

Die Methusalem-Formel

Quelle: Nehls, 2011

Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist entscheidend, um die Lebensqualität im Alter zu maximieren. Die Methusalem-Formel identifiziert mehrere Schlüsselfaktoren, die essentiell für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden sind.

Regelmässige körperliche Aktivität verbessert die kardiovaskuläre Gesundheit, stärkt die Muskulatur, fördert den Stoffwechsel und kann das Risiko chronischer Krankheiten senken.

Bewegung verbessert die Gedächtnisleistung und die Denkfähigkeit und reduziert psychiatrische Symptome wie Depression, Stress, Angst und Stimmungsschwankungen.

Soziale Kontakte tragen zur psychischen Gesundheit bei und können das Risiko für kognitive Degeneration verringern.

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist entscheidend für die Regeneration von Körper und Geist.

Soziale Aktivität führt zur Ausschüttung von inflammatorischen Botenstoffen, welche die adulte hippocampale Neurogenese aktivieren.

Techniken wie Meditation, Achtsamkeit oder Yoga können helfen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, kann Zellschäden durch freie Radikale reduzieren.

Täglich intermittierendes Fasten mildert altersbedingte Krankheiten.

Ausreichend Vitamine und Mineralstoffe sind für die Zellfunktionen und die Gesundheit erforderlich.

Der Verzehr von Omega-3-Fettsäuren hat positive Effekte auf die Herzgesundheit und die Entzündungsprozesse.

Zeit ist begrenzt. Sie zwingt uns, täglich kluge Entscheidungen zu treffen, damit die Bereiche ausgewogen beziehungsweise in Balance sind.

