

WIE JUNG IST IHR KÖRPER? GESUNDHEIT TESTEN. JAHRE GEWINNEN

Finden Sie heraus, wie alt Sie wirklich sind. Mit dem großen BRIGITTE-Test auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie brauchen dafür eine dreiviertel Stunde: **45 Minuten, die Ihr Leben verändern können**

TEST: PROF. PETRA PLATEN, LEITERIN DES INSTITUTS FÜR SPORTMEDIZIN UND SPORTERNÄHRUNG DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM, UND MICHAELA ROSE; ILLUSTRATIONEN: TIM MÖLLER-KAYA

Klar, es ist nur eine Zahl: Lebensjahre sagen eigentlich nichts über unser wahres biologisches Alter aus. Und wir fühlen uns ja auch alle jünger – zumindest im Kopf. Aber wie genau geht es unserem Körper? Nach einer durchfeierten Nacht fühlt er sich eher wie 70 an. Im Sommerurlaub manchmal wie gerade erst 20. Und man ahnt: Unser Körper spiegelt unser Leben wider. Dafür findet auch die Wissenschaft immer mehr Beweise. So haben Experten von der Universität Newcastle festgestellt: Von 1000 Genen, die für das Jungbleiben verantwortlich sind, werden etwa dreiviertel durch die jeweilige Lebensführung aktiviert oder auch deaktiviert. So sind zum Beispiel Fettleibige biologisch fast neun Jahre älter als Schlanke, Raucher zählen etwa 4,6 Jahre mehr als Nichtraucher, ergab eine Studie der Universität London mit 1122 Frauen. Das bestätigt unsere Ahnung. Man muss sich nur Fotos der Großeltern ansehen, mit Mitte 30 wirkten sie damals wie heute 50-Jährige. Und das sah nicht nur so aus: 60- bis 70-Jährige seien heute im Schnitt so fit wie früher 50- bis 60-Jährige, so der Demografie-Experte James Vaupel vom Max-Planck-Institut. Weil wir besser leben, uns gesünder

ernähren und uns mehr bewegen. Werden wir also alle immer jünger? Kann, aber muss nicht sein, denn „unser biologisches Alter ergibt sich aus sportlicher Aktivität, Ernährung, Lebensstil, Stress, medizinischen Daten und Vererbung“, sagt **Prof. Petra Platen, Sportmedizinerin an der Ruhr-Universität Bochum**. Sie hat nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen für BRIGITTE exklusiv einen Test speziell für Frauen entwickelt, mit dem Sie ganz individuell herausfinden können, wie schnell Ihre Lebensuhr tickt. **Dazu:** viele Tipps – so bleiben Sie jung. Und damit auch die Ehe- und Lebenspartner mitmachen können, gibt es für Männer Extra-Angaben. Die BARMER begleitet den Test mit einem Aktionstag und Seminaren (Seite 138).

Und so geht's: In vier Einzeltests werden **Fitness, Ernährung, Gesundheit** und **Lifestyle** abgefragt. Jeder Test liefert einen Wert. Aus den vier Werten errechnet sich am Ende Ihr biologisches Alter (siehe Seite 132). Wenn bei einer Frage keine Antwort auf Sie zutrifft oder Sie sie nicht beantworten können, tragen Sie einfach keine Punkte ein.

TEST 1: FITNESS-CHECK

Wer sich bewegt, altert langsamer – daran zweifelt in der Wissenschaft niemand mehr. Ein fitter Körper ist darum ein jüngerer Körper. Wie sieht's mit Ihrer Fitness aus?

Um Ausdauer und Beweglichkeit zu testen, benötigen Sie etwa 25 Minuten Zeit. Außerdem brauchen Sie bequeme Kleidung, eine Uhr mit Sekundenanzeige, eine weiche Unterlage, einen Stuhl, einen Hocker (oder zwei Treppenstufen), eine volle Flasche Wasser und ein Teelicht. Ein Hinweis vorab: Treten Probleme auf, lassen Sie die betreffende Test-Übung einfach weg und notieren für die Auswertung keine Punkte – so wird das Gesamtergebnis am wenigsten beeinflusst. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie sich vorab das Okay von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einholen.

1. Ausdauernd fit?

Mal ganz ehrlich: Wie oft in der Woche walken, joggen, radeln oder schwimmen Sie? Hier zählen alle Ausdauersportarten, die Sie seit mindestens drei Monaten für 45 Minuten (ohne Stretching und Warm-up) je Training ohne große Pausen ausüben. Auch zügige Spaziergänge dürfen Sie hier verbuchen – kurz: alles, was Sie ins Schwitzen bringt.

- Ausdauersport ist nicht mein Ding, mache ich so gut wie nie. ●●●
- Eine Dreiviertelstunde am Stück? Das halte ich (noch) nicht durch. ★●
- Ich trainiere meine Ausdauer ab und zu, aber nur unregelmäßig – im Schnitt allerhöchstens einmal pro Woche. ★●
- Ich mache mein Herz-Kreislauf-Training ein- bis zweimal die Woche. ★★

- Auf mein Ausdauerpensum verzichte ich nur selten und komme auf mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. ★★★

2. Minimalprogramm?

45 Minuten Ausdauertraining schaffen Sie zwar nicht, machen aber regelmäßig Sport oder sind im Alltag viel in Bewegung.

- Ich komme auf 30 Minuten pro Trainingseinheit – mindestens zweimal pro Woche. ★★
- Ich bin im Job viel in Bewegung oder versuche, möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. ★
- Selbst ein minimales Sportprogramm schaffe ich nicht oder habe dafür keine Zeit. ●●

TEST 1: FITNESS-CHECK

3. Am Puls der Zeit?

Bevor es sportlich wird, dürfen Sie sich völlig entspannen. Hinsetzen oder hinlegen, eine Minute relaxen und dann mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger an der Halsschlagader oder am Handgelenk den Puls fühlen. 60 Sekunden lang zählen, wie oft Ihr Herz schlägt. Hinweis: Wenn Sie Betablocker nehmen, sollten Sie diese Frage auslassen.

bis 50 Jahre

- Mein Herz schlägt maximal 50-mal in der Minute. ★★★
- Mein Puls liegt zwischen 51 und 60 Schlägen. *
- Mein Puls liegt zwischen 61 und 70 Schlägen. ●
- Mein Herz schlägt über 70-mal pro Minute. ●●●

ab 50 Jahre

- Mein Herz schlägt maximal 55-mal in der Minute. ★★★
- Mein Puls liegt zwischen 56 und 65 Schlägen. *
- Mein Puls liegt zwischen 66 und 75 Schlägen. ●
- Mein Herz schlägt über 75-mal pro Minute. ●●●

4. Stufen, die das K.o. bedeuten?

Jetzt benötigen Sie einen Hocker oder zwei Treppenstufen – die Höhe stimmt, wenn Sie einen Fuß aufstellen und Ihr Oberschenkel sich etwa in der Waagerechten befindet (das ist auch Ihre Startposition). Damit ist drei Minuten lang „Treppensteigen“ angesagt: insgesamt etwa 75-mal auf- und absteigen (pro Auf- und Abbewegung etwa 2,5 Sekunden), erst 90 Sekunden lang mit dem einen Bein, dann 90 Sekunden mit dem anderen Bein. Die Beine auf der oberen Stufe durchstrecken und auf der unteren kurz absetzen. Anschließend sofort den Belastungspuls messen (10 Sekunden lang zählen und mit 6 multiplizieren) und den Ruhepuls (aus Frage 3) von diesem Wert abziehen. Hinweis: Wenn Sie Betablocker nehmen, sollten Sie diese Frage auslassen.

Schläge des Belastungspulses pro Minute (B) minus Schläge des Ruhepulses pro Minute (R) ist gleich Ausdauerwert (B-R=A).

bis 50 Jahre

- Mein Ausdauerwert liegt bei maximal 59 (Männer: 52). ★★★
- Mein Ausdauerwert liegt zwischen 60 und 69 (Männer: 53 und 64). ★●
- Mein Ausdauerwert liegt bei mindestens 70 (Männer: 65). ●●●

ab 50 Jahre

- Mein Ausdauerwert liegt bei maximal 54 (Männer: 49). ★★★
- Mein Ausdauerwert liegt zwischen 55 und 63 (Männer: 50 und 59). ★●
- Mein Ausdauerwert liegt bei mindestens 64 (Männer: 60). ●●●

5. Gut bei Puste?

Zünden Sie nun ein Teelicht an. Ihre Aufgabe lautet: gut zielen und auspusten aus größtmöglicher Distanz.

- Das Teelicht darf maximal 50 Zentimeter entfernt stehen. ●
- Das Teelicht sollte höchstens einen Meter weit weg sein. ★●
- Auch über ein Meter Abstand ist für mich kein Problem. *

6. Wie fit ist Ihr Bauch?

Die Crunch-Position: in Rückenlage auf einer weichen Unterlage die Beine beugen, Füße locker aufstellen. Dann Kopf und Schultern anheben, Oberkörper einrollen, bis sich etwa die obere Hälfte des Rückens vom Boden gelöst hat (dabei ausatmen), und wieder absenken, aber Kopf und Schultern nicht ablegen. Die Arme gestreckt neben der Hüfte halten. Das Auf- und Abrollen sollte zusammen mindestens 4 Sekunden dauern. Wie viele Wiederholungen schaffen Sie, ohne abzusetzen?

- Die Übung fällt mir recht schwer, ich schaffe maximal fünf (Männer: acht) Wiederholungen. ●●
- Meine Bauchmuskulatur „brennt“, aber der Crunch klappt bis zu 15-mal (Männer: 20-mal). ★●

- 16 (Männer: 21) oder mehr Wiederholungen sind locker drin. ★★

7. Starker Rücken?

Der Rumpfbeher: In Bauchlage Po- und Bauchmuskulatur anspannen, den Blick auf den Boden richten. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe, die Arme zeigen flach über dem Boden nach vorn und bilden zusammen mit dem Schultergürtel ein „U“. Zehenspitzen anziehen und die gestreckten Beine leicht anheben. Brustkorb und Arme vom Boden lösen, dabei ruhig weiteratmen. Wie lange können Sie diese Position halten?

- Nicht sehr lange, spätestens nach zehn Sekunden (Männer: 15 Sekunden) ist Schluss. ●●
- Das geht ganz gut, ich halte die Position bis zu 30 Sekunden (Männer: 45 Sekunden). ★●
- Mit Leichtigkeit schaffe ich über eine halbe Minute (Männer: über 45 Sekunden). ★★

8. Halten Sie durch?

Im Stehen eine volle Flasche Wasser (1-Liter-Plastikflasche oder 0,7-Liter-Glasflasche) mit nach vorn gestrecktem Arm so lange wie möglich halten. Der Arm muss in der Waagerechten bleiben, der Handrücken zeigt nach oben. Einmal mit rechts, einmal mit links, dann den Mittelwert nehmen. Wann machen die Arme schlapp?

- Schon nach höchstens zehn Sekunden (Männer: 20 Sekunden) wird's anstrengend, und die Arme sinken ab. ●●
- Mit ein bisschen Zittern kann ich die Flasche bis zu eine Minute (Männer: 90 Sekunden) lang halten. ★●
- Mindestens eine Minute (Männer: 90 Sekunden) ist kein Problem. ★★

9. Gute Bodenhaftung?

Im Stehen den Oberkörper nach unten beugen, mit den Händen so weit wie möglich nach unten reichen und drei Sekunden

lang halten. Nicht schummeln – die Knie bleiben durchgedrückt! Erreichen Sie mit den Fingerspitzen Ihre Zehen?

- Keine Chance, dafür muss ich die Knie beugen. ●●
- Mit ein bisschen Mühe berühren meine Fingerspitzen die Zehen. ★●
- Ich kann sogar meine Handflächen (fast) auf dem Boden ablegen. ★★

10. Immer im Gleichgewicht?

Im Barfuß-Stand die Arme vor der Brust verschränken, ein Bein anheben und das andere Bein leicht beugen – dabei sollte sich das Knie über der Fußspitze befinden. Können Sie das Gleichgewicht für mindestens fünf Sekunden halten? Stehen Sie auch noch sicher, wenn Sie den Kopf in den Nacken legen (mit Blick nach oben) und dann zusätzlich noch die Augen schließen?

- Ich schaffe nur den simplen Einbeinstand. ●●
- Ich kann dabei den Kopf in den Nacken legen, aber wenn ich die Augen zusätzlich schließe, verliere ich die Balance. ★●
- Ich bleibe mindestens fünf Sekunden mit dem Kopf im Nacken und geschlossenen Augen stehen, ohne mit dem angehobenen Bein den Boden zu berühren. ★★

11. Sportskanone oder Fitnessmuffel?

Wie lange treiben Sie schon regelmäßig Sport?

- Ich bin seit mindestens 10 Jahren sportlich aktiv. ★★★
- Ich treibe seit mindestens 5 Jahren Sport. ★★
- Ich treibe seit weniger als 5 Jahren Sport. ★●

„Der Test sensibilisiert die Menschen“

Heike Drechsler,
Olympiasiegerin,
Alter: 41,
biologisches Alter: 31–36

Mit einem guten Testergebnis hatte ich fest gerechnet, ich mache ja viel für mich. Das gilt leider nicht für alle. Ich arbeite in einem Vorsorge- und Sportprogramm der BARMER an Schulen. Da gibt es etliche Kinder, die wegen ihres Übergewichts fast nur zusehen können. Manche wiegen schon 80 Kilo. Dann denke ich immer: Es bräuhete unbedingt auch eine Art Gesundheits-erziehung an den Schulen. Viele Leute machen sich erst Gedanken, wenn es ihnen richtig schlecht geht. So etwas wie der BRIGITTE-Test ist ideal, um die Menschen zu sensibilisieren. Dass sie sich Gedanken machen: Essen wir wirklich gesund? Bewegen wir uns genug? Sind wir gemeinsam glücklich und zufrieden? Viele haben einfach noch nie wirklich erfahren, wie gut man sich nach dem Sport fühlt: Man ist entspannter, kann klarer denken, hat tolle Erlebnisse gehabt, auch zusammen. Eigentlich ist das ein Test für die ganze Familie. Ich gebe ihn gleich mal meinem 16-jährigen Sohn zum Ausprobieren. Macht ihm bestimmt Spaß.

Foto: Vlado Golub



IHR FITNESS-WERT

★	●
---	---

Zählen Sie zuerst Ihre ★, dann Ihre ●. Dann ziehen Sie die Anzahl der Punkte von der Anzahl der Sterne ab. Beispiel: 25 Sterne, 35 Punkte macht -10 Ergebnispunkte. Mein Fitness-Wert: Punkte. Wie Sie Ihr Ergebnis im Fitness-Check verbessern können, siehe Seite 132 und 134.

TEST 2: ERNÄHRUNGS-CHECK

Warum Ihre Ernährung mit Ihrem biologischen Alter zu tun hat? Weil bestimmte Lebensmittel und Nährstoffe Übergewicht vorbeugen, zerstörerische freie Radikale abfangen und Krebs vorbeugen. Prüfen Sie also Ihren persönlichen Speiseplan.

1. Wie oft essen Sie Obst und Gemüse?

(Hinweis: Eine Portion ist die Menge, die in Ihre Hand passt, z. B. ein Apfel, ein paar Pflaumen, eine Möhre, eine große Tomate, aber auch ein Glas 100-prozentiger Obst- oder Gemüsesaft. Ein gemischter Salat kann durchaus mehrere Portionen ausmachen. Bedenken Sie auch den Gemüse-Anteil in Gerichten.)

- Obst und Gemüse sind nicht so mein Fall – maximal zwei Portionen am Tag. ●●
- Mehr als zwei Portionen esse ich nicht, Sorge aber mit Tabletten für die nötigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. ★●
- Ich schaffe drei bis fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. ★
- Ich nehme im Lauf eines Tages mindestens sechs Portionen Obst und Gemüse zu mir. ★★

2. Wie oft stehen unverarbeitetes, mageres Fleisch oder Schinken auf Ihrem Speiseplan?

(Hinweis: Hier zählen nur Portionen über 80 Gramm.)

- Fast täglich. ●
- Zwei- bis dreimal pro Woche. ★
- Ich bin Vegetarierin. ★●

3. Wie oft liegt ein Stück Fisch auf Ihrem Teller?

- Nie, ich mag keinen Fisch. ●
- Allerhöchstens einmal in der Woche. ★●
- Mindestens zweimal pro Woche. ★
- Mindestens zweimal pro Woche. Dabei bevorzuge ich Seefische wie Makrele, Hering, Tunfisch oder Lachs. ★★

4. Wie oft nehmen Sie folgende Nahrungsmittel zu sich?

Getreideprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis, Müsli) **und Kartoffeln:**

- täglich ★★
- regelmäßig, aber nur wenig ★
- gelegentlich ★●
- so gut wie nie ●

Milchprodukte (z. B. Milch, Käse, Joghurt, Quark):

- täglich ★★
- regelmäßig, aber nur wenig ★
- gelegentlich ★●
- so gut wie nie ●

Fastfood (z. B. Hamburger, Pommes, Pizza, Currywurst, Döner):

- täglich ●●
- regelmäßig, aber nur wenig ●
- gelegentlich ★●
- so gut wie nie ★

Süßigkeiten (z. B. Vollmilchschokolade, Kuchen, Kekse, Bonbons):

- täglich ●●
- regelmäßig, aber nur wenig ●
- gelegentlich ★●
- so gut wie nie ★

Knabberkram (z. B. Chips, Erdnussflips, herzhaftes Gebäck):

- täglich ●●
- regelmäßig, aber nur wenig ●
- gelegentlich ★●
- so gut wie nie ★

5. Wie oft greifen Sie zu Vollkornprodukten wie Vollkornbrot, -nudeln oder Müsli?

- Ich mag keine Vollkornprodukte und verzichte auf das Körnerfutter. ●
- Wenn's schmeckt, esse ich auch mal vollwertig. ★●
- Ich achte auf einen hohen Anteil an Vollkornprodukten in meiner Ernährung, bin dabei aber nicht sehr streng. ★

- Ich esse grundsätzlich Vollkornprodukte. ★★

6. Wählen Sie bei Milch-, Fleisch- und Wurstprodukten fettarme Sorten?

- Nein. ●●
- Gelegentlich. ●
- Meistens. ★
- Immer. ★★

7. Wie oft verwenden Sie Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl?

- Nie. ●
- Ab und zu. ★●
- Häufig. ★

8. Wie sieht Ihre Ess-Philosophie aus?

- Ich ernähre mich meist bewusst, esse nach Möglichkeit frisch zubereitete Nahrungsmittel und gern mal Bio-Produkte. Für die Mahlzeiten nehme ich mir Zeit. Gerade das Frühstück würde ich nie ausfallen lassen. ★★
- Insgesamt versuche ich, mich relativ gesund zu ernähren, ohne dabei asketisch zu sein. Wenn ich im Stress bin, esse ich unregelmäßig. ★
- Mahlzeiten sind für mich die Highlights des Tages. Ich esse gern herzhaftes Hausmannskost und mag keine kleinen Feinschmecker-Portionen. ●

- Ich esse, wenn mich der Hunger überkommt. Statt zu frühstücken oder Mittag zu essen, gibt's oft nur einen schnellen Snack oder einen süßen Riegel im Vorbeigehen. ●●

9. Wie viel Flüssigkeit trinken Sie?

- Pro Tag über 1,5 Liter. ★
- Pro Tag 1 bis 1,5 Liter. ★●
- Pro Tag weniger als 1 Liter. ●

10. Wie viel davon sind süße Durstlöscher?

- Nichts. Ich trinke keine Softdrinks. ★
- Ein kleiner Teil. Ab und zu genehmige ich mir eine Limo oder Cola. ★●

- Das Meiste: Bei Durst greife ich häufig zu Softdrinks oder Limonaden. ●

11. Alkohol: Was trifft am ehesten auf Sie zu?

- Ich trinke so gut wie nie alkoholische Getränke. ★●
- Ich trinke gelegentlich ein Glas (0,1 l) Weißwein, Rotwein, Sekt oder Bier. ★●
- Ich trinke gelegentlich (z. B. nur am Wochenende), aber dann oft zu viel. ●
- Ich trinke täglich ein Glas (0,1 l) Weißwein, Sekt oder Bier. ●
- Ich trinke täglich ein Glas (0,1 l) Rotwein. ★
- Ich trinke mehrmals pro Woche mehrere Gläser Wein, Bier oder auch Hochprozentiges. ●●

12. Ihre Ernährungs-Gesamtbilanz?

- Ich esse seit mindestens 10 Jahren gesund und bewusst. ★★
- Ich achte seit mindestens 5 Jahren auf eine gesunde Ernährung. ★
- Ich schwanke zwischen „Gesundkost“ und Junkfood. ★●
- Ich habe es zwar immer wieder versucht, mich gesünder zu ernähren, aber es hapert am Durchhaltevermögen. ●
- Ich habe noch nie auf meine Ernährung geachtet. ●●●

IHR ERNÄHRUNGS-WERT

★	●
---	---

Anzahl ★ minus Anzahl ● ergibt Ihren Ernährungs-Wert: Punkte. Wie Sie Ihr Ergebnis im Ernährungs-Check verbessern können, siehe Seite 134.

„Der Test macht Schwächen bewusst“

Sarah Wiener, TV-Köchin, Alter: 43, biologisches Alter: 33–38

Dass ich im Ernährungsteil dieses Tests so hoch gepunktet habe, liegt nicht an meinem Beruf. Als Köchin muss man sich nicht unbedingt für gesundes Essen interessieren, es ist schon mein privates Hobby zu wissen, welche Nähr- und Schadstoffe in Lebensmitteln sind. Ich liebe exotisches Obst und Milchprodukte, hasse alle Instant- oder Fertigprodukte. Nur wenn mein 19-jähriger Sohn sich mal seine geliebten asiatischen Teigtaschen macht, esse ich zwei oder drei mit. Fit bin ich, weil ich kein Auto habe und hier in Berlin gnadenlos alles zügig zu Fuß gehe, das sind oft gut zehn Kilometer am Tag, von meiner Wohnung zur Arbeit, wieder in die Wohnung, dann noch zu meinem Freund... Ja, wie der BRIGITTE-Test beweist, ist das ein einfaches, aber gutes Programm. Gefallen hat mir auch, dass der Test einem seine kleinen Schwächen bewusst macht. Bei den Crunches musste ich doch etwas kämpfen, um auf die Höchstpunktzahl zu kommen.

Im Mai erscheint das Buch „Sarah Wieners mediterrane Küche“, Bloomsbury Berlin, 19,90 Euro



Foto: Birgit Meixner

TEST 3: GESUNDHEITS-CHECK

Manche Menschen haben ganz einfache körperliche Voraussetzungen, um lange jung zu bleiben: Sie sind ohne Mühe schlank, ihr Blutdruck ist okay, und Diabetes oder Krebs kommen in ihrer Familie nicht vor. Unsere Gene können wir nicht verändern – den Umgang mit unserer Gesundheit dafür umso mehr.

1. In welcher Gewichtsklasse spielen Sie?

Berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index nach folgender Formel: Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch Ihre Körpergröße zum Quadrat. Ein Beispiel: Sie wiegen 65 Kilogramm und sind 1,70 Meter groß. BMI-Berechnung: $65 : (1,70 \times 1,70) = 22,5$. Hinweis: Bei muskulösen, sehr großen und sehr kleinen Frauen taugt der BMI nur bedingt zur Beurteilung des Körpergewichts.

- Ich habe einen BMI von unter 19. ●
- Mein BMI liegt im Bereich des Normalgewichtes zwischen 19 und 25. ★★★
- Ich habe ein wenig zu viel auf den Rippen und einen BMI von über 25. ●●
- Ich bin übergewichtig, und mein BMI liegt bei über 30. ●●●

2. Apfel oder Birne?

Messen Sie den Taillenumfang oberhalb des Bauchnabels (ohne den Bauch einzuziehen) und den Hüftumfang (an der breitesten Stelle). Dann den Wert der Taille durch den Hüftwert teilen.

- Wert liegt unter oder bei 0,85 (Männer: 1,0) – ich bin ein Birnentyp. ★★★
- Wert liegt über 0,85 (Männer: 1,0) – ich bin ein Apfelpf. ●●●

3. Erkältung: Wie oft erwischt es Sie?

- Mein Immunsystem ist in Topform, ich bin so gut wie nie erkältet. ★
- Ein- bis zweimal im Jahr habe ich einen kleinen Schnupfen. ★●
- Ich bin bei jeder Erkältungswelle krank und liege mindestens dreimal pro Jahr flach. ●

4. Stimmt die „Hardware“?

Rückenschmerzen oder Probleme mit Gelenken, z. B. den Knien, Schultern oder Hüften, können die Lebenslust mächtig ausbremsen. Wie fit ist Ihr Bewegungsapparat?

- Es zwickt höchstens ab und zu und dann nur vorübergehend. ★★
- Gelegentlich habe ich Rückenschmerzen, oder ein Problemgelenk tut mir weh, aber das schränkt mich nicht ein. ★●
- Häufige Schmerzen im Rücken oder in Gelenken beeinträchtigen meine Lebensqualität schon. ●●

5. Ist die Gesundheit angeschlagen?

Leiden oder littten Sie, Ihre Eltern oder Großeltern an einer dieser Krankheiten: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Rheuma, Gicht, Krebs, Osteoporose, Depression?

- Nein, wir sind alle kerngesund. ★★★
- Ich bin gesund, aber in meiner Familie gibt es wenige Fälle der oben aufgezählten Krankheiten. ★●
- Ich bin gesund, aber mehrere Familienmitglieder haben oder hatten eine der genannten Krankheiten. ●
- Ich bin selber von einer dieser Krankheiten betroffen. ●●●

6. Nehmen Sie Vorsorge-Untersuchungen wahr?

Bitte alle zutreffenden Altersstufen beantworten!

Nur Frauen:

- Krebsvorsorge** beim Frauenarzt (ab 20 Jahre):
- einmal im Jahr ★
 - seltener ★●
 - nie ●

- Mammografie-Screening** (ab 50 bis 70 Jahre):
- alle zwei Jahre ★
 - seltener ★●
 - nie ●

Männer und Frauen:

Zahnarzt (für alle Altersstufen):

- einmal im Jahr ★
- seltener ★●
- nie ●

Gesundheits-Check (ab 35 Jahre):

- alle zwei Jahre ★
- seltener ★●
- nie ●

Nur Männer:

Krebsvorsorge beim Urologen (ab 45 Jahre):

- einmal im Jahr ★
- seltener ★●
- nie ●

7. Nehmen Sie die Anti-Baby-Pille?

(Männer gehen bitte über die Fragen 7 bis 9 hinweg und notieren sich keine Punkte.)

- Nein, ich habe nie mit der Pille verhütet. ★★
- Nein, aber ich habe sie früher genommen. ★
- Ja, seit weniger als zehn Jahren. ★●
- Ja, seit mindestens zehn Jahren. ●

8. Leiden Sie unter Zyklusstörungen?

(Wenn Sie die Pille nehmen, lassen Sie diese Frage aus.)

- Nein, meine Blutung kommt immer relativ pünktlich. ★
- Ja, meine Regelblutung lässt ab und zu auf sich warten. ●
- Ja, bei mir kommt es öfter vor, dass meine Regelblutung für mindestens drei Monate ausfällt, dabei bin ich noch nicht in den Wechseljahren. ●●

9. Stillen Sie oder haben Sie Ihre Kinder gestillt?

- Ich habe keine Kinder. ★●
- Ja. ★
- Nein. ●

10. Rauchen Sie?

- Nein, ich habe nie geraucht. ★★★

„Ja, Sex spielt auch eine Rolle“

Christina Plate,
Schauspieler,
Alter: 41,
biologisches Alter:
31–36

Die Kerze, ich kann sie nicht auspusten, wenn sie einen Meter weit weg steht. Ob das daran liegt, dass ich gelegentlich rauche? Mit Sport habe ich vor sechs Monaten wieder angefangen, nach ein paar Jahren Pause bin ich jetzt gut dabei: Latino Dance, Power Yoga, macht richtig Spaß! Bis auf das Teelicht war der Fitness-Teil ein Leichtes für mich. Gefallen hat mir, dass dieser Test nicht nur Ernährung und Sport abfragt. Der Gedächtnistest war ein Erfolgserlebnis, und die Frage nach dem Sex fand ich interessant. Ja, dachte ich, das spielt auch eine Rolle für das biologische Alter. Denn vor allem beim Sex fühle ich mich jetzt, mit Anfang 40, so viel wohler. Ich mag meinen Körper und weiß, was mir Spaß macht. Zu sagen, was ich will, habe ich gelernt. Genauso wie das Nein. Was den Lifestyle-Check angeht, ist mir bewusst, dass ich mit meinem Beruf sehr viel Glück gehabt habe. Oft werde ich für jüngere Rollen besetzt. Aber ich übernehme auch sehr gern Mutter-Rollen, wie in meiner neuen ARD-Serie „Familie Dr. Kleist“.

Foto: Jens Bolte



- Nein, seit mindestens einem Jahr nicht mehr. ★
- Nein, seit ein paar Monaten nicht mehr. ★●
- Ich bin Passivraucherin, weil mein Partner oder die Kolleginnen und Kollegen im Büro qualmen. ●
- Ja, ich bin eine typische Gelegenheitsraucherin (maximal 5 Zigaretten pro Tag). ●
- Ja, ich rauche pro Tag bis zu einer Schachtel Zigaretten. ●●
- Ja, ich rauche mehr als eine Schachtel Zigaretten am Tag. ●●●

11. Wie oft bekommen Sie zu viel Sonne?

- Nie. Es ist Jahre her, dass ich einen Sonnenbrand hatte. ★
- Es kommt mal vor, dass ich einen leichten Sonnenbrand habe. ★●
- Hin und wieder habe ich einen heftigen Sonnenbrand. ●
- Hin und wieder habe ich einen heftigen Sonnenbrand, und als Kind gehörten mehrere Sonnenbrände zu jedem Sommer. ●●

12. Kennen Sie Ihre Laborwerte?

(Falls nein, gehen Sie über die Frage/n hinweg und notieren keine Punkte.)

Blutdruck Wie hoch ist der erste Wert?

- unter 120 ★★★
- 120 bis 139 ★★
- 140 bis 149 ●●
- über 150 ●●●

Gesamtcholesterin (Blutfettwert, Angaben in mg/dl):

- unter 180 ★★
- 180 bis 199 ★
- 200 bis 220 ●
- über 220 ●●

HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin, Angaben in mg/dl):

- unter 40 ●●● (Männer: unter 30)
- 40 bis 45 ●● (Männer: 30 bis 35)
- 46 bis 55 ★ (Männer: 36 bis 45)
- über 55 ★★ (Männer: über 45)

LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin, Angaben in mg/dl):

- unter 100 ★★
- 100 bis 129 ★
- 130 bis 160 ●
- über 160 ●●

13. Auch die Gene zählen

Das Alter der Großeltern verrät viel:

- Drei oder alle vier Großeltern sind mindestens 75 Jahre alt geworden. ★★
- Zwei Großeltern haben mindestens ihren 75. Geburtstag gefeiert. ★
- Nur einer oder keiner der Großeltern ist 75 Jahre alt geworden. ●
- Ich weiß es nicht oder meine Großeltern sind noch jünger als 75 Jahre. ★●

IHR GESUNDHEITS-WERT

★ minus Anzahl ● ergibt Ihren Ernährungs-Wert: Punkte.

Wie Sie Ihr Ergebnis im Gesundheits-Check verbessern können, siehe S. 136.

TEST 4: LIFESTYLE-CHECK

Stress, Kummer und Not haben messbare Auswirkungen auf Gesundheit und Alterungsprozess. Es kommt aber auch darauf an, wie wir mit diesen Belastungen umgehen. Hält Ihr Lebensstil jung?

1. Eine Traumreise in die Zukunft:

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie mindestens 70 Jahre alt sind. Welche Situation kommt Ihrer Fantasie am nächsten?

- Ich genieße das arbeitsfreie Dasein als Rentnerin und bin mit meinem Mann oder meinen Freundinnen viel unterwegs. ★
- Ich bin ziemlich runzlig und nicht mehr besonders agil, habe aber Spaß am Leben. ★●
- Ich sitze etwas kränkelnd im Altersheim und langweile mich. ●

2. Betrachten Sie Ihr Leben als einen Weg – welche Beschreibung trifft am ehesten zu?

- Auf meinem Weg komme ich gut voran, auf die nächste Kurve bin ich jetzt schon gespannt. ★★
- Ich verlasse meinen Weg gerade, um einen Umweg zu nehmen – Ziele und Träume liegen schließlich manchmal ein wenig abseits. ★
- Mein Weg ist eher ein Trampelpfad und recht holprig, aber ich gehe ihn weiter – ändern kann ich ihn ohnehin nicht. ●
- Mein Weg führt mich regelmäßig in Sackgassen und bringt mich immer wieder ins Stolpern. ●●

3. Wie ist Ihre Gefühlslage?

- Ich bin richtig zufrieden mit meiner Partnerschaft oder meinem Familienleben. ★★★
- Ich lebe in einer Partnerschaft, die mir nicht gut tut. ●●●
- Ich bin ein Single mit viel Lebenslust. ★★
- Ich bin Single – und nicht besonders glücklich darüber. ●●

- Bei mir schwankt es: Mal bin ich sehr zufrieden, einen Tag später denke ich, dass ich dringend etwas ändern muss. ★●

4. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?

- Das läuft prima, ich bin rundum zufrieden. ★
- Nicht Ekstase pur, aber okay. ★●
- Welches Sexualleben? ●

5. Wie sieht Ihre Familienplanung aus?

- Ich habe mich bewusst gegen Kinder entschieden. ★
- Ich bin glückliche (werdende) Mutter/ glücklicher (werdender) Vater. ★★★
- Ich bin mit meiner Mutterrolle (Vaterrolle) unzufrieden. ●
- Ich möchte einmal Kinder haben, habe nur bislang nicht den passenden Vater/die passende Mutter oder Zeitpunkt gefunden. ★●
- Ich möchte unbedingt Mutter/Vater werden, aber es klappt (bislang) leider nicht. ●●●
- Ich habe mir lange Kinder gewünscht, aber es hat nicht sollen sein. ●●

6. Kriegen Sie Job und Kind unter einen Hut?

Was trifft am ehesten zu? (Männer, die Vollzeit arbeiten und eine Partnerin haben, gehen über diese Frage hinweg.)

- Ich nehme als Mutter/Vater gerade eine Auszeit vom Job und bin damit sehr zufrieden. ★★
- Ich kriege die Balance zwischen Kind und Beruf ganz gut hin – dank Unterstützung von Partner/in, Großeltern, Tagesmutter oder Kindergarten. ★★
- Als Mutter/Vater und Hausfrau / Hausmann sehe ich mich ab und zu nach einem Tag im Büro. ●●
- Ich wage täglich den Spagat zwischen Kind und Beruf, komme dabei aber selber zu kurz. ●●
- Ich habe keine Kinder oder meine Kinder sind schon erwachsen. ★●

7. Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Job?

- Ich liebe meinen Job, er erfüllt mich, und ich kann überwiegend eigene Entscheidungen treffen. ★★
- Mein Job ist okay. Nur manchmal bin ich angeknervt, weil Dinge nicht so laufen, wie ich es gern hätte. ★
- Mein Job ist reine Routine, die ich kaum beeinflussen kann. Ich liebäugle schon länger mit einem beruflichen Neuanfang. ●
- Ich bin gar nicht glücklich mit meiner derzeitigen Stelle oder arbeitslos. ●●●
- Ich nehme gerade eine berufliche Auszeit oder bin Rentnerin. ★●

8. Wie hoch ist Ihr alltäglicher Stresspegel?

- Logisch gibt's auch bei mir hin und wieder stressige Situationen. Aber meist bleibe ich gelassen und regele die Dinge in Ruhe. ★★★
- Mein Stressfaktor ist wohl durchschnittlich. Hin und wieder bin ich am Rotieren, um alles zu schaffen, aber ich fühle mich nur selten überfordert. ★●
- Ich stehe recht häufig unter Hochspannung, um möglichst viele Erledigungen an einem Tag zu schaffen. Das kostet ganz schön viel Kraft. ●●●●

9. Wie gut können Sie entspannen?

- Ich praktiziere regelmäßig Yoga, Meditation oder autogenes Training. ★★
- Ich entspanne beim Sport, bei Spaziergängen an der frischen Luft, beim Lesen oder Musikhören. ★
- Ich versuche hin und wieder, bewusst zu entspannen – leider viel zu selten. ●
- Für Entspannung fehlt mir eindeutig die Zeit. ●●

10. Bekommen Sie genug Schlaf?

- Ich brauche mich bloß ins Bett zu legen, und schon bin ich weg, schlafe meist durch und bin morgens putzmunter. ★★

- Ab und zu bekomme ich zu wenig Schlaf und bin müde, aber das hole ich am darauffolgenden Wochenende nach. ★●
- Ich habe ein kleines Kind und muss nachts sehr häufig raus, manchmal alle paar Stunden. ●
- Ich leide regelmäßig unter Schlafmangel, schlafe schlecht durch, liege länger wach und bin morgens völlig gerädert. ●●

11. Wie sieht Ihr zwischenmenschliches Miteinander außerhalb der Familie aus?

- Ich habe einige sehr gute Freundinnen und Freunde, die immer für mich da sind. ★
- Ich habe ein oder zwei Freundinnen bzw. Freunde, auf die ich mich in der Not verlassen kann. ★●
- Ich bin mir nicht so sicher, ob im Notfall jemand für mich da wäre. ●

12. Welchen Ausbildungsabschluss haben Sie?

- Studium oder Abitur ★
- Realschulabschluss ★●
- Hauptschul- oder keinen Abschluss ●

13. Und Ihr Kontostand?

- Mein Einkommen reicht, um mir meine Wünsche zu erfüllen – und zusätzlich kann ich noch ein bisschen auf die hohe Kante legen. ★
- Im Großen und Ganzen komme ich mit meinem Geld über die Runden. Für größere Anschaffungen muss ich aber sparen. ★●
- Ich rutsche öfter in die roten Zahlen und muss ständig rechnen, um mit meinem Geld zurechtzukommen. ●

14. Zum Schluss ein Knobeltest

Prägen Sie sich eine Minute lang die folgenden zehn Wörter ein. Decken Sie die Zeilen dann ab und schreiben Sie die

Wörter aus dem Gedächtnis auf. Wie viele können Sie sich merken?

Knoblauchfahne + Bruttosozialprodukt + Dienstag + Reformbewegung + Covergirl + Landbevölkerung + Baumwurzel + Schlaghose + Teilerfolg + Giraffenhals

- Mindestens acht Wörter ★
- Fünf bis sieben Wörter ★●
- Maximal vier Wörter ●

IHR LIFESTYLE-WERT

★	●
---	---

Anzahl ★ minus Anzahl ● ergibt Ihren Lifestyle-Wert: Punkte. Wie Sie Ihr Ergebnis im Lifestyle-Check verbessern können, siehe Seite 138.

„Auf einem Bein stehen und Augen zu – Hilfe“

Ursula Karven, Schauspielerin, Alter: 41, biologisches Alter: 31–36

Um ehrlich zu sein, in einem Bereich hatte ich kein Spitzenenergebnis. Ich bin eine Genießerin, esse schon mal Wurst, erlaube mir gelegentlich Schokolade, Chips und Kuchen. Dafür gehe ich mit meiner Gesundheit wach um, ich mache alle Vorsorge-Untersuchungen, alle zwei Jahre einen General-Check, ich finde das wichtig. Im Fitness-Teil war nichts schwer für mich. Denn obwohl ich mich überwinden muss, dafür morgens früher aufzustehen, mache ich zwei bis drei Mal in der Woche morgens meine Power-Yoga-Übungen. Nur den Balance-Test fand ich schwer: auf einem Bein zu stehen und dann die Augen zu – Hilfe! Schön an dem BRIGITTE-Test fand ich, dass so vielschichtig gefragt wurde. Familie und Freunde halten einen auch jung, das stimmt. Allerdings habe ich eine kleine Kritik: Ich finde den Test in den zwei Fragen altmodisch, bei denen vorausgesetzt wird, dass für eine Frau Glück nur in einer festen Partnerschaft möglich ist. Mit sich selbst in Frieden zu leben und glücklich zu sein, sollte doch das große Ziel sein.





AUSWERTUNG

GESAMTERGEBNIS: DAS IST IHR BIOLOGISCHES ALTER

Jetzt wird es spannend: Ihre Einzel-Ergebnisse aus den vier Tests ergeben zusammen Ihren Alters-Wert. Dieser Wert verrät Ihnen Ihr derzeitiges biologisches Alter, das oft nicht mit dem realen Alter übereinstimmt.

Ihr Fitness-Wert:	
Ihr Ernährungs-Wert:	
Ihr Gesundheits-Wert:	
Ihr Lifestyle-Wert:	
Ihr Alters-Wert:	

Sie haben unter -60 Punkte

Ihre Lebensuhr tickt bedenklich schnell: Ihr biologisches Alter liegt fünf bis zehn Jahre über Ihrem realen Alter. Ihre Art zu leben beschleunigt den Alterungsprozess und mindert die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers deutlich. Das beeinträchtigt vielleicht schon jetzt Ihre Lebensqualität. Die gute Nachricht: Es ist wirklich nie zu spät, das biologische Alter zu beeinflussen.

Sie haben -60 bis -21 Punkte

Wenig erfreulich: Ihr biologisches Alter liegt zwei bis fünf Jahre über Ihrem tatsächlichen Alter; Ihr Alterungsprozess läuft ein wenig schneller ab als üblich. Das kostet früher oder später Lebensqualität und Leistungsfähigkeit . . . Es sei denn, Sie verändern Ihr Leben – ein kleines bisschen bringt schon viel. Am besten jetzt gleich.

Sie haben -20 bis 20 Punkte

Prima: Ihr biologisches Alter entspricht in etwa dem Alter in Ihrem Pass – Sie sind maximal zwei Jahre jünger oder älter. Sie achten auf sich und Ihre Gesundheit, könnten aber noch ein paar wertvolle Jahre gutmachen.

Sie haben 21 bis 60 Punkte

Hervorragend: Ihr biologisches Alter liegt ungefähr zwei bis fünf Jahre unter Ihrem tatsächlichen Alter. Mit Ihrer bewussten Art zu leben halten Sie sich jung und lebendig. Auch Ihr Körper profitiert davon und strahlt Vitalität aus.

Sie haben über 60 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Ihr biologisches Alter liegt fünf bis zehn Jahre unter Ihrem realen Alter. Sie werden sicherlich oft für jünger gehalten, als Sie tatsächlich sind. Doch dafür tun Sie auch viel!

Wo liegen Ihre Schwachpunkte?

Ganz klar: Eine Garantie auf ein gesundes, langes Leben gibt es nie. Aber Sie können viel dazu tun, um jung und fit zu bleiben. Sehen Sie nach, welcher der vier Test-Teile am schlechtesten ausgefallen ist: Schwächeln Sie im Fitness-Teil, hapert es eher beim Lifestyle, oder können Sie in der Ernährung noch was optimieren?

► Und jetzt Ihre Einzelergebnisse

In welchem der vier Testteile haben Sie besonders gut abgeschnitten? Wo haben Sie die meisten Minuspunkte gesammelt? Auf den folgenden Seiten erfahren Sie Ihre Einzelergebnisse – und bekommen Tipps, wie Sie etwas ändern können.



ERGEBNIS VON TEST 1 (SEITE 125): SO SIEHT'S MIT IHRER FITNESS AUS

-25 bis -9 Punkte

Okay. Haben Sie eine längere Trainingspause eingelegt? Oder haben Sie in Ihrem Leben nie besonders viel Sport gemacht? In jedem Fall verzichten Sie auf viele positive Effekte für Gesundheit, Wohlbefinden und Alterungsprozess – Ihr Fitness-Wert aus diesem Test reißt Ihr biologisches Alter richtig runter. Doch wenn Sie jetzt (wieder) aktiv werden, können Sie mit dem richtigen Programm (zum Beispiel unter www.brigitte.de/fitness) in kurzer Zeit gewaltige Fortschritte machen: für mehr Wohlbefinden und zusätzliche Lebensjahre!

-8 bis 8 Punkte

Prima – Ihre Fitness befindet sich schon auf einem ganz guten Niveau. Sie wissen bereits, wie gut Ihnen das Training tut, und spüren, dass Sport jung hält. Zum optimalen Level ist es nicht mehr weit, vielleicht hapert es nur an der nötigen Regelmäßigkeit, am Durchhaltevermögen, oder Sie haben Ihre Sportart noch nicht gefunden.

9 bis 25 Punkte

Hervorragend! Ihre Fitness wirkt sich positiv auf Ihr biologisches Alter aus. Um solch ein sportliches Level zu erreichen, muss man

eine ganze Weile konsequent trainieren. Sie wissen, dass die Mühe sich lohnt – schließlich fühlen Sie sich besser als ohne Sport und sind nachweislich fitter und gesünder.

Tipps

Wie Sie Ihre Fitness verbessern

► **Bewegt fernsehen:** Sie schauen regelmäßig eine bestimmte Sendung? Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit: Sobald die „Tagesschau“ oder Ihre Lieblings-Soap anfängt, starten Sie mit Ihrem Home-Workout (ein kleines Workout finden Sie unter www.brigitte.de/miniworkout). ▷

AUSWERTUNG

► **Neu denken:** Sehen Sie Ihr Fitnesstraining nicht als lästiges Pflichtprogramm, sondern als Luxus. Sie gönnen sich diese Zeit nur für sich, eine Belohnung für einen anstrengenden Tag, eine Wohltat für Muskeln, Herz und Kreislauf. Machen Sie sich bewusst: Sport kostet keine Zeit, sondern macht das Leben leichter und verlängert die Lebenszeit nachweislich.

Noch mehr Tipps

CDs

- Für Allrounderinnen: BRIGITTE-CD „Body Power – Das große Fatburn-Programm“
- Für Läuferinnen: „Power Jogging“ (Kassette)
- Für Figurbetonte: „Pilates Classic New York Style“ (alle zu bestellen unter www.brigitte.de/shop)

Bücher

- Für Joggerinnen: „Das große GU Laufbuch“ (Dr. Tomas Buchhorn und Nina Winkler, Gräfe und Unzer)
 - Für Powerfrauen: „Get fit! Feel good!“ (Joanna Hall, BLV)
- **Zum Weitermachen**
Für Sie zusammengestellt: Verschiedene Fitness-Programme zur Auswahl finden Sie unter www.brigitte.de/fitness



ERGEBNIS VON TEST 2 (SEITE 127): SO SIEHT'S MIT IHRER ERNÄHRUNG AUS

-25 bis -9 Punkte

Na ja – Ihre Ernährung könnte viel besser sein. Sie riskieren Übergewicht oder haben es schon, und das kostet den Körper mit der Zeit einiges an Jahren. Sie sehen es am Gesamtergebnis, Ihrem biologischen Alter. Doch selbst wenn Sie schlank sind: Je besser wir essen, desto besser sind wir versorgt mit Nährstoffen, die uns Kraft und Energie für jeden Tag geben. Ein Beispiel: Nur mit Eisen (steckt in roter Bete und Fleisch) kann der Körper rote Blutkörperchen bilden – und die sind nun mal die Energieversorger jeder einzelnen Zelle.

-8 bis 8 Punkte

Suboptimal, so könnte man Ihre Ernährungsgewohnheiten beschreiben. Sie könnten Ihren Körper besser versorgen und die positive Wirkung einer geeigneten Lebensmittel-Zusammenstellung noch viel effektiver nutzen. Tipp: Schauen Sie sich Ihre Antworten beim Ernährungs-Check noch einmal genau an. Wo haben Sie Minuspunkte kassiert? Was können Sie ändern?

9 bis 25 Punkte

Super! Sie ernähren sich optimal. Sowohl Ihre Ernährungsgewohnheiten als auch die Auswahl der Nahrungsmittel stimmen.

Damit beugen Sie nicht nur Übergewicht und zahlreichen Krankheiten effektiv vor, Ihr Umgang mit Nahrung hält Ihren Körper jung. Sie können es an Ihrem biologischen Alter ablesen. Allerdings sollten Sie kein Dogma aus Ihrer gesunden Ernährung machen... kleine Sünden dürfen sein!

Tipps

Wie Sie Ihre Ernährung optimieren

► **Gut starten:** Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten. Und vor allem: Lassen Sie das Frühstück nicht ausfallen – es ist erwiesen, dass man sich sonst später eher überfüttert oder eher zu Süßigkeiten greift (Tipps unter www.brigitte.de/fruehstueck).

► **Einfach vorbereiten:** Der Obststeller auf dem Schreibtisch oder das fertig geputzte Gemüse im Kühlschrank machen den Griff zum schnellen, gesunden Snack ganz leicht (gesunde Snack-Ideen unter www.brigitte.de/snacks).

► **Leicht genießen:** Machen Sie den Freitag doch wieder zum Fischtag! Besonders gesund: Seefisch wie Makrele, Lachs, Hering – der versorgt uns mit lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, die unsere Zellen fit halten (köstliche Rezepte finden Sie unter www.brigitte.de/rezepte).

► **Geschmeidig wechseln:** Verwenden Sie in der Küche hochwertige Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wie z. B. Oliven-, Raps- oder Leinöl.

Noch mehr Tipps

CD

- Für Wissbegierige: „C'est la vie – Hungrig auf Ernährungswissen“, Computerprogramm auf CD (Bestellung unter www.aid.de)

Bücher

- Für Einsteigerinnen: „Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit“ (Broschüre der DGE, Bestellung unter Tel. 02 28/909 26 26)
- Für Gründliche: „Knaurs Handbuch Ernährung“ (Prof. Dr. Michael Hamm, Knaur)

► Zum Weitermachen

Ernährungs-Knowhow und Rezepte finden Sie unter www.brigitte.de/ernaehrung. Persönlich Online-Beratung gibt's vom BRIGITTE-Diätcoach unter www.brigitte.de/diaetcoach. Außerdem bietet BRIGITTE gemeinsam mit der BARMER Ersatzkasse bundesweit Kurse zu Diät und Ernährung unter dem Motto „Leichter geht's nicht!“ Neue Kurse starten im Herbst (Infos unter www.barmer.de).



AUSWERTUNG



ERGEBNIS VON TEST 3 (SEITE 129): SO SIEHT'S MIT IHRER GESUNDHEIT AUS

-35 bis -13 Punkte

Mäßig! Ihr Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie viele Möglichkeiten zur Krankheitsprävention leichtfertig sausen lassen und sogar aktiv Ihr Erkrankungsrisiko erhöhen, z. B. durch Rauchen oder Übergewicht. Damit betreiben Sie Raubbau am eigenen Körper – und an Ihren Lebensjahren!

-12 bis 12 Punkte

Ihre Gesundheit könnte besser sein, aber mit ein wenig Einsatz können Sie den Status auf ein gutes Niveau erhöhen. Analysieren Sie die Fragen, bei denen Sie Minuspunkte erhalten haben – das ist ein erster Hinweis für eine sinnvolle Verhaltensänderung. So können Sie z. B. Übergewicht, Immunabwehr, Krankheiten und auch Laborwerte durch Sport besser in den Griff bekommen.

13 bis 35 Punkte

Toll! Entweder Sie sind wirklich kerngesund, oder Sie gehen sehr achtsam mit dem

eigenen Körper um. Beides ist nicht selbstverständlich, aber eine gute Voraussetzung für ein langes und fittes Leben.

Tipps

Das können Sie für Ihre Gesundheit tun

► **Frei durchatmen:** Wir wissen es – Rauchen ist ungesund. Um so wichtiger ist es, endlich damit aufzuhören. Das Angebot an Entwöhnungsmethoden ist groß, Informationen dazu gibt es bei jeder Krankenversicherung. Falls Ihnen das Durchhalten schwer fällt: Gleichgesinnte finden Sie unter www.brigitte.de/nichtraucher.

► **Regelmäßig durchchecken:** Ob Zahnarzt, Gynäkologin oder Hausärztin – nutzen Sie das Präventionsangebot der regelmäßigen Vorsorge, die von den Krankenkassen bezahlt wird. Ab 35 Jahre können Sie sich alle zwei Jahre sogar richtig durchchecken lassen. Viele Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern einen praktischen Service –

sie erinnern sie per E-Mail an Vorsorge-, Arzt- oder Impftermine.

Noch mehr Tipps

DVD

- Für Entdeckerinnen: „P.M. Der Mensch 2.0 – Einsichten in Organismus und Körper“ (DVD-Rom, Bestellung unter www.pm-magazin.de/de/shop)

Bücher

- Für Frauen: „Gerne Frau! Mein Körper – meine Gesundheit“ (Dr. med. Gabi Hoffbauer, Springer)
- Für Neugierige: „Gesundheit aktiv“ (Kurt Langbein, Christian Skalnik, Ueberreuter)
- Für Zielstrebige: „Ran an den Bauch!“ (Dr. Michael Despeghel und Prof. Armin Heufelder, Gräfe und Unzer)

► Zum Weitermachen

Übersichtlich für Sie zusammengestellt: Hintergrund-Infos und Tipps zur Gesundheit von A bis Z unter

www.brigitte.de/gesundheit



ERGEBNIS VON TEST 4 (SEITE 131): SO SIEHT'S MIT IHREM LIFESTYLE AUS

-25 bis -9 Punkte

Vorsicht, Ihr Lebensstil kostet Sie nicht nur viele Lebensjahre im Test-Endergebnis – sondern auch Kraft, die Ihnen im Alltag fehlt. Denken Sie mal in Ruhe darüber nach: Ist es möglich, dass Sie an Ihren Wünschen und Träumen vorbei leben? Versuchen Sie herauszufinden, was für ein Leben besser zu Ihnen passen würde. Was möchten Sie wirklich erreichen, und wie könnte das gelingen – aus Ihrer ganz persönlichen, vielleicht schwierigen Lebenssituation heraus?

-8 bis 8 Punkte

Einerseits sind Sie mit vielen Lebensumständen glücklich und haben es geschafft, einige Ihrer Träume zu verwirklichen. Andererseits gibt es immer wieder Situationen, mit denen Sie nicht zufrieden sind. Vielleicht haben Sie momentan viel Stress, oder Ihre Partnerschaft ist zur Zeit konfliktreich?

9 bis 25 Punkte

Richtig gut – Sie gehen achtsam mit sich, Ihrem Leben, Ihren Wünschen und Ihren

Ressourcen um, und das auch in schwierigen Lebensphasen. Ihr Lebensglück brauchen Sie nicht erst zu suchen, Sie haben es bereits umgesetzt. Eine gute Voraussetzung für ein langes und erfülltes Leben.

Tipps

Legen Sie ungünstige Gewohnheiten ab

► **Richtig nachdenken:** Genehmigen Sie sich eine Auszeit, um Ihrer Gefühlslage auf den Grund zu gehen – einen Abend, ein

AUSWERTUNG

Wochenende oder auch eine Woche. Horchen Sie in sich hinein, was Ihnen Unbehagen bereitet. Schreiben Sie die Punkte auf und notieren Sie gleich dazu, was Sie unternehmen könnten, um die Situation zu verbessern. Dabei dürfen Sie auch ruhig verrückte Ideen zu Papier bringen, fantasievolle Visionen sind erwünscht! (Einen Persönlichkeitstest finden Sie unter www.brigitte.de/persoelichkeit).

► **Spielend regeln:** In einer Partnerschaft gelten oft ungeschriebene Gesetze, die sich unbemerkt entwickelt haben. Machen Sie sich gemeinsam diese Gesetze bewusst – und denken Sie dran: Sie können diese Regeln zusammen ändern.

► **Wirkungsvoll relaxen:** Lernen Sie Entspannungsmethoden wie Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Qi-Gong. Das sorgt für Ruhe-Inseln beim Üben und generell für mehr Gelassenheit in einem hektischen Alltag.

Noch mehr Tipps CD

• Für Genießerinnen: BRIGITTE-CD „Schön entspannt“ (im Online-Shop erhältlich)

Bücher

• Für Perfektionistinnen: „Jetzt denk ich mal an mich – Liebe, Job, Familie, Alltag: Ab heute geht's mir richtig gut“ (ein BRIGITTE-Ratgeber, zu bestellen unter www.brigitte.de/shop)

• Für Macherinnen: „Salto Vitale: In 24 Stunden in ein neues Leben starten“ (Marion Grillparzer, Gräfe und Unzer)

► Zum Weitermachen

Von Entspannungsmethoden bis zu typischen Beziehungsfehlern – viele Tipps und gute Ideen für einen gesunden Lebensstil finden Sie unter www.brigitte.de/lifestyle. Beziehungstraining bei Krisen erteilen Psychologen. Manchmal reichen schon wenige Stunden Paar- oder Psychotherapie. Weiterführende Informationen gibt's beim Psychotherapie-Informationssdienst vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (www.psychotherapiesuche.de). Eine Online-Paartherapie der Universität Göttingen finden Sie unter www.theratalk.de.

GROSSER AKTIONSTAG von BRIGITTE und BARMER am 4. Mai

WIE JUNG IST IHR KÖRPER?
Gesundheit testen.
Jahre gewinnen
mit **Brigitte** und
BARMER

Sie sind motiviert, etwas für sich zu tun oder Ihr Ergebnis zu verbessern. Wir machen es Ihnen leicht. Unser kostenloses Angebot:

- **Der Test:** Gehen Sie mit Ihrem Testergebnis in eine BARMER-Geschäftsstelle. Oder machen Sie dort den Test unter fachlicher Anleitung.
- **Individuelle Beratung** durch Ernährungs- und Sportexpertinnen.
- **Check-up:** Testen Sie Ihre Fitness und lassen Sie Ihr Körperfett messen.
- **Wissen kompakt:** Je um 15 und um 17 Uhr ein viertelstündiger Vortrag. Fundierte Informationen zum Test „Wie jung ist Ihr Körper?“ und zu den besten Präventionsprogrammen.
- **Verlosung:** 50 tolle Preise werden unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Aktionstags verlost. Fünf Hauptgewinne:
 - je ein Gesundheits-Wochenende „Wie jung ist Ihr Körper?“
 - 5 Damen-Fahrräder ► BRIGITTE-Abos ► BRIGITTE-Fatburn- und Entspannungs-CDs ► BRIGITTE-Bücher

Wo und wann findet der Aktionstag statt?

Am 4. Mai von 14 bis 18.30 Uhr, in vielen BARMER-Geschäftsstellen. Wo, erfahren Sie unter der Hotline 018 500 58 4000 (2,9 Cent pro Minute, nur vom 26. April bis zum 4. Mai) und unter www.barmer.de und www.brigitte.de.

WIE JUNG IST IHR KÖRPER? Die Weekend-Seminare von BRIGITTE und BARMER

Ein ganz besonderes Angebot für Sie!

Attraktive Seminare zum Test: drei Tage Präventions-Workshops mit viel Bewegung und Entspannung. Außerdem die besten Tipps zu Ernährung und Gesundheit, alles unter fachlicher Anleitung. Die Seminare finden in ausgewählten Häusern und Resorts statt (jeweils von Freitag bis Sonntag für zehn bis 15 Teilnehmer).

Wo? Wann? Die Adressen:

- Deutsches Zentrum für Präventivmedizin, Ostseehotel Damp, Tel. 043 52/806 66, Beginn: 23. und 30.6. und 7.7.
- Sport und Spa Hotel A-Rosa, Scharmützelsee, Bad Saarow, Tel. 03 36 31/60, Beginn: 9.6., 28.7., 4.8. und 8.9.
Für Kinder ab drei Jahre ein Aufpreis von 30 Euro pro Tag.
- Kliniken Bad Neuenahr, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Tel. 026 41/74-2003, Beginn: 30.6. und 25.8.
- Klinik Am Stiftsberg, Bad Grönenbach, Tel. 08 00/255 48 67, Beginn: 9.6., 14.7. und 11.8.
- Niedersächsisches Staatsbad Pyrmont, Hotel Fürstenhof, Bad Pyrmont, Tel. 052 81/15 15 15, Beginn: 23.6., 14.7. und 15.9.

Das Seminar kostet 224 Euro (inklusive Übernachtung, ohne Anreise). Die BARMER-Ersatzkasse erstattet ihren Versicherten 75 Euro. Anders Krankenversicherte erhalten eine Bescheinigung, die sie ihrer Krankenkasse vorlegen.