



Rollschuh-  
fahren ist auch  
im Team 50+  
angesagt –  
weil wir uns  
jünger fühlen  
und fitter sind

## Jünger als gedacht

Wir fühlen uns heute jünger als die Generationen vor uns. Das bestätigt eine neue Studie der Humboldt-Universität zu Berlin. Die Psychologen befragten über 24 Jahre fast 15 000 Teilnehmer ab 40 zu ihrem Altersempfinden und stellten fest: je älter die Probanden, desto größer die Differenz zwischen ihrem biologischen und gefühlten Alter. Die Forscher vermuten, das „innere Anti-Aging“ liege unter anderem an der gestiegenen Lebenserwartung und geistigen Fitness. So würden die klassische Altersgrenze und das Mindset verschoben: Wenn körperlich und geistig noch alles drin ist, warum sich dann alt fühlen?

### NEUE FLUGBEGLEITER

Diese (waschbaren!) Manschetten für die Waden lindern Schmerzen, Verspannungen und regen die Durchblutung an – ideal beim Sport und auf Reisen. Während Kompressionsstrümpfe die Venentätigkeit durch Druck unterstützen, sorgt hier zusätzlich ein Akku für Vibrationen und Infrarotwärme. Das verstärkt den Effekt. „Recovery Pulse Calf“, pro Manschette 150 Euro. Von Therabody.



Zum Vorbeugen:  
**DuroLoges osteo** mit  
Vitaminen und  
Silicium. 60 Tabletten,  
ab ca. 15 Euro



### KNOCHEN-CHECK

*Dr. Harry Tischebner,  
Gynäkologe und Leiter des  
Menopause-Zentrum-  
München, über Osteoporose*

#### Was raten Sie Frauen?

Ab 50 sollte man die Knochendichte messen lassen. Mit der Menopause (und dem sinkenden Östrogenspiegel) nimmt der Knochenabbau deutlich zu, dann steigt das Risiko für Osteoporose.

#### Lässt sich das aufhalten?

Bei einer Hormonersatztherapie bleibt das Gleichgewicht zwischen Knochenab- und -aufbau relativ stabil, sofern der Vitamin-D-Spiegel hoch genug ist.

#### Und ohne Hormone?

Dann unbedingt auch den Vitamin-D-Spiegel messen lassen. Ist er zu niedrig, kann der Arzt mit Vitamin D und Calcium gegensteuern. Dadurch wird keine Knochensubstanz aufgebaut, aber der Zustand erhalten.

#### Welche Rolle spielt Ernährung?

Calciumreiche Nahrung (z. B. Milchprodukte, Bohnen, Spinat) hilft ebenso wie Mineralwasser mit 500 bis 600 Milligramm Calcium pro Flasche. Eine bis zwei decken den Tagesbedarf einer gesunden Frau. Treppensteigen, Laufen oder Wandern ist eine natürliche Prophylaxe.