

**Der  
große Test  
in BILD**

# Wie alt ist Ihr Körper wirklich?

Von RALF KLOSTERMANN

Mit 20 Jahren haben wir den Höhepunkt unserer Vitalität erreicht. Danach geht es körperlich bergab.

Doch wir müssen uns nicht damit abfinden. „Wir können die biologische Uhr zurückdrehen“, sagt Prof. Martin Halle (50), Sportmediziner der TU München. Im BILD-Test finden Sie heraus, wie alt Ihr Körper biologisch gesehen wirklich ist. Sinn-

voll ist der Test für alle ab 35.

Dazu erklärt Prof. Martin Halle, wie das Alter unser Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen beeinflusst. Wer gezielt gegensteuert, kann seine biologische Uhr sogar um Jahrzehnte zurückdrehen.

voll ist der Test für alle ab 35.

Dazu erklärt Prof. Martin Halle, wie das Alter unser Herz und Kreislauf, Muskeln und Knochen beeinflusst. Wer gezielt gegensteuert, kann seine biologische Uhr sogar um Jahrzehnte zurückdrehen.



**Alt werden, aber jung bleiben**

## So drehen Sie Ihre

HATTEN IHR VATER, IHRE MUTTER ODER GESCHWISTER EINEN HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL?	
<b>Im Alter von unter 55 Jahre</b>	
<input type="checkbox"/> ja	+ 4 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<b>Im Alter von 55 - 70 Jahre</b>	
<input type="checkbox"/> ja	+ 2 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
WIE HOCH IST IHR BODY-MASS-INDEX?*	
<input type="checkbox"/> BMI unter 25	0 Punkte
<input type="checkbox"/> BMI 25 - 30	+ 1 Punkt
<input type="checkbox"/> BMI höher als 30	+ 3 Punkte
TRAININGSAKTIVITÄT: AN WIE VIELEN TAGEN PRO WOCHE TREIBEN SIE SPORT (VEREIN, LAUFEN ETC.)?	
<input type="checkbox"/> an keinem Tag	+4 Punkte
<input type="checkbox"/> an 1 Tag	0 Punkte
<input type="checkbox"/> an 2 - 3 Tagen	- 3 Punkte
<input type="checkbox"/> an mehr als 3 Tagen	- 5 Punkte
IM VERGLEICH ZU GLEICHALTRIGEN FÜHLE ICH MICH:	
<input type="checkbox"/> jünger	- 2 Punkte
<input type="checkbox"/> vergleichbar	0 Punkte
<input type="checkbox"/> älter	+ 2 Punkte
WIE GROSS IST IHR BAUCHUMFANG?	
<b>Mann</b>	
<input type="checkbox"/> Weniger als 94 cm	- 1 Punkt
<input type="checkbox"/> 94 - 102 cm	+ 1 Punkt
<input type="checkbox"/> Mehr als 102 cm	+ 3 Punkte
<b>Frau</b>	
<input type="checkbox"/> Weniger als 80 cm	- 1 Punkt
<input type="checkbox"/> 80 cm - 88 cm	+ 1 Punkt
<input type="checkbox"/> Mehr als 88 cm	+ 3 Punkte

WIE HOCH IST IHR BLUTDRUCK?*	
<input type="checkbox"/> Niedriger als 160 mm/Hg	+ 6 Punkte
<input type="checkbox"/> 140-160 mm/Hg	+ 4 Punkte
<input type="checkbox"/> 120-139 mm/Hg	+ 2 Punkte
<input type="checkbox"/> Niedriger als 120 mm/Hg	0 Punkte
<input type="checkbox"/> nicht bekannt	+ 4 Punkte
<input type="checkbox"/> behandelt	+ 2 Punkte
HABEN SIE DIABETES?	
<input type="checkbox"/> ja	+ 6 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
<input type="checkbox"/> nicht bekannt und BMI über 30	+ 2 Punkte
HABEN SIE EREKTIONSSTÖRUNGEN?	
<input type="checkbox"/> ja	+ 4 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
HATTEN SIE EINEN HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL?	
<input type="checkbox"/> ja	+ 12 Punkte
<input type="checkbox"/> nein	0 Punkte
RAUCHEN SIE ODER HABEN SIE JEMALS GERAUCHT?	
<input type="checkbox"/> nie	0 Punkte
<input type="checkbox"/> früher (weniger als 10 Jahre lang)	+ 2 Punkte
<input type="checkbox"/> früher (mehr als 10 Jahre lang)	+ 4 Punkte
<input type="checkbox"/> aktuell weniger als eine Schachtel	+ 6 Punkte
<input type="checkbox"/> aktuell mehr als eine Schachtel	+ 8 Punkte
WIE VIEL ALKOHOL TRINKEN SIE TÄGLICH?	
<input type="checkbox"/> keinen	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 1 Glas Wein (0,25l) / Bier (0,3 l)	- 2 Punkte
<input type="checkbox"/> 2 Gläser Wein / Bier und mehr	+ 2 Punkte
ARBEITEN SIE UNTER ZEITDRUCK UND STRESS?	
<input type="checkbox"/> gelegentlich	0 Punkte
<input type="checkbox"/> häufig	+ 1 Punkt
<input type="checkbox"/> praktisch immer	+ 3 Punkte
AN WIE VIELEN TAGEN BEWEGEN SIE SICH MINDESTENS 30 MINUTEN	

AN WIE VIELEN TAGEN BEWEGEN SIE SICH MINDESTENS 30 MINUTEN

prozess unterdrückt. Auch die richtige Ernährung hilft: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterdrücken die Entzündungsprozesse im Körper, das Blut wird flüssiger. Verwenden sie gute Öle in der Küche (z.B. Raps- und Olivenöl). Vermeiden Sie, Lebensmittel zu braten, besser ist Grillen. Essen Sie statt Fleisch lieber Seefisch (z.B. Lachs, Hering).

## HERZ UND KREISLAUF

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Elastizität unserer Blutgefäße ab, die Gefäßwände werden steif, die Gefäße verengen sich durch Ablagerungen.

Die Folge: Das Blut fließt schlechter, wir kämpfen mit steigendem Blutdruck sowie mit Herz- und Kreislaufproblemen.

Bei Rauchern und Übergewichtigen sowie bei Menschen mit hohem Cholesterinspiegel schreitet dieser Prozess schneller voran. Zudem setzt er schon früher ein: ab dem 20. Lebensjahr.

Achtung: Übergewicht schädigt die Gefäße im Körper. Der Grund: Der Stoffwechsel der Fettzellen setzt Entzündungsstoffe frei – je dicker sie sind, desto mehr. Das schädigt unsere Gefäße und damit Herz und Kreislauf.

Die Gegenmaßnahmen: Machen Sie regelmäßig Sport, fahren Sie z.B. öfters mit dem Rad zur Arbeit. Selbst 15 Minuten am Tag etwas ins Schwitzen zu kommen reicht aus! Die Gefäße merken, dass mehr Blut fließt. Sie vergrößern sich wieder, werden elastischer. So wird der Ent-

prozess unterdrückt. Auch die richtige Ernährung hilft: Mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterdrücken die Entzündungsprozesse im Körper, das Blut wird flüssiger. Verwenden sie gute Öle in der Küche (z.B. Raps- und Olivenöl). Vermeiden Sie, Lebensmittel zu braten, besser ist Grillen. Essen Sie statt Fleisch lieber Seefisch (z.B. Lachs, Hering).

Vermeiden Sie, Lebensmittel zu braten, besser ist Grillen. Essen Sie statt Fleisch lieber Seefisch (z.B. Lachs, Hering).



Ab 30 versteifen sich die Gefäße auch im Herzen

### Achtung:

Öl-Kapseln scheinen laut Studien nur etwas zu bringen, wenn man gesund ist und niedrige Cholesterin-Werte hat. Wer schon einen Herzinfarkt hatte, erreicht damit nichts.

Möglicher Verjüngungseffekt für Herz und Kreislauf: bis zu 10 Jahre!

## MUSKULATUR

Jeder Mensch verfügt über rund 600 Muskeln in seinem Körper. Ab dem 30. bis 40. Lebensjahr nimmt die gesamte Muskulatur an Masse ab, wenn wir nicht aktiv trainieren. Mit 70 haben wir nur noch 40 bis 50% unserer Muskelmasse.

Die Folge: Unsere Kräfte lassen nach, auch die Koordination. Die Erholung erfolgt langsamer.

Machen Sie gezieltes Krafttraining. Bewegen Sie sich regelmäßig, am besten jeden Tag. Schon kleine Übungen wie Kniebeugen und Liegestütze helfen. Wenn Sie untrainiert sind, fangen Sie langsam an: fünf Kniebeugen und zwei Liegestütze. Machen Sie dann jeden Monat eine mehr.

Der mögliche Verjüngungseffekt für die Muskeln: bis zu 20 Jahre!

## HAUT

Die Haut hat den Vorteil, dass sie sich täglich regeneriert. Leider erneuert sich nur die obere Hautschicht, die darunter liegende Elastizitätsmembran nicht. Ab dem 40. Lebensjahr setzt auch hier der Alterungsprozess ein; bei schlechten Umwelteinflüssen (Sonnenstrahlung, Stress, Rauchen) schon deutlich eher.

Die Folge: Die Haut ist nicht mehr so elastisch, verliert Spannkraft, wir bekommen Falten. Die Gegenmaßnahmen: Durch pflegende Cremes lässt sich die obere Hautschicht beeinflussen. Hyaluronsäure-Präparate können helfen, die Haut zu straffen.



Das Gehirn muss trainiert werden

Lichtschutzfaktor verwenden, der schützt die Haut vor den schädigenden Einflüssen der Sonne und vor dem Altern.

Der mögliche Verjüngungseffekt bei gutem UV-Schutz: bis zu 15 Jahre!

## NERVEN UND GEHIRN

Die Leitfähigkeit unseres Nervensystems und die Leistungsfähigkeit des Gehirns lassen sich mit dem Alter nach. Das passiert in der Regel ab 50.

Die Folge: Wir reagieren langsamer, unsere Koordination wird schlechter. Vor allem die Schaltverbindungen zwischen den Nerven werden schlechter. Bereits mit 45 Jahren kann die Hirnleistung langsam abnehmen, wenn das Gehirn nicht gefordert wird.

Die Gegenmaßnahmen: Das Beste, auch im Alter, ist eine Kombination aus Gehirnjogging (z.B. Mathe-Aufgaben, Kreuzwörterrätsel), Bewegung (Spazieren gehen, Sport) und sozialen Kontakten (Freunde treffen).

Der mögliche Verjüngungseffekt: bis zu 5 Jahre!

## KNOCHEN

Mit dem 15. Lebensjahr haben unsere Knochen den Höhepunkt bei Dichte und Kalkgehalt erreicht. Deshalb sollten vor allem Kinder in der Wachstumsphase viel Milch trinken und calciumhaltige Mahlzeiten essen (z. B. grünes Gemüse, Käse, Milch).

Mit dem Alter (ca. ab 60) fällt der Kalziumgehalt in den Knochen wieder ab, bei Frauen geht das schneller, sie leiden verstärkt an Osteoporose (Knochenschwund).

Die Folge: Die Knochen werden leichter und brüchiger, verlieren an Stabilität.

Die Gegenmaßnahmen: Achten Sie auf eine calciumreiche Ernährung und viel Bewegung im Freien. Die Sonne hilft dem Körper, Vitamin D zu bilden. Das stärkt die Knochen.

Der mögliche Verjüngungseffekt: für Frauen bis zu 10 Jahre, Männer bis zu 5 Jahre.



Mehr Prof. Martin Halle (Sportmedizin, TU München): „Zehn Jahre mehr Fahrrad - Mit gesunden Gefäßen länger jung bleiben“. Mosak Verlag, 207 Seiten, 19,99 Euro

an 5-7 Tagen - 3 Punkte

AN WIE VIELEN TAGEN IN DER WOCHE ESSEN SIE EHER DEFTIGE SPEISEN, FAST-FOOD, KUCHEN ODER FERTIGGERICHTE?

mehrmals pro Woche + 2 Punkte

einmal pro Woche + 1 Punkt

selten 0 Punkte

nie - 1 Punkt

AN WIE VIELEN TAGEN PRO WOCHE ESSEN SIE GEMÜSE UND OBST?

einmal pro Woche + 3 Punkte

jeden zweiten Tag + 1 Punkt

jeden Tag - 2 Punkte

mehrmals pro Tag - 4 Punkte

AN WIE VIELEN TAGEN ESSEN SIE FISCH?

selten + 2 Punkte

einmal pro Woche 0 Punkte

zwei- bis dreimal pro Woche - 1 Punkt

viertel pro Woche und mehr - 2 Punkte

DAS RISIKO EINER GEFÄSS-ERKRANKUNG IST BEI MÄNNERN DOPPELT SO HOCH WIE BEI FRAUEN. SIE SIND:

eine Frau (jünger als 50 Jahre)? - 4 Punkte

eine Frau (zwischen 50 und 60 Jahren)? - 2 Punkte

ein Mann 0 Punkte

## AUSWERTUNG

WENIGER ALS 0 PUNKTE: Sie sind deutlich jünger, ziehen Sie das Ergebnis von Ihrem Alter ab!

0 BIS 5 PUNKTE: Ihr biologisches Alter liegt bis zu 5 Jahre höher

6 BIS 10 PUNKTE: Ihr biologisches Alter liegt 6 bis 10 Jahre höher

MEHR ALS 10 PUNKTE: Sie sind sehr viel älter!

\*Body-Mass-Index (BMI): Gibt an, ob jemand unter-, normal- oder übergewichtig ist. Als normal gilt ein BMI von 18,5 bis 25,0. Berechnung: Körpergewicht (in kg) durch Quadrat der Körpergröße (in m). Oder hier im Internet berechnen: [as.bild.de/bmi/rechner](http://as.bild.de/bmi/rechner)  
\*\*mmHg (Millimeter Quecksilbersäule): Angabe für den Blutdruck als Paar aus systolischem (maximalem) und diastolischem (minimalem) Druck. Beispiel: 105/70. Bei Arzt oder Apotheke messen lassen.