe 36 oder 38 passen würden, wäre da nicht der Speck, der über den Hosenbund quillt. Natürlich – wie sollte es auch anders sein – ist auch dieses Problem hormonell bedingt. Wissenschaftler, die im Auftrag der Inter-

national Menopause Society die Forschungsergebnisse mehrerer Jahrzehnte bewerteten, kamen zu dem Schluss, dass die hormonelle Umstellung mit Eintritt der Wechseljahre auch die Verteilung des Körperfetts verändert. Bei vielen Frauen sammelt es sich vor allem am Bauch an.³ Wenn der Östrogenspiegel sinkt, greift der Körper seine Fettreserven an und verlagert das Körperfett, das als Energiereserve für Schwangerschaft und Stillzeit diente, von Hüften, Oberschenkeln und Po an den Bauch. Dieser Vorgang hat nicht nur rein kosmetische Nachteile: Wächst der Bauchumfang durch angesammeltes Bauchfett um fünf bis zwölf Zentimeter, kann sich das Risiko für eine Insulinresistenz (eine Vorstufe zu Diabetes) sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen. Etliche Studien zeigen, dass auch Stress die Einlagerung von Bauchfett begünstigt – auch bei ansonsten schlanken Frauen. So fanden Forscher an der Yale University heraus, dass schlanke Frauen, die hohe Werte des Stresshormons Cortisol aufwiesen, auch mehr Bauchfett hatten.⁴ Die schlechte Nachricht: Im reiferen Alter ist es sehr viel schwieriger, den Speck wieder loszuwerden, als es mit zwanzig war. Die gute Nachricht: Möglich ist es trotzdem – und wir zeigen Ihnen, wie!

Hängebrüste: Kein anderer Körperteil ist der Schwerkraft stärker ausgesetzt als die Brüste. Es ist ein Kampf gegen Windmühlen, der steten Tendenz nach unten zu trotzen. Hormonschwankungen nach Stillphasen und im Alter tun ein Übriges, um den Ruin der einst festen und prallen Brüste zu beschleunigen. Es gibt dafür sogar einen medizinischen Namen – *Pto-sis mammae* (Erschlaffung der Brust). Auch die Stimmung

hebt es nicht gerade, wenn man eines Tages feststellen muss, dass die Brüste bis zum Bauchnabel hängen, ihre Form verändern, schrumpelig oder ungleichmäßig werden – es ist die Hölle.

Schuld daran ist eine Mischung aus Schwerkraft und den verteufelten Hormonen. Ist man über die fruchtbaren Jahre als Frau hinaus, quittieren Östrogen und Progesteron – die Hormone, die Brustdrüsenbildung und Milchfluss beim Stillen stimulieren – den Dienst, und ihre Konzentration geht zurück. Diese hormonelle Veränderung bewirkt einen Abbau von Fett- und Bindegewebe, die der Brust ihre Form geben, und dadurch geht ein Teil der Stützkraft des Gewebes verloren. Die meisten Frauen stellen fest, dass ihre Brüste kleiner werden, wenn sie sich den Wechseljahren nähern, bei anderen hingegen scheinen die Brüste größer und schwerer zu werden.

Wissenschaftler der University of California haben nachgewiesen, dass Brüste schneller altern als der Rest des Körpers.⁵ Sie entwickelten einen Algorithmus, mit dem sie das Alter des Körpergewebes ermittelten, und untersuchten gesundes Brustgewebe von Frauen im Durchschnittsalter von 46 Jahren. Dabei stellten sie fest, dass es im Schnitt zwei bis drei Jahre älter ist als das tatsächliche Lebensalter der Frauen, während beispielsweise das Herzgewebe typischerweise neun Jahre jünger ist. Warum das so ist? Das liegt daran, so vermuten die Forscher, dass Brustgewebe permanent Hormoneinwirkungen ausgesetzt ist. Ganz aufhalten lässt sich der Prozess leider nicht, aber man kann mit gezielten Übungen eine Menge dafür tun, die unterstützende Muskulatur wieder auf-

zubauen, sodass der Busen straffer erscheint. Und noch einmal: Darüber hinaus brauchen Sie einen perfekt sitzenden BH, der den Busen nach oben hebt, wo Mutter Natur nach unten zieht.

Flacher Hintern: Manche Frauen bekommen einen dicken Po, wenn sie älter werden, die meisten aber klagen, dass ihr Hintern immer flacher wird. Natürlich hängt die Form des Gesäßes auch von den Genen ab, ebenso wie die natürliche Form der Wirbelsäule, die ausschlaggebend dafür sein kann, ob Ihr Hintern optisch angehoben erscheint oder nicht. Auch die Neigung des Beckens bestimmt mit darüber, wie breit oder schmal Ihr Po erscheint. Doch hormonelle Schwankungen haben den größten Einfluss darauf, denn wie gesagt quartiert der Körper das Fett, das in jungen Jahren im Gesäß gespeichert ist, im Alter in den Bauch um. Plötzlich ist der Hintern flach wie ein Pfannkuchen. Doch zum Glück gehört der Po zu den Körperteilen, die sich mit den richtigen Übungen gut in Form bringen lassen. Wenn Sie die drei Muskeln der hinteren Hüftmuskulatur gezielt aufbauen – den großen, mittleren und kleinen Gesäßmuskel –, wird Ihr Po wieder knackig und straff. Die Klassiker unter den Übungen für eine sexy Rückseite sind: steil bergauf gehen, Kniebeugen, Ausfallschritte, in die Hocke gehen und kurze Sprints. Oder haben Sie schon einmal einen Sprinter mit einem Hängepopo gesehen? – Eben!

Winkearme: Ich persönlich trainiere meine Arme zeitweise sehr fleißig, doch kaum lasse ich die Übungen mal ein paar Wochen schleifen, setzt ein schockierender Verfall ein. Nach nur zwei Wochen sehen meine eben noch ansehnlich straf-

fen Oberarme, mit denen ich mich im ärmellosen Top zeigen konnte, welk und schwabbelig aus. Kurz gesagt: Die Arme brauchen im reiferen Alter permanente Zuwendung. Sobald Sie sich hängen lassen und den Trizeps – also den hinteren Bereich der Oberarme – nicht mehr regelmäßig mit Hanteln und Liegestützen trainieren, hängen auch die Oberarme schlaff wie Lappen herunter. Der Muskel verliert an Spannkraft, es sammelt sich Fett an, und das Ergebnis sind die gefürchteten Winkearme. Laut einer Umfrage mögen drei Viertel der Frauen ihre Oberarme nicht⁶; einer anderen Umfrage zufolge würden 56 Prozent der Befragten all ihre Designer-Schuhe für perfekt straffe Oberarme eintauschen.⁷ Ich bin bei euch, Ladys!

Männer bleiben nicht verschont: Gelegentlich mag es erscheinen, als wären wir Frauen besonders benachteiligt; daher sei an dieser Stelle erwähnt, dass auch Männer nicht immun gegen die Tyrannei des Alterns sind. Die Herren der Schöpfung haben mit über vierzig mit dem teuflischen Trio Männerbrüste, Wampe und Rettungsring zu kämpfen. Alle drei resultieren aus Fett- und Flüssigkeitseinlagerungen, die sich nach und nach ansammeln, wenn mit fortschreitendem Alter der Stoffwechsel langsamer arbeitet und die Trainingsleistung nachlässt.

Der Rückgang des männlichen Sexualhormons Testosteron führt, insbesondere gepaart mit steigendem Alkoholkonsum – das gehört im Übrigen zu den schlimmsten Dingen, die Sie sich antun können, wie uns jeder Fitnesstrainer, mit dem wir gesprochen haben, bestätigte –, zu einem höheren Körperfett-

anteil. Die Folgen sind Übergewicht und Schwimmringe um den Bauch. Hinzu kommt, dass die Muskelmasse bei Männern ab 40 ziemlich schnell abnimmt. In Anbetracht der Tatsache, dass Muskeln einen relativ hohen Anteil der aufgenommenen Kalorien verbrennen, bedeutet dies, dass der Körper allmählich die Fähigkeit verliert, die Kalorien vollständig zu verbrennen – ein Teufelskreis. Die hormonellen Veränderungen machen die Männer zudem schlapp, müde und weniger bewegungsfreudig. Und nicht anders als bei uns Frauen fährt auch der männliche Körper seinen Stoffwechsel altersbedingt herunter, was dazu führt, dass auch Männer im reifen Alter schneller zunehmen als in jüngeren Jahren. Sie sehen also: Männer haben es auch nicht leicht!

WIE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG HELFEN

Die brutale Wahrheit vorneweg: Es gibt keinerlei Möglichkeit, die biologische Uhr zu stoppen – das ist auch der Grund dafür, warum wir dem Begriff »Anti-Aging« nicht viel abgewinnen können. Wir nennen es lieber: Den Reset-Knopf drücken, um den Körper neu einzustellen und all die negativen Symptome und Nebeneffekte des Älterwerdens zu bremsen.

Wir können den Prozess des Alterns nicht aufhalten, aber wir können etwas tun, um ihn deutlich zu verlangsamen. Um das zu erreichen, brauchen wir keine Nadeln, Spritzen oder Skalpelle. Wir vertreten die einzige Methode, deren Wirkung



Peta Bee, Sarah Schenker

Ageless Body

Gesund und fit werden

Traumhaft aussehen

Von der Co-Autorin von Dr. Michael Mosleys 'Fast Fitness'

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17643-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2017

Es ist nie zu spät, um fit und gesund auszusehen! In den letzten Jahren hat sich das Körperbild für Frauen ab 40 dramatisch gewandelt. Trotz eines verlangsamten Stoffwechsels und einem ganz natürlichen Verlust an Muskelmasse, können Frauen vor wie auch nach den Wechseljahren einen gesunden und fitten Körper behalten und ihr Aussehen durch spezielle Diäten und Trainings in Form bringen. Ein flacher Bauch und straffe Arme sind durch neueste sportmedizinische und ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse auch für Frauen über 40 endlich kein Wunschtraum mehr.

 [Der Titel im Katalog](#)