

»Fortsetzung von Seite 1

Geringer Muskelanteil verbraucht weniger Energie im Ruhezustand. Je älter wir werden, desto mehr verschiebt sich dieser Anteil, desto geringer ist unser Energiebedarf, desto „kälter“ werden wir. So wie sich jeder von uns über die Jahre optisch verändert, so verändert sich auch der Stoffwechsel! Die Prozesse verlangsamen sich.

Tipp: Je älter man wird, desto kleiner sollten die Portionen werden, zugleich wird die Zunahme der Nährstoffdichte pro Speise wichtiger. Junge Menschen brauchen Stoffe zum Aufbau der Körperstruktur, ältere Menschen zum Erhalt. Dafür ist ein hoher Anteil an sekundären Pflanzenstoffen nötig.



4 Mit den Jahren schwindet die Lust, es kommt zu körperlichen Einschränkungen, manchmal zu Potenzstörungen. Ist ein ausgefülltes Sexualleben also eine Frage des Alters?

Constanze Hill, Sexualberaterin aus Linz: Man sagt, dass Frauen zwischen 40 und 60 besonders lustvoll lieben, bei Männern nimmt das Verlangen in dieser Phase eher ab. Natürlich kommen mit dem Alter körperliche Beschwerden, die Lustlosigkeit mit sich bringen können. Ich halte aber wenig von diesen Verallgemeinerungen. Auch wenn Hormone uns steuern, werden Alter oder Wechsel oft nur als Ausrede benutzt. Auseinandersetzung mit dem Thema ist wichtig. Wenn ein Paar beschließt, dass Sex nicht mehr wichtig ist in ihrem Leben, ist das in Ordnung. Lustvolle Erotik kann aber, wenn man das möchte, bis ins hohe Alter gelebt werden. Es gibt Hilfsmittel und Spielarten, die auch mit körperlichen Einschränkungen möglich sind.

Tipp: Lust hat viel mit Lebenslust zu tun. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung steigern in jedem Fall auch das Lustempfinden.



Bilder der Ausstellung „Ages“: In der Landesgalerie Linz werden derzeit „Porträts zum Älterwerden“ gezeigt, so wie diese Aufnahmen des amerikanischen Fotografen Nicholas Nixon mit dem Titel „The Brown Sisters“. Er dokumentierte die vier Schwestern im Wandel der Zeit, es gibt auch ein Buch mit den Bildern. Fotos: Landesgalerie

5 Fast 34.000 Menschen sterben in Österreich jährlich an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie altert das Herz?

Primar Hans-Joachim Nesser, Kardiologe im Elisabethinen-Krankenhaus Linz: Mit der Zeit erhöht sich das Volumen des Herzmuskels, er wird steifer, und die Muskelfasern

schrauben ihre Kraft zurück. Versorgt wird der Muskel von den Herzkranzgefäßen. Auch die Gefäßwände versteifen sich, und an den Wänden spielen sich entzündliche Prozesse ab. Schlechtes Cholesterin lagert sich ab, das zur Bedrohung wird, wenn es verhärtet und die Adern verstopft. Auch Herzklappen können

sich verhärtet, besonders in der linken Herzhälfte. **Tipp:** Durch einen gesunden Lebensstil lässt sich viel erreichen. Bei Stress gezielt Pausen einplanen, denn zu viel Adrenalin und Cortisol schaden dem Herz. Den Blutdruck nicht über 140/85 klettern lassen, wenn nötig, Medikamente nehmen.

6 Stimmt es, dass das Gehirn mit den Jahren schrumpft? Lässt sich dieser Prozess bremsen?

Manuela Macedonia, Neurolinguistin und Gehirnexpertin an der Linzer Johannes Kepler Universität Linz: Es stimmt, dass die Gehirnmasse schrumpft: Die Verbindungen unter Nervenzellen – die Synapsen – nehmen ab, Neuronen sterben, das ganze System wird instabil. Auch weiße Gehirnmasse nimmt ab, und der Hippocampus, der für das Kurzzeitgedächtnis zuständig ist, schrumpft.

Tipp: Wichtig gegen den geistigen Abbau ist, dass man neben regelmäßiger Bewegung auch geistig tätig wird. Sudoku oder Kreuzworträtsel sind zu wenig. Man sollte Neues und Anspruchsvolles lernen, wie eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument.

7 Wird der Mensch im Alter automatisch starrsinniger? Was kann man dagegen tun?

Primar Kuroschi Yazdi, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin in der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg Linz: Das kann man nicht verallgemeinern, da würde man vielen Menschen unrecht tun. Tatsache ist aber, dass sich ältere Menschen eher auf ihre Erfahrungen verlassen als auf neue Eindrücke. Außerdem hat das Gehirn nicht mehr dieselbe Lernbereitschaft wie bei jungen Menschen.

Tipp: Junge Menschen sind gewohnt zu lernen. Diese Gewohnheit sollte man beibehalten. Wer in Pension ist, kann sich immer noch mit neuen Dingen befassen. Zum Beispiel mit einem Hobby, er kann reisen oder sich mit dem Computer beschäftigen. Auch mit 80 Jahren ist das Gehirn noch lernbereit. Hauptsache, man bleibt am Ball.

WERBUNG

MINERALIEN & STEINE

HARMONISIEREN ENERGIEFLÜSSE



Der Methodenkatalog von Humanenergetik/Tierenergetik/Lebensraum-Consulting in der Wirtschaftskammer beinhaltet über 250 gewerbliche Methoden. Eine bewährte Methode wollen wir Ihnen heute wieder vorstellen.

Jeder kennt sie, viele lieben sie, die meisten Menschen haben zumindest einen davon zu Hause: Die Rede ist von Steinen. Warum wir häufig einen Bezug zu Steinen und Mineralien haben, liegt in deren offensichtlicher Schönheit und Wirkung. Egal, ob wir einen Findling im Garten haben oder ein zarter Viertelkaräter den Finger schmückt, für manche Menschen ist die Wirkung ganz deutlich spürbar, für andere wiederum nur im Unterbewusstsein.



Foto: © Isabella Maria Siegl, Lufthenberg

Mineralien wirken wohltuend auf das menschliche Energiesystem: Farbe, Kristallform, Entstehung und chemische Zusammensetzung beeinflussen Körper, Geist und Seele. Die Steine entfalten ihre Wirkung am besten, wenn sie direkt am Körper getragen werden, als sogenannte Hosensteine, Armbänder oder Ketten. Armbänder werden auch von Kindern und Männern sehr gerne getragen. Zur Wasserbelebung werden speziell Bergkristall, Amethyst und Rosenquarz gerne genommen, hier ist allerdings bei der Zusammensetzung darauf zu

achten, dass nicht jeder Mensch dasselbe braucht.

Für die Harmonisierung der Energieflüsse in Wohn- und Büroräumen sowie Werkstätten sind Amethystdrusen die erste Wahl, nichtsdestotrotz können Rosenquarze, Bergkristalle oder Achatkugeln manchmal die passenderen Steine sein. Ebenso häufig werden auch Kombinationen von diesen Steinen eingesetzt.

Welcher Stein oder welche Steinkombination in der derzeitigen Lebenssi-

tuation am besten passt, kann durch Pendeln, Intuition oder durch kinesiologische Tests herausgefunden werden. Achten Sie auf die Herkunft der Mineralien, fast alle Steine können heute chemisch hergestellt werden. Chemisch hergestellte oder gefärbte Steine haben keine energetische Wirkung und können nur als reine Schmucksteine eingesetzt werden. Über Wirkungsweise, Pflege und Anwendungsmöglichkeiten informieren Sie die EnergetikerInnen ÖÖ gerne.

Kompetente und gut ausgebildete HumanenergetikerInnen/TierenergetikerInnen/Lebensraum-Consultants begleiten Sie gern auf Ihrem Weg!

Mehr unter: www.energetik-ooe.at

EnergetikerInnen ÖÖ



www.energetik-ooe.at

ZITIERT

„Viel Wasser zu trinken tut auf jedem Fall der Biochemie im Körper und damit der Haut gut.“

■ **Johannes Neuhofer, Dermatologe**



„Den Blutdruck sollte der Mensch lebenslang nicht über 140/85 klettern lassen.“

■ **Primar Hans-Joachim Nesser, Kardiologe**



„Gegen Gehirnalterung: Sudoku oder Kreuzworträtsel sind zu wenig. Man sollte Neues und Anspruchsvolles lernen.“

■ **Manuela Macedonia, Gehirnexpertin**



„Auch mit 80 Jahren ist das Gehirn noch lernbereit. Hauptsache, man bleibt am Ball.“

■ **Kuroschi Yazdi, Facharzt für Psychiatrie**



„Lustvolle Erotik kann aber, wenn man das möchte, bis ins hohe Alter gelebt werden. Es gibt Hilfsmittel und viele Spielarten, die auch mit körperlichen Einschränkungen möglich sind.“

■ **Constanze Hill, Sexualberaterin**



„Je besser die Konstitution des Menschen in jungen Jahren, desto größer ist die Substanz, von der man im Alter zehren kann.“

■ **Josef Hochreiter, Orthopäde**



„Je älter man wird, desto kleiner sollten die Portionen werden, zugleich wird die Zunahme der Nährstoffdichte pro Speise wichtiger.“

■ **Eva Fauma, Ernährungswissenschaftlerin (www.praeventissimo.at)**



Fotos: Weibold, gespag, Familienbund, Barmherz. Schwestern, Elisabethinen