



nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science

| SPA

So bewahren Sie sich Ihre Jugendlichkeit:  
Better-Aging Tipps

*Preserving youthfulness: Better-aging tips*

**Dass unsere Lebenserwartung kontinuierlich steigt, ist nicht mehr eine blosse Möglichkeit, sondern eine erwiesene Tatsache. Wie können wir also so lange wie möglich besser leben?**

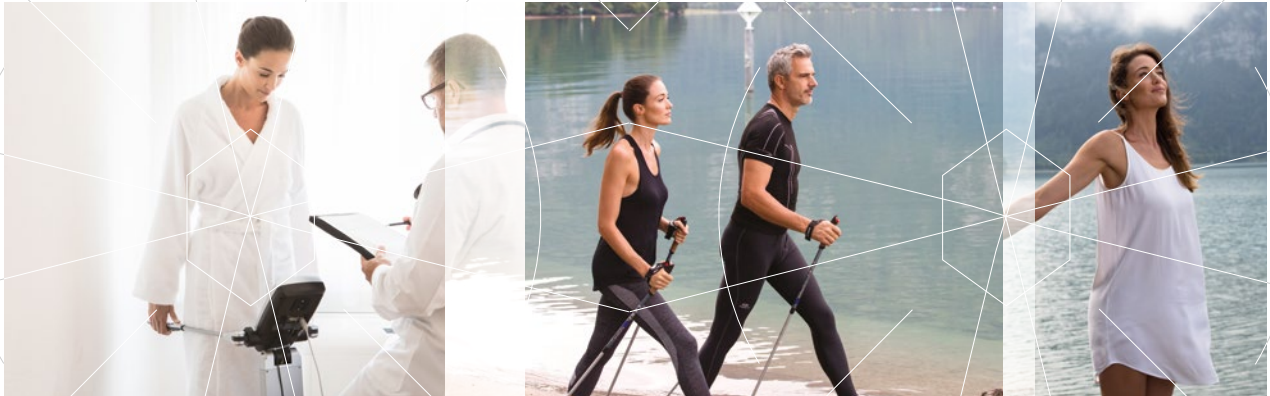
In den letzten Jahren hat die Wissenschaft neue Erkenntnisse über die biologischen Prozesse hinter dem Phänomen des Alterns gewonnen. Eines der bedeutendsten Forschungsergebnisse ist, dass Altern und damit zusammenhängende Krankheiten keineswegs so unausweichlich sind wie bislang angenommen. Wie Studien zeigen, wird die Geschwindigkeit des körperlichen Zerfalls zu einem Drittel von Erbfaktoren und zu zwei Dritteln von unserem Lebensstil bestimmt. Erbliche Faktoren zu beeinflussen scheint nach wie vor schwierig, doch die Verhaltensweisen, die unserer Gesundheit schaden, können wir durchaus verändern.

Wie kann man also einen Lebensstil im Sinne des Better-Aging pflegen und sich so seine Jugendlichkeit bewahren?

***It's no longer a mere possibility, but a demonstrable fact: our life expectancy is constantly rising. So how can we live better for as long as possible?***

*In recent years, considerable progress has been made in understanding the biological mechanisms behind the phenomenon of aging. One of the major findings of research is that aging and aged-related diseases are far from as inevitable as was once thought. Scientific studies show that the speed of our physiological decline is one-third due to our heredity and two-thirds to our lifestyle. While it still seems difficult to influence heredity-related risk factors, it is, on the other hand, possible to modify those due to behaviors that are detrimental to health.*

*How does one set about adopting a better-aging lifestyle and thus preserving youthfulness?*



nescens<sup>+</sup>  
swiss anti-aging science  
| SPA



# Einige Better-Aging-Tipps

Die folgenden Better-Aging-Tipps wurden mit Fachärzten der Nescens Zentren für Präventivmedizin entwickelt.

## Bessere Selbstkenntnis für ein besseres Leben

Analyse des persönlichen Lebensstils, Identifizieren der Ungleichgewichte, die den Alterungsprozess beschleunigen, und Kenntnis der Körperzusammensetzung: Eine genaue Diagnose ist eine logische Voraussetzung für die Definition einer geeigneten Strategie. Dieser wichtige erste Schritt besteht aus einem biologischen, einem körperlichen (einschliesslich Knochen- und Gelenkgesundheit) und einem ernährungstechnischen Check-up.

Hauptziele ist, Ungleichgewichte wie Übergewicht, übermässigen Stress oder Schlafstörungen – die chronische Krankheiten und somit auch den biologischen Alterungsprozess fördern und ein gesundes Altern verhindern – nachhaltig zu korrigieren.

Auch für diejenigen, die nicht übergewichtig sind, ist es wichtig, die Körperzusammensetzung und insbesondere die Muskelmasse im Auge zu behalten, denn diese spielt eine bedeutende Rolle bei der Berechnung des Energiebedarfs und schwindet leider ab dem Alter von 40 Jahren. Diesem Abbau sollte man durch geeignete Ernährung und körperliche Aktivitäten entgegenwirken, um während des Alterns die körperliche Integrität zu erhalten.

## Eine ausgewogene Ernährung

Den grundlegenden Ernährungsbedarf deckt man am besten mit frischen, grösstenteils unverarbeiteten Lebensmitteln in kontrollierten Mengen. Dies wirkt sich günstig auf den aktuellen und künftigen Gesundheitszustand aus. So spielen Ballaststoffe beispielsweise eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des mikrobiotischen Gleichgewichts, und andere Lebensmittel versorgen unseren Körper mit Flavonoiden, Antioxidantien oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die alle eine Anti-Aging-Wirkung aufweisen.

Die Zufuhr von ausreichend Proteinen (0,6 g/kg Gewicht/Tag) ist wichtig, um dem Muskelabbau vorzubeugen. Auch Obst und Gemüse – besonders Kreuzblütler – sollten bei jeder Mahlzeit dabei sein, während sich Hülsenfrüchte wiederum äusserst günstig auf die Darmgesundheit auswirken.

Sich Zeit zum Essen zu nehmen und es zu geniessen löst neurologische Sättigungsmechanismen aus und fördert so die Gewichtskontrolle.

Keinen Marketingtrends zum Opfer fallen: Nur eine seriöse ärztliche Diagnose kann eine Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie feststellen und so den Verzicht auf bestimmte Produkte (Gluten, Laktose etc.) rechtfertigen.

## **Geeignete körperliche Aktivitäten**

Sportliche Aktivitäten sollten jeweils 30 bis 40 Minuten dauern und mehrmals pro Woche stattfinden.

Dabei ist es wichtig, verschiedene körperliche Aspekte mit einzubeziehen: Herz-Kreislauf-Kondition sowie Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Neuere Studien haben ergeben, dass regelmässige körperliche Aktivität sich positiv auf Stressbewältigung und Gedächtnisphänomene auswirkt.

Auch das Gehirn ist ein Körperorgan und unsere kognitiven Fähigkeiten sollten durch regelmässiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining erhalten werden.

## **Abschalten nicht vergessen**

Man sollte zwischen Perioden intensiver Aktivität – besonders, wenn sie technologischer Art ist – und Momenten der Ruhe abwechseln.

Lernen Sie, auszustechen und abzuschalten, dazu gehört auch eine digitale Pause beim Essen und in den Ferien.

Viel und gut zu schlafen ist ebenfalls wichtig. Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf Bildschirme, denn diese stören nachweislich Schlafrhythmus und -qualität.





# *A few better-aging tips*

*Developed in cooperation with the specialized physicians at Nescens Preventive Medicine Centers*

## ***Enhancing self-knowledge for enhanced living***

*Analyzing our personal lifestyle; identifying the imbalances that accelerate aging; knowing our body composition: A diagnostic phase represents a logical prerequisite before deciding on any course of action.*

*This essential first stage consists in a set of three check-ups: biological, physical (including bone & joint health) and nutritional.*

*Sustainably adjusting imbalances such as excess weight, excessive stress, sleeping disorders – that may compromise the chance of aging healthily by contributing to the appearance of chronic disease or by accelerating the biological mechanisms of aging – is a key goal.*

*Even for those who are not overweight, it is important to keep track of body composition and muscle mass in particular, since the latter plays a determining role in calculating energy requirements and unfortunately tends to dwindle from the age of 40 onwards. Limiting muscle loss through suitable nutrition and physical activity is essential in order to preserve physical integrity as we grow older.*

## ***Enjoying a well-balanced diet***

*Consuming a variety of fresh, mostly unprocessed food in controlled quantities is the best strategy for covering basic nutritional needs. It is also conducive to current and future good health. Fibers, for example, play a vital role in safeguarding microbiotic balance, while other foods packed with flavonoids, anti-oxidants or polyunsaturated fatty acids have proven anti-aging properties.*

*Getting a sufficient amount of proteins (0.6 grams/kg of weight/day) is crucial in preventing muscle loss.*

*Including fruit and vegetables – especially of the cruciferous kind – with each meal is a must, while remembering that pulses are also excellent for our intestinal health.*

*Taking time to eat and enjoying the process is a key means of triggering neurological satiety mechanisms and thereby also promoting weight control.*

*Avoiding the perils of marketing spin: only a medical diagnosis can help determine food intolerances or allergies justifying the complete exclusion of certain products (gluten, lactose...).*



### ***Engaging in suitable physical activity***

*Regular exercise (several times a week) should include sessions lasting 30 to 40 minutes.*

*It is important to engage various aspects of the body: cardiovascular endurance, as well as muscle strength, flexibility and balance.*

*Recent studies have proved that regular physical exercise has a positive impact on stress management and on memory-related phenomena.*

*The brain is also a physical organ and our cognitive capacities should be maintained by regular memorization and concentration exercises.*

### ***Remembering to let go***

*Alternating between periods of intense activity – particularly of a technological nature – and moments of relaxation.*

*Learning to unplug, including taking a digital break during mealtimes and when on vacation.*

*Getting plenty of quality sleep. Avoiding the use of screens before bedtime, since they are known to disturb both the rhythm and quality of sleep.*



Höheweg 41 | CH-3800 Interlaken | +41 (0)33 828 27 30 | [victoria-jungfrau@spanescens.com](mailto:victoria-jungfrau@spanescens.com)  
[www.victoria-jungfrau.ch](http://www.victoria-jungfrau.ch) | [www.nescens.com](http://www.nescens.com)