



Der Moment der Wahrheit

Zählen Sie alle Punkte zusammen und ziehen Sie die Minuspunkte von der Summe ab. Damit haben Sie Ihr Ergebnis – und können schon morgen anfangen, jünger zu werden

Die Punkte entsprechen Jahren. Die Null steht für das Alter, das sich aus Ihrem Geburtsdatum ergibt. Liegt Ihr Ergebnis über Null, sind Sie innerlich so viele Jahre älter.

Beachten Sie die Tipps im Interview unten oder auf der folgenden Seite. Bei einem Ergebnis im Minusbereich ist Ihr Körper biologisch um diese Zahl an Jahren jünger.

Minuspunkte:

Glückwunsch, Sie sind jünger, als in Ihrem Pass steht. Machen Sie am besten so weiter.

0 Punkte:

Ihre Zellen und Sie haben das gleiche Alter. Nicht schlecht, aber da geht noch mehr.

1–5 Punkte:

Ihr biologisches Alter liegt etwas über dem kalendarischen. Grund genug, etwas zu tun.

6–10 Punkte:

Sie sind biologisch deutlich älter, als Sie es sein müssten. Es wird Zeit, gegenzusteuern.

Über 10 Punkte:

Obwohl Ihre Gefäße schon sehr viel älter sind, können Sie noch eine Kehrtwende schaffen.

INTERVIEW

Jünger statt älter

Wenn wir es richtig anstellen, können wir den Alterungsprozess nicht nur bremsen, sondern sogar umkehren. Der **vital**-Experte verrät, wie der von ihm entwickelte Test dabei hilft

vital: In Ihrem Buch (siehe Tipp) erklären Sie elastische Gefäße zum Jungbrunnenfaktor Nr. 1. Warum?

Prof. Dr. Martin Halle: Natürlich tragen viele Kriterien dazu bei, lange gesund zu bleiben. Den größten Störfaktor in dieser Hinsicht machen die Verschleiß- und Abnutzungsfolgen im Gefäßsystem aus. Wir sind so alt wie unsere Gefäße. Das Endothel, also die Innenschicht, die alle Blutgefäße im Körper auskleidet, wiegt insgesamt zwei bis drei Kilogramm, die Oberfläche entspricht etwa der Größe eines halben Fußballfeldes. Über diese riesige Schnittstelle sichert der Körper die Versorgung der Zellen. Hier entscheidet sich, was aus der Nahrung über das Blut und das Endothel in jede Körperzelle gelangt. Eine gut genährte Zelle ist eine gesunde Zelle.

Was bedeutet es, biologisch jung geblieben zu sein, also ein Ergebnis unter 0 Punkten zu erreichen?

Es zeigt einen Lebensstil, der die Organe gesund hält. Je länger das Endothel glatt bleibt und die Gefäße

elastisch sind, desto länger werden die Organe gut mit Sauerstoff und Vitalstoffen versorgt. Auch der Abtransport von Abbauprodukten klappt reibungslos. Das alles führt dazu, dass wir unsere Leistungsfähigkeit im natürlichen Alterungsprozess länger bewahren können.

Was raten Sie jenen, die etwas über dem kalendarischen Alter liegen?

Der Test verrät, wo die persönlichen Baustellen liegen, wo sich etwas ändern lässt. Schauen Sie sich Ihre Einzelergebnisse genauer an. Wo haben Sie Punkte angehäuft? Könnten Sie sich mehr bewegen? Auch eine gesündere Ernährung bringt viel. Und das Gute: Die Wahrscheinlichkeit, dass sich dadurch auch Ihre Blutwerte oder der BMI ändern und den Punktwert weiter sinken lassen, ist hoch.

Lässt sich denn die Uhr zurückdrehen? Was tun, wenn jemand deutlich oder sogar sehr viel älter ist?

An bestimmten Stellen können Sie nichts machen, das ist klar: Vor-

erkrankungen, Geschlecht, familiäre Vorbelastung – das ist nun einmal, wie es ist. Aber andere Bereiche bergen ein enormes Einsparpotenzial – wenn Sie Ihre Lebensgewohnheiten dauerhaft umstellen. Sie können damit viel aufwiegen und verbessern auch Ihre subjektiv empfundene Lebensqualität.

Haben Sie zum Beispiel das Rauchen aufgegeben, Ihre Ernährung geändert und begonnen, regelmäßig Sport zu treiben, kommt beim nächsten Mal, wenn Sie den Test machen, schon ein besseres Ergebnis raus – vorerst allerdings nur auf dem Papier. Der spürbare Erfolg braucht deutlich länger. Bleiben Sie fünf bis zehn Jahre dran, dann ist die Alterung tatsächlich reversibel. Auch mit 50 oder 60.



Prof. Dr. Martin Halle
Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Sportmedizin,
ärztlicher Direktor für
Prävention und Sportmedizin
an der TU München