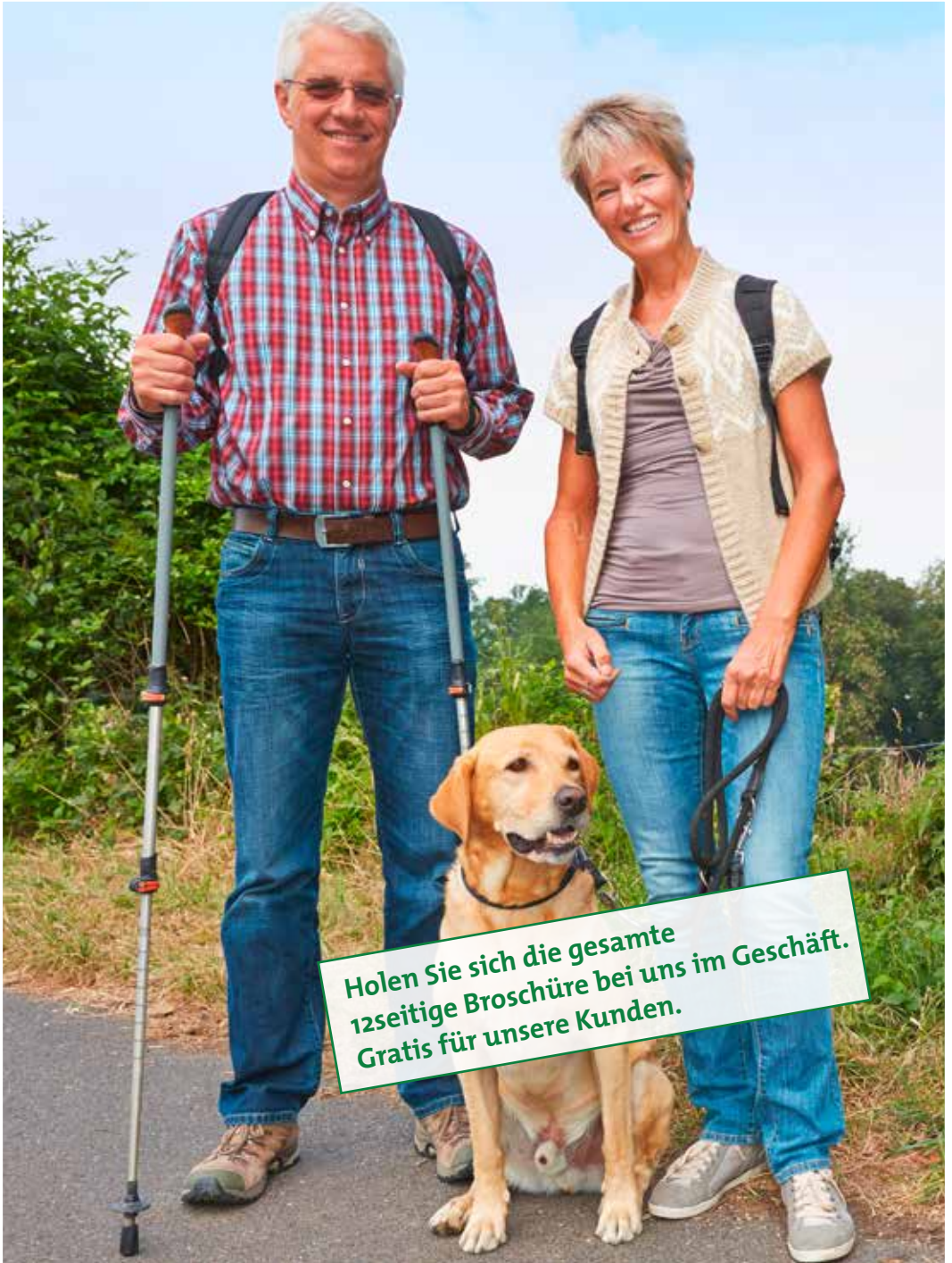


Komplementär-Medizin

Balance



Mehr Lebensqualität
dank Better-Aging



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

DIE ZEIT LÄUFT



Das Leben ist Veränderung. Älter werden wir alle. Aber wie? Geistige Reife ist durchaus wünschenswert. Körperlicher Zerfall hingegen nicht. Es gibt da einige Faktoren, die wir positiv beeinflussen können, um in der zweiten Lebenshälfte stets die bestmögliche Lebensqualität zu bewahren.

Nicht träumen: leben!

Der Traum von der ewigen Jugend ist ein vorzügliches Geschäft. Mittel gegen Haarausfall oder Hautfalten verkaufen sich gut – während ihre Wirksamkeit umstritten bleibt. In Hollywood legen sich alternde Stars schon seit vielen Jahrzehnten auf die Operationstische der Schönheitschirurgen. Heute tun es ihnen längst nicht mehr nur die Mitglieder der internationalen Schickeria gleich. Oberflächliche Äusserlichkeiten sind jedoch nicht unsere Sache. Unter Better-Aging verstehen wir die ganzheitliche Erhaltung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Vitalität bis ins hohe Alter. Und wenn wir uns blendend fühlen, sieht man uns das auch an!

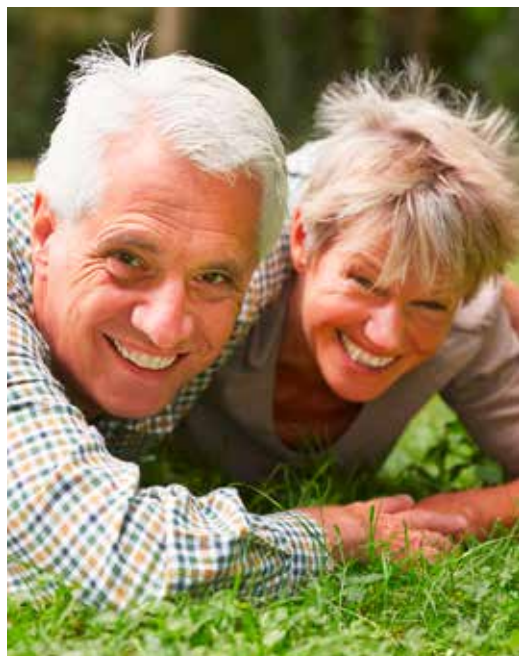
Der Körper setzt Prioritäten

Das oberste Ziel unseres Organismus besteht darin, die lebenswichtigen Systeme und Abläufe aufrechtzuerhalten. In unserer jugendlichen Blütezeit, wenn die Fortpflanzung eine entscheidende Rolle spielt, hilft uns ein strahlendes Aussehen bei der Partnersuche. Später verlieren Dinge wie straffe Haut, volles Haar oder lebhaft

Libido an Wichtigkeit. Es erfordert ausserdem viel Energie, diese Dinge aufrechtzuerhalten. Entstehende Fältchen und schwindender Haaransatz sind ganz natürlich. Andererseits stehen uns heute hervorragende Optionen zur Verfügung, wie wir auch in späteren Jahren mit Freude aktiv sowie attraktiv bleiben. Und das ganz selbstverständlich im harmonischen Einklang mit der Natur!

Kein zurück

Das Rad der Zeit lässt sich bekanntlich nicht zurückdrehen. Alle unsere Taten und Erlebnisse hinterlassen in irgendeiner Form ihre Spuren. Manche sind deutlich zu sehen. So zum Beispiel Wundnarben aufgrund von Unfällen. Andere sieht man nicht, sie können jedoch unseren Alterungsprozess



beschleunigen. Dazu gehört psychischer Stress, bedingt durch Schicksalsschläge oder Überlastung. Doch nicht jeder Mensch geht mit kritischen Situationen gleich um. Und so lässt sich auch nicht jeder wegen ein bisschen Ärger «graue Haare wachsen», wie man so schön sagt.

Alle altern anders

Der Alterungsprozess verläuft ganz individuell und nicht einheitlich. Zwei an sich gleich alte Personen können durchaus unterschiedlich alt erscheinen. Wir sprechen vom biologischen Alter. Die Gene spielen dabei eine entscheidende Rolle. Denn bestimmte Merkmale, Krankheiten oder die Alterung der Zellen sind genetisch übertragbar. Hier besitzen gewisse Leute schon von Geburt an die besseren Karten.



Dazu kommen unsere Lebensumstände. Wachsen wir in einem wohlbehüteten Umfeld auf? Sind wir häufig Stresssituationen ausgesetzt? Arbeiten wir körperlich hart oder sitzen wir im Büro? Und: Wie können wir allfällige Schwierigkeiten verkraften sowie verarbeiten?

Wichtig ist auch, wie wir mit uns selbst umgehen. Gönnen wir uns ausreichend Erholung? Geniessen wir eine ausgewogene, gesunde Ernährung? Belasten wir unseren Körper mit Genussgiften wie Tabak, Alkohol oder Koffein? Hier liegt es ganz in unserer Hand, beste Voraussetzungen fürs Alter zu schaffen.

Lebenserwartung

Die durchschnittliche Lebenserwartung hat sich in den vergangenen Jahrzehnten laufend erhöht. Das hat in erster Linie mit den positiven Folgen der Zivilisation zu tun. Ständig optimierte medizinische Versorgung, wissenschaftlicher Fortschritt, verbesserte Ernährung und Hygiene tragen das ihre dazu bei.

Im japanischen Okinawa gibt es besonders viele Menschen, die über 100 Jahre alt werden. Die traditionelle Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch ist fettarm sowie reich an Kohlehydraten. Zudem nimmt man sich viel Zeit fürs Essen.

Auf Sardinien leben ebenfalls überdurchschnittlich viele hochaltrige Menschen. Dort zelebrieren die Einwohner eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Obst, Fisch und Pecorino-Käse, der – wie Fisch – Proteine sowie wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthält. Auch wir sollten uns für derart wichtige Dinge wie die Nahrungsaufnahme mehr Zeit nehmen. Und vor allem besser darauf achten, was wir zu uns nehmen. Ein gesundes Bewusstsein mit einem entspannten Ansatz bringt uns in jedem Fall weiter.

Das gute Gefühl

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt, besagt eine alte Volksweisheit. Da steckt viel Wahres drin. Bleiben Sie deshalb in jeglicher Hinsicht in Form. Wer mitten im Leben steht, verfügt über die beste Ausgangslage, um nicht aufs Abstellgleis zu gelangen. Pflegen Sie Ihre Kontakte und unternehmen Sie, worauf Sie gerade Lust verspüren. Betrachten Sie die Welt voller Interesse und Neugierde – wagen Sie Neues und lassen Sie sich auf keinen Fall davon abhalten. Das Argument «dafür bin ich zu alt» gilt nicht mehr. Es ist nicht jedes Wehwechen gleich eine Alterserscheinung. Im Zweifelsfalle fragen Sie den Fachmann. Gerne helfen wir Ihnen, die erfahrene Lebensphase rundum zu genießen.