

New York Times-Bestsellerautoren
Chris Crowley und Henry S. Lodge

Jedes Jahr jünger

Drehen Sie die biologische Uhr zurück
und bleiben Sie schön, fit und attraktiv



mvgverlag 

New York Times-Bestseller-Autoren
Chris Crowley und Henry S. Lodge

Jedes Jahr jünger

Drehen Sie die biologische Uhr zurück
und bleiben Sie schön, fit und attraktiv

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel:
Younger Next Year For women: Live Like You're 50 – Strong, Fit, Sexy – Until You're 80 and Beyond.
Copyright © 2004, 2005 by Christopher Crowley and Henry S. Lodge
Preface © 2007 by Christopher Crowley and Henry S. Lodge
Portions of Chapter Ten first appeared in Aspen Magazine
Portions of this book first appeared in Younger Next Year
Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl, München
Redaktion: Annett Stütze, Frankfurt am Main
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München
Umschlagabbildung: Shutterstock
Autorenfotos im Innenteil: Janette Beckman
Satz: inpunkt[w]o, Haiger
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-614-2
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-800-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-801-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

*Für meine Schwestern Ranie, Kitty und Petie. Ihretwegen
war die Welt für mich von Anfang an ein geborgener,
anheimelnder Ort ... und ist es bis heute.*

C. C.

*Für meine Töchter Madeleine und Samantha, die ich von
ganzem Herzen liebe.*

H. S. L.

Inhalt

.....

Vorwort	7
Herzlich willkommen zur Revolution	16
Einführung	21

TEIL I

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Körper 25

Kapitel 1	
Die nächsten 40 Jahre	26
Kapitel 2	
Mittagessen mit Superman	43
Kapitel 3	
Die neue Wissenschaft vom Altern	54
Kapitel 4	
Gegen den Strom schwimmen	77
Kapitel 5	
Die Biologie von Wachstum und Verfall: Was so alles in der Nacht passiert ..	97
Kapitel 6	
Das Leben ist ein Dauerlauf: Trainieren Sie dafür	116
Kapitel 7	
Ein bisschen Sportphysiologie	136
Kapitel 8	
Jetzt geht's ans Eingemachte: Ausdauertraining	155
Kapitel 9	
Der Motivationskick	175
Kapitel 10	
Wo's wirklich wehtut – das Krafttraining	196

Inhalt

Kapitel 11	
Die biologische Seite des Krafttrainings	210
Kapitel 12	
»Na, wie sehe ich aus?«	230
Kapitel 13	
Die Jagd nach dem künstlichen Hasen	246
Kapitel 14	
Und verliere nicht ein einziges Pfund!	254
Kapitel 15	
Die biologische Seite des Schlankseins	270
Kapitel 16	
Der Alkohol	288
Kapitel 17	
Menopause: Der natürliche Übergang	295

TEIL II

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben 311

Kapitel 18	
»Teddy interessiert das nicht!«	312
Kapitel 19	
Das limbische System und die biologische Seite unserer Gefühle	318
Kapitel 20	
Kontakt und Engagement	353
Kapitel 21	
Unverbesserlich optimistisch	373

ANHANG

Harrys Gebote	383
Anmerkungen der Autoren	384
Das Nächtes-Jahr-jünger-Universalprogramm	396
Danksagung	398
Über die Autoren	400



Vorwort

von Gail Sheehy

Als ich Harry und Chris, die Autoren dieses tollen Buchs, kennenlernte, wollte ich sie beeindruckten, indem ich so ganz nebenbei einfließen ließ, dass ich bald eine fünftägige Radtour durch Maine machen würde. Chris klatschte mich sofort mit erhobener Hand ab: »Klasse!« Er fährt selbst leidenschaftlich gerne Rad. Im Winter trainiert er fleißig und tourt täglich durch die Berkshire Mountains, sodass er und seine Frau megafit sind, wenn sie im Sommer nach Europa fliegen, um dort die Übungsroute von Lance Armstrong zu fahren.

»Wie kann ich mich denn am besten vorbereiten?«, wollte ich wissen.

»Wie viel Zeit hast du denn?«

»Ich habe gerade mein Buch zu Ende geschrieben. In drei Tagen geht's los.«

Seine sonnenverbrannte Stirn legte sich in tiefe Falten. »Na ja, dann musst du dich halt dieses Mal durchkämpfen. Beim nächsten Mal macht's dann richtig Spaß!«

Das Summer Feet Cycling ist keine große Angelegenheit. Mich eingerechnet waren wir zu dritt: Chris Hedges, Kriegskorrespondent und ebenfalls Autor, seine junge und sehr hochgewachsene Frau Kim und ich. Unsere beiden Guides hießen Norman und Rae, zwei Muskelpakete aus Maine. Mein erster Gedanke war: »Das sind alles steigungserfahrene Uphiller. Entweder finde ich den Schleichweg zur Küste runter, oder ich steige einfach ab, wenn ich nicht mehr kann, und rufe ganz laut: ›Taxi!‹«

Glücklicherweise stellte sich heraus, dass Christopher und Kim Bücher fast noch mehr lieben als Radfahren. Und so machten wir aus unserem Radtrip eine »Proust-Lektüre auf Pedalen«. Wir radelten etwa 20 Meilen pro Tag durch die Waldgebiete des Acadia National Park und glitten an der zerklüfteten Küste von Schoodic Island vorbei. Zwischendrin gab es ausgiebige Pausen, in denen wir über unsere Lieblingsautoren diskutierten. Als ich wieder zu Hause war, tat mir nichts, aber auch gar nichts weh.

Und da ich mich fit wie ein echtes Biker-Chick fühlte, dachte ich: »Super, dann mache ich doch gleich mal das Aerobic-Bootcamp in der Nähe.« Nach dem ersten Tag konnte ich das Knie nicht mehr abbiegen, und die Hüfte machte seltsame Geräusche. Bei jedem Atemzug fühlte es sich an, als würde mir jemand einen spitzen Hühnerknochen in die Seite stechen. Also brach ich das Camp ab und zog mich schmollend in mein Schlafzimmer zurück, um Harrys und Chris' Buch noch mal zu lesen.

»Wir möchten Ihnen dringend nahelegen, nicht schrittweise anzufangen«, stand da. »Springen Sie lieber kopfüber ins kalte Wasser: Machen Sie Sportferien, also Urlaub, in dem sich alles um sportliche Betätigung dreht.« Sie schlugen eine Radtour durch Neuengland vor. Okay, das habe ich gemacht. Und jetzt? »Brechen Sie mit der Vergangenheit und schließen Sie mit sich selbst einen Pakt, was die Zukunft angeht. Auf geht's! Auf Sie wartet noch Ihr ganzes restliches Leben!« Aha, darum ging es also: »Das ganze restliche Leben!« Die ersten Tage, in denen die Muskeln schmerzen, sind nicht der entscheidende Punkt, denn es wird besser und leichter werden.

Ich las das Manuskript des vorliegenden Buchs, während ich selbst gerade ein Buch zu Ende brachte. *Jedes Jahr jünger* – das passte gut zum Thema meines eigenen Buchs: *Sex und Frauen über 50*, in dem ich mich fragte, wie Frauen über 50 daten, leben, lieben und neue Träume entwickeln. Es ist ein Buch für die Babyboomer-Babes, die – verheiratet oder nicht – sich den stereotypen Rollenmodellen für Frauen mittleren Alters verweigern. Frauen von Mitte 40 bis weit über 60 stehen heute auf dem Gipfelpunkt

ihres Lebens. Sie erzählen mir immer wieder, dass sie glücklicher und produktiver sind als je zuvor. Meine Bekannten zwischen 70 und 90 sind meist aufgeschlossener als ihre Altersgenossinnen, und manche sind echte Verführerinnen geblieben, für Männer wie Frauen gleichermaßen anziehend.

Eine reife Frau weiß einfach, was ihr im Bett guttut. Harry und Chris meinen, dass regelmäßige sportliche Betätigung die Grundlage für einen positiven Cocktail im Gehirn schafft, der wiederum dazu führt, dass wir mehr Fett verbrennen, ein besseres Immunsystem haben, besser schlafen und mehr Sex wollen. Ist das nicht das beste Rezept gegen die trüben Stimmungen der Menopause?

Vermutlich fragen Sie sich jetzt: Was wissen denn zwei Kerle über die Menopause? Als Autorin von *Wechseljahre – na und?* habe ich mir dieselbe Frage gestellt.

Chris Cowley ist ein ganzer Kerl, dessen Gesicht zeigt, dass er die schönen Seiten des Lebens zu schätzen weiß. Er ist sozusagen ein Reha-Fall, sieht aber jetzt, mit 70, deutlich jünger aus als damals, als er seine Anwaltskanzlei an der Wall Street aufgab und sich fragte, was und wer er eigentlich war, wenn er nicht Anzug und Krawatte trug. Daraufhin setzte er erst mal so richtig Speck an, dann aber trat er auf die Bremse und begann, etwas für sich zu tun. Heute sieht er aus wie coole 50.

Dr. Harry Lodge ist erst 47 und sieht nach wie vor aus wie ein Muster Schüler. Er ist Arzt, Lehrer und Wissenschaftler. Seine Botschaft lautet im Wesentlichen: Mit 50 beginnt der Verfall. Ja, Sie lesen richtig: Verfall! Wenn wir unserem Körper nicht die richtigen Botschaften schicken, indem wir uns mindestens sechs Mal die Woche ausgiebig bewegen (ja, Sie lesen richtig: *sechs Mal!*), dann geht es mit uns nach dem 50. Geburtstag stetig bergab (und zwar nicht downhill). Nur körperliche Bewegung bringt unsere Zellen dazu, sich ständig selbst zu reparieren und zu erneuern. Nur sie setzt die chemischen Stoffe frei, die in unserem Gehirn positive Gefühle auslösen. Sie mögen das vielleicht nicht gerne hören, aber im Grunde wissen Sie, dass es stimmt. Und manchen kann man es gar nicht oft genug sagen.

Liebe Leute, ihr wisst schon, wer gemeint ist.

Doktor Harry liefert knallharte Daten und eingängige Schilderungen, die die beiden wesentlichen Erkenntnisse dieses Buchs stützen: Die diversen Alterungsprozesse, die unser Körper nach dem 50. Geburtstag durchläuft, gehen zu 70 Prozent auf unseren Lebensstil zurück. Die Hälfte der Krankheiten und Gebrechen, auf die wir uns angeblich nach dem 50. Lebensjahr einstellen müssen, könnten vermieden werden, wenn wir lernen, jünger zu leben.

Frauen haben nach der Menopause noch ein langes, langes Leben vor sich. Für mich sind dies die zweiten »Erwachsenenjahre«. Harry und Chris nennen es »das nächste Drittel Ihres Lebens«. Sie gehen davon aus, dass Sie nach der Menopause noch gut 30 Jahre erwarten können, und diese Jahre können die besten Ihres Lebens sein! Meine Meinung dazu?

Warum nur 30?

In Amerika ist die Generation 100 plus die Bevölkerungsgruppe, welche die meisten Zuwächse verzeichnet. Und sie wird weiter anwachsen. Jetzt kommen all die Babyboomer, die das Glück hatten, über mehr Bildung und Einkommen zu verfügen als alle Generationen vor ihnen. Darüber hinaus wissen sie genau, was wirklich gesund ist. Und sie haben Zugang zur neuesten Medizintechnik. Die MacArthur Foundation, die sich auch mit der alternden Gesellschaft befasst, prognostiziert, dass von 70 Millionen Babyboomern, die zwischen 1946 und 1964 zur Welt kamen, etwa drei Millionen älter als 100 Jahre werden.

Wollen Sie dazugehören?

Das ist möglich, wenn Sie das »Haus«, in dem Sie leben, ehren: Ihren Körper. Wie eine 85-jährige Marathonläuferin mir einmal sagte: »Wir sind wie die Schnecken, wir tragen unser Haus mit uns.« Unser Körper verfügt über bemerkenswerte Fähigkeiten, sich selbst reparieren und erneuern zu können. Wir müssen es nur zulassen, statt diese Fähigkeiten verkümmern zu lassen. Wenn wir uns auf die Grundlagen eines guten Lebens konzentrieren – auf Familie, Freunde und Freude –, wenn wir uns einen regen Geist bewahren, indem wir ihn ständig mit neuen Herausforderungen füt-

tern, dann kann heute niemand mit Sicherheit sagen, wie lange diese Generation von Frauen über 50 tatsächlich leben wird.

Mein Beruf ist eigentlich nicht sonderlich ideal, wenn es ums Fitbleiben geht. Schriftsteller sitzen den ganzen Tag über ihre Tastatur gebeugt, stundenlang mit platt gedrücktem Hintern, die Eingeweide aufgerollt wie ein Gartenschlauch. Die Lungen füllen sich nur selten ganz. Die meisten Menschen sitzen heute zu lange vor dem Computer, ob in der Arbeit oder zu Hause. Natürlich versprechen wir unseren Physiotherapeuten immer, dass wir zwischendrin aufstehen und ein paar Dehnübungen machen, aber mal ehrlich, wer tut das schon?

Ich habe in meinen 50ern eine gute Gewohnheit entwickelt: Jedes Mal, wenn ich ein Buch zu Ende geschrieben hatte, was so alle zwei bis drei Jahre der Fall war, gönnte ich mir eine Woche Aktiv-Urlaub. Als ich jedoch an einem Buch über die Familien der Opfer des 11. September (*Middletown, America*) arbeitete, ließ ich diesen Urlaub ausfallen. Das war ein großer Fehler. Ich hätte den Verjüngungseffekt wirklich gebraucht, sowohl geistig als auch körperlich. Das geht uns allen so, wenn wir eine emotional kräftezehrende Zeit hinter uns haben. Und so wurde alles schlimmer. Ich ließ mich von einer Kraniosakraltherapeutin behandeln. Dabei legt die Therapeutin die Hände auf und spürt der Energie und dem Rhythmus Ihrer Körperflüssigkeiten nach. Nach der ersten Behandlung sah sie mich grimmig an:

»Haben Sie vor Kurzem ein Trauma erlitten?«

»Nein.« (Ich kam gar nicht auf die Idee, dass ich mich mit lauter traumatischen Schicksalen beschäftigt hatte.)

Sie sagte mir, dass die Lymphe in den Kanälen, die sich von Kopf bis Steißbein zogen, sehr träge floß, was zeigte, dass mein Immunsystem schwach war. Mein Mann fragte: »Warum fährst du denn nicht in deinen Aktiv-Urlaub?«

Und so fuhr ich schleunigst ab, obwohl Winter war. Doch Rancho de la Puerta, die Urmutter der Fitnesshotels, liegt in Mexiko, und dort ist es glücklicherweise immer warm. Rancho de la Puerta wurde schon in den

40er-Jahren gegründet und erstreckt sich mehrere Meilen über Berge, die den dort ansässigen Indianern heilig sind. Im Morgengrauen durch diese Berge zu wandern ist für mich stets ein Genuss, weil zu dieser frühen Stunde die Büsche zu duften beginnen. Auch die Wege zwischen den einzelnen Kursorten lege ich grundsätzlich zu Fuß zurück. Allein das Gehen baut mich auf. Diesmal aber erwartete mich eine böse Überraschung. Nach dem Abendessen um halb acht erhob ich mich, um die 400 Meter zurück zu meiner Hütte gehen. Auf halbem Weg verließen mich jedoch meine Kräfte. Ich legte mich hin und überlegte sogar kurz, ob ich nicht einfach draußen schlafen sollte. Das war ein Schock, aber ein heilsamer.

Damals gelobte ich mir, einmal im Jahr hierher zurückzukehren, um Geist und Körper jenen Kick zu geben, den ich ihnen nach meiner Arbeit an dem Traumabuch versagt hatte. Mein neues Jahresretreat sollte Geist und Körper an all die positiven Gewohnheiten erinnern, die ich auf der Ranch über die Jahre gelernt habe. Dort erfahre ich immer wieder am eigenen Leib, dass es gesund ist, seinem Körper täglich aerobes Training zu gönnen, die Muskeln tanzen zu lassen, früh aufzustehen und früh schlafen zu gehen. All das zusammen ist die beste Medizin gegen jede Art der Depression. Und ein natürliches Aphrodisiakum für mehr Leidenschaft im Leben.

Dieses Mal hörte ich auf die Botschaft von *Jedes Jahr jünger*: Als ich mein Buch beendet, die Radtour hinter mich gebracht und das Aerobic-Camp über mich ergehen hatte lassen, fuhr ich für eine Woche auf die Rancho de la Puerta, um einen Kaltstart in mein neues Übungsprogramm hinzulegen, das von nun an das nächste Drittel meines Lebens begleiten soll.

Allerdings konnte mein Koffer nicht mit mir Schritt halten. Ich wartete am Flughafen von San Diego sage und schreibe fünf Stunden auf das gute Stück. Als ich bei der Ranch ankam, hatte ich vom vielen Sitzen ein unangenehmes Kribbeln in den Beinen. Ich war schließlich schon seit vier Uhr morgens unterwegs. Also marschierte ich flott drei Kilometer um die Ranch herum, pflückte tiefrote Trauben, die an der Außenmauer reiften, und setzte mich abends auf meine Terrasse, um ein bisschen zu lesen. Ich

aß eine Banane, trank ein Glas Wasser und ging schon um 20 Uhr zu Bett. Eigentlich hatte ich nur ein schnelles Nickerchen einschieben wollen, doch ich kam erst wieder um vier Uhr früh zu mir. Herrlich!

Nach diesem abendlichen Minifasten und den acht Stunden Schlaf hungerte mein Körper förmlich nach Bewegung. Also wanderte ich erst mal fünf Kilometer über die Hügel und schloss mich danach dem Zirkeltraining an, das Kraftübungen mit kurzen Ausdauersequenzen kombinierte. Und dann noch Pilates, um meine Rumpfmuskulatur zu stärken. Dann noch 75 Minuten Yoga, einfach Atmen und Dehnen. Mittags fühlte ich mich stark wie eine Bäarin und überglücklich. Und ich hatte noch nicht mal Hunger! Also ließ ich die Suppe weg, aß einen leichten Salat aus Jicamawurzel und Edamamebohnen sowie eine mit Reis gefüllte Paprikaschote. Weiter ging's dann am Nachmittag mit Tai-Chi und einem Nickerchen am Swimmingpool.

An jenem Abend hielt ich einen einstündigen Vortrag und hatte noch genügend Energie übrig, um bis 23 Uhr zu lesen. Das Tollste aber war: Je mehr Kalorien ich verbrannte, desto weniger schien ich zu brauchen. Wenn der Stoffwechsel erst einmal frisch gezündet wird, dann werden alle Batterien aufgeladen. Befinden Sie sich dann noch in einer Umgebung, die Ihre Motivation verstärkt und Ihr Bedürfnis nach Schönheit befriedigt, ist es ein Leichtes, viel Sport zu treiben und sich gut zu ernähren. Sie wissen, dass Sie schlafen können, solange Sie wollen. Niemand ist hinter Ihnen her, damit Sie noch diesen Bericht oder jenes Meeting für den nächsten Tag vorbereiten. Plötzlich brauchen Sie die dritte Tasse Kaffee nicht mehr, das Glas Wein oder das Schokoladenplätzchen.

Als ich am nächsten Nachmittag beim Tai-Chi brav mein Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagerte, vernahm ich etwas nebenan, was sich nach recht urtümlichen Aktivitäten anhörte. Ein bisschen wie Roxie Hart in Chicago: *Aaaaaahhhmmmmmm!*

»Was ist denn das für ein Kurs?«, fragte ich meine Tai-Chi-Lehrerin.

»Die lernen dort strippen!«

Am nächsten Tag überließ ich die Tai-Chi-Leute der Ausbildung ihres höheren Bewusstseins und mischte mich unter die Stripperinnen. Der Lehrer war Demetrius, ein junger Afrikaner mit einem schelmischen Lächeln. Er sagte uns gleich zu Anfang: »Werft eure Identität über Bord. Ab damit in den Mülleimer. Überlegt euch, wer ihr sein wollt: Beyoncé? Gypsy Rose Lee? Wer auch immer ... sucht euch jemanden aus.« Er selbst zog eine rote Perücke hervor: »Ich bin Ginger!«

Demetrius gab uns einen Stuhl, mit dem wir Liebe machen sollten. Wir mussten uns in einen dünnen Schleier hüllen und eine sexy Pose hinter dem Stuhl einnehmen. Dann legte er Musik aus dem Film *Moulin Rouge* mit Nicole Kidman auf. Und dann zeigte er uns, wie man diese Bewegungen hinkriegt, die wir schon 100 Mal im Fernsehen gesehen haben.

Mit meinen ein Meter sechzig und in einem Alter, das mir höchstens noch Seniorinnenrollen einbringen würde, werde ich mich wohl nie wie Nicole Kidman bewegen. Sie vermutlich auch nicht. Doch das war völlig nebensächlich. In diesem Kurs waren Frauen über 70, ja über 80, und eine Menge Schönheiten um die 50. Und keine hat geguckt, was die andere so machte. Wir hatten nur Augen für Demetrius – und für uns selbst.

Mit einer Hand auf der Stuhllehne lauschten wir Demetrius, der uns einzählte: »Fünf, sechs, sieben, acht ...« Und schon legten wir den schönsten Janet-Jackson-Walk rund um den Stuhl hin und schwangen unsere Hüften, bevor wir uns mit weit gespreizten Beinen darauf niederließen.

Jede Frau im Raum schüttelte ihre Goodies, ließ die Quasten an ihrem BH kreisen und warf den Kopf in den Nacken, während sie ihren Stuhl streichelte, als säße Brad Pitt persönlich darauf. Bevor wir uns versahen, lagen wir auf dem Rücken, streckten die Beine weit von uns und zogen uns mit einem langen erotischen Stöhnen hoch: *Aaaaaahhhmmmmmm!* Ich glaube, ich habe noch so viele Frauen mittleren Alters einen auf Vamp machen sehen. Wir hatten den Tüllschleier um die Hüften gebunden oder trugen ihn elegant um den Hals, wir strichen mit der Hand über die Innenseite unserer Oberschenkel, über den Schamhügel und die Brüste und warfen am Ende die Arme hoch in die Luft, einer Marilyn Monroe würdig.

Meine Damen, in uns allen steckt eine Stripperin! Warum sollten wir das nicht zeigen?

Demetrius meinte, Strippen sei gut, um die Göttin in uns zu befreien. Meiner Ansicht nach befreien wir dabei eher unsere innere Schlampe, aber was soll's! Es macht jedenfalls mehr Spaß, als in einer verschwitzten Muckibude Kniebeugen zu üben.

Wie wär's denn, wenn Sie Ihrem Mann zum nächsten Geburtstag eine Stripvorstellung schenkten? Sie werden sich dabei gleich sehr viel jünger fühlen. Er übrigens auch!

Also geben Sie sich einen Ruck und probieren Sie die Guerillataktiken in diesem Buch aus. Dann finden Sie bald Ihren eigenen Weg, Ihrer Gesundheit einen Kaltstart zu verpassen! (So, wie ich meinen gefunden habe.) Wofür Sie sich auch immer entscheiden mögen: Behandeln Sie dieses Buch nicht wie einen dieser zahllosen »Sport ist ja so gesund«-Ratgeber, den Sie höchstwahrscheinlich im Regal haben (vermutlich unter einer dicken Staubschicht wie meiner). Dieses Buch ist eine Bibel: Lesen Sie es immer wieder, mal da ein paar Seiten, mal dort. So laufen Sie nicht Gefahr, das oberste Gebot zu vergessen:

Auf geht's in den Rest Ihres Lebens.

Gail Sheehy
East Hampton, New York

Herzlich willkommen zur Revolution



Aus Chris' Sicht

In den drei Jahren, seitdem *Mit jedem Jahr jünger* erschienen ist, hatten Harry und ich eine Menge Spaß. Harry übt ja immer noch seinen Beruf aus und rettet als Arzt Leben. Ich aber habe jetzt einen neuen Job: Ich reise durchs Land und amüsiere mich, indem ich meinem fortgeschrittenen Alter zum Trotz mit Gruppen und Einzelnen rede und für die neue Altersrevolution, wie wir das nennen, die Werbetrommel rühre. Was mir daran am besten gefällt? Dass ich ständig zufriedene Leser unseres Buchs kennenlerne und höre, wie unser Werk ihr Leben veränderte.

Denn genau diese Aussage hören wir immer wieder: von der Frau eines alten Freundes bei einer Dinnerparty in New York, einem ehemals übergewichtigen Anwalt bei einem Vortrag in Tyler in Texas, von einem seit Neuem furchtbar fitten alten Knaben, der mich nach Aspen zum Skifahren begleitet hat, damit ich *sehen* sollte, was unser Buch an ihm Gutes bewirkt hatte. Und immer dankten sie uns mit diesen Worten: »Ihr Jungs habt echt mein Leben verändert ... ganz ehrlich: tausend Dank!«

Die Leute reden einfach gerne über ihre Erfolge. Da waren die drei wildfremden Kerle in Colorado, die mich in ihr Hotel mitschleiften, damit ich ihren Freund Billy kennenlerne. Dann erzählten sie mir, wie sie »interweniert« hatten (sprich: ihm das Buch zu lesen gegeben hatten) ... »Und

jetzt! Sie müssten ihn nur mal sehen!« Und Billy klopfte sich grinsend auf den Bauch. Ein Optiker und seine Frau standen in Aspen plötzlich vor der Tür und ließen sich ihre Bücher signieren – und erzählen mir ihre Geschichte. Ein endlich wieder gut aussehender Wirtschaftsprüfer erzählte mir, sein Blutdruck und Cholesterinspiegel seien so stark gesunken, dass der Arzt die Medikamente abgesetzt habe. Ach, und außerdem *habe er 20 Kilo abgenommen*. Eine wunderschöne alte Dame aus dem Süden erzählte mir, ihr Mann schmore längst in der Hölle, weswegen sie niemanden mehr habe, der mit ihr zum Skifahren gehe. Also scheuche sie den Hund in den Wagen und fahre die 1200 Kilometer zum Wolf Pass in Colorado, wo sie nun mit ihren Skiern auf Teufel komm raus die Piste hinunterbrettere. Sie sei jetzt 71, und ob ich ihr nicht ein Buch signieren könne? Signieren? Das ist wohl ein Witz? Eigentlich sollte ihr Bild auf dem Cover prangen.

Glauben Sie mir, ich habe diese Geschichten nicht nur hier und da gehört. Ich höre sie *ständig*. Sie werden mir immer voller Begeisterung, Leidenschaft und Erstaunen erzählt. Und ich genieße sie jedes Mal. Es ist, als hätte man einen Neufundländer zu Hause, der einem regelmäßig 20 Minuten lang das Gesicht leckt. Für Harry wäre das wohl ein bisschen zu viel, für mich ist es genau richtig.

Dabei sind diese Leute nicht nur begeisterte Leser, sie sind Menschen mit einer Mission: »Ich habe es sechsmal gelesen und 20 Exemplare verschenkt.« Oder: »Ich habe es auf Anhieb zweimal gelesen und dann noch ein Exemplar für meinen Vater und meinen Schwiegervater gekauft.« Eine Frau meinte: »Ich habe es meinem Mann in die Hand gedrückt und genau aufgepasst, dass er es auch liest.« Andere Leute sagen Dinge wie: »Ich bin überhaupt Ihr größter Fan. Ich habe Ihr Buch schon gut 30 Mal verschenkt.« So sehr mich das gefreut hat, so ist unser größter Fan doch jemand anderes: Ein Ingenieur, selbst ein total ruhiger Typ, hat mir erzählt, dass er 200 Exemplare gekauft hat und einen »Jedes Jahr jünger«-Fanclub gegründet hat, wo er sich mit seinen Freunden zu einem gesunden Abendessen trifft. Sogar in Fitnessclubs wird das Buch an neue Mitglieder

verschenkt. Der Vorstandsvorsitzende eines großen Nahrungsmittelkonzerns hat es zur Pflichtlektüre für seine Angestellten gemacht. Die ganzen Typ-A-Persönlichkeiten aus dem Management haben es ständig in den Fingern und reden über nichts anderes mehr.

Es ist eine richtige kleine Bewegung entstanden. Alles durch Mundpropaganda, und immerhin sind es mittlerweile doch schon so einige Mäuler. Worüber wir sehr glücklich sind. Denn die Art und Weise, wie wir heute alt werden, ist kriminell. Wir werfen unser Leben weg und damit auch das unserer Lieben. Und wir stellen der Wirtschaft ein Bein. Wir müssen aufhören, wie Suchtleichen zu leben.

Es ist schön, dass die Leute, die auf uns zukommen und erzählen, wie das Buch ihr Leben verändert hat, so unglaublich begeistert sind. Sie sind so stolz, weil sie es geschafft haben. Meistens erstaunt sie das selbst. Einfach, weil es so viel einfacher und schneller ging, als sie geglaubt hatten. Und weil sie dabei unglaublich viel Gewicht verloren haben, was wir ihnen nicht versprochen hatten. (Das tun wir hier auch nicht, aber es ergibt sich halt oft als Nebeneffekt.) Und das Schönste ist, dass sie über diese Veränderungen glücklich sind. Den besten Spruch dazu fanden wir auf einer Webseite, die jemand zu unserem Buch eingerichtet hatte: »Das Leben macht endlich wieder Spaß!« Sehen Sie, genau darum geht's: dass das Leben endlich wieder Spaß macht.

Und damit kommen wir zum zweiten Teil meines neuen Jobs: Ich *erzähle* den Leuten nicht nur, dass dies der einzige Weg zu einem guten Leben ist, ich *zeige* es ihnen. Ich sause auf Skiern die schwarzen Pisten hinunter. Ich mache auf meinem Mountainbike die »Ride the Rockies«-Tour in den Rocky Mountains mit. Ich rudere in der Altherrenmannschaft, besteige so manchen Gipfel. Und ich melde mich immer bei meinen Freunden. *Ich bleibe in Bewegung!* Anders ausgedrückt: Ich gebe mir Mühe, rein funktionell derselbe Mensch zu bleiben, der ich mit 50 war. Natürlich wäre es toll gewesen, ich wäre schon mit 50 fit gewesen, aber *hey!* Es reicht auch so. Probieren Sie es aus. Es wird Ihr Leben verändern.



Aus Harrys Sicht

Seit wir *Mit jedem Jahr jünger* veröffentlicht haben, sind etwa fünf Millionen wissenschaftliche Untersuchungen in biomedizinischen Zeitschriften veröffentlicht worden. Heißt das nun, dass der wissenschaftliche Teil dieses Buchs inzwischen veraltet ist? Nein. Es stimmt zwar, dass Sie nicht

so viel Wasser trinken müssen, wie wir in unserem ersten Buch empfohlen haben, aber ansonsten hat sich nichts geändert. (Was weiter keine Überraschung ist, da das Buch sich ja um die Biologie eben jenes Körpers dreht, der uns seit Jahrmillionen begleitet.) Wie auch immer: Die wissenschaftlichen Fakten waren vor drei Jahren bekannt und haben sich seitdem nicht gravierend verändert. Alles, was in der Zwischenzeit neu herausgefunden wurde, zeigt nur, dass die Botschaft unseres Buchs vielleicht noch wichtiger ist, als wir damals annahmen. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von Studien zu den Auswirkungen körperlicher Bewegung auf Krankheiten. Menschen mit fortgeschrittenem Emphysem und Herzproblemen profitieren von Bewegung. Menschen, die gegen Krebs kämpfen, profitieren von Bewegung. Menschen, die unter Depressionen leiden, profitieren von Bewegung.

Die wissenschaftlichen Ergebnisse zur Biologie unserer Emotionen, die noch recht neu waren, als unser Buch erschien, haben sich mehr als bestätigt. Wir fangen gerade erst an, die Verbindungen zwischen unseren chemischen Botenstoffen und unseren Emotionen aufzudröseln, die bis in die Abläufe in unseren Zellen hineinwirken. Wir wissen mittlerweile, dass körperliche Bewegung sich sogar *auf genetischer Ebene* positiv auswirkt. Und das gilt nicht nur für Sport. Auch Fürsorge für andere hat unglaublich positive Wirkungen. Es scheint so, dass die Expression unserer DNS durch die Chemie unserer Emotionen reguliert wird. Es gibt chemische Faktoren für Wachstum bzw. Verfall, die auf Emotionen reagieren, auf die Verbundenheit, die wir in unseren sozialen Netzwerken erfahren. Die Resultate dieser Forschungsarbeiten zeigen einmal mehr, dass das Rezept, das wir

für dieses Buch gefunden haben – *Bewegung, Beziehungen und Begeisterung* –, tatsächlich funktioniert.

Wie gesagt: Es ist nicht weiter überraschend, dass die Gesetzmäßigkeiten, die die Natur für unseren Körper aufgestellt hat, sich in den letzten drei Jahren nicht geändert haben. Sie werden sich vermutlich auch in den nächsten drei Milliarden Jahren nicht wandeln. Sie können also dieses Buch zur Hand nehmen in der Gewissheit, dass es sich lohnt, es Jahr für Jahr wieder zu lesen. Unterstreichen Sie, was Ihnen wichtig erscheint, machen Sie Eselsohren hinein, kritzeln Sie Notizen an den Rand ... Dieses Buch ist Ihr Freund, der Sie noch ein langes Stück des Weges begleiten wird.

Wir sehen es als unsere Aufgabe an, dafür zu sorgen, dass dieser Weg immer besser wird. Die Menschen in der westlichen Welt leben mittlerweile so lange, dass sie eher an Lebensqualität verlieren als an -quantität. Ein durchschnittlicher Amerikaner (oder Europäer), der einigermaßen gesund 50 oder 60 wird, hat gute Chancen, bis weit in seine 80er zu leben. Und wenn sich diese Entwicklung fortsetzt, dann sollten Sie in Ihre Planungen mit einbeziehen, dass Sie durchaus 90 werden könnten! Das ist eine ganze neue Sicht der Dinge! Zu den Risiken unserer Zeit gehört, dass wir länger leben könnten, als wir gut zu leben vermögen.

Denken Sie daran: *Jedes Jahr jünger* zu werden kennt keine Altersbegrenzung, weder nach unten noch nach oben. Manches wird langsamer und schwieriger, wenn man älter wird, aber das Alter allein macht das Leben nicht schlechter. Ich habe mehrere Patienten über 90, die vor Kurzem am Herzen operiert wurden und trotzdem wieder so fit und aktiv sind wie zuvor. Und das ist kein Zufall.

Am jüngeren Ende des Spektrums dürfen wir nicht vergessen, dass wir schon Ende 20 zu altern beginnen. Sobald Sie 30 sind, sind Sie es, die über Ihre Lebensqualität bestimmen. Die Jahre, die noch kommen werden, können und sollten toll sein – wenn Sie jetzt beschließen, nicht einfach alles laufen zu lassen, sondern Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. *Jedes Jahr jünger* ist die Landkarte, die Ihnen den Weg dorthin zeigt.



Einführung

Dieses Buch kann Ihr Leben verändern. Es wird Ihnen zeigen, wie Sie Ihre biologische Uhr zurückdrehen und rein funktionell gesehen nächstes Jahr und in den kommenden Jahren jünger als heute sein können. Eine kühne Behauptung, ja, aber wir meinen es völlig ernst.

Eine Sache allerdings gäbe es da noch: Dies ist ein Buch für Frauen, jedoch geschrieben von zwei Männern: Harry, ein 47-jähriger Arzt, der kein Experte für Frauenprobleme ist; und Chris, sein 71-jähriger Freund, Patient und Vorführmodell. Lassen Sie mich das erklären. Vor einiger Zeit haben wir *Mit jedem Jahr jünger* veröffentlicht, ein zutiefst optimistisches Buch über jene wissenschaftlichen Erkenntnisse, die das Altern in der westlichen Welt von Grund auf verändern können. Der Großteil der dort vorgestellten Fakten gilt für Männer wie Frauen gleichermaßen. Wir haben es trotzdem als Buch für Männer bezeichnet, einfach weil es darin in der Hauptsache um Chris' Leben geht. Und Chris ist, wie man es auch drehen und wenden mag, nun mal keine Frau.

Das Buch wurde ein Bestseller und hat das Leben vieler Menschen vom Kopf auf die Füße gestellt. Doch je erfolgreicher es wurde, desto klarer wurde uns, dass wir unsere Botschaft auch Frauen vermitteln wollten. Wir wussten, dass Frauen das Buch toll fanden und es häufig für ihre Männer, Liebhaber, Brüder, Väter oder Freunde kauften. Viele schrieben, es hätte sie überhaupt nicht gestört, ein »Männerbuch« zu lesen ... und sie hätten sich auch nicht an Chris' etwas raubeiniger Ausdrucksweise gestört. Offensichtlich hatten sie in ihrem Leben genug Botschaften in schönfärberischen Worten serviert bekommen: Sie schätzten seine klare Ausdrucksweise ge-

nauso wie die Männer. Trotzdem monierten sie, es müsse doch so etwas endlich auch mal für Frauen geben. Warum sollten sie beim Lesen dauernd einem Kerl über die Schulter gucken müssen?

Und so beschlossen wir, es einfach mal zu versuchen. Unser erster Rechercheausflug führte uns in die Buchläden. Da fanden wir reihenweise Frauenregale: voller – meist sogar guter – Bücher über Brustkrebs, Eierstockkrebs, Depressionen, Osteoporose, Herzkrankheiten, Schlaganfälle, Alzheimer und Menopause. (Letzteres ist ja eigentlich keine Krankheit, wird aber häufig so behandelt.) Über die Gesundheit von Frauen fand sich nichts ... nichts darüber, wie toll die mehr als 35 Jahre nach der Menopause sein können. Darum haben wir uns an die Arbeit gemacht.

Wir nahmen uns unser erstes Buch noch einmal vor. Harry fügte alles hinzu, was Frauen über Menopause, Osteoporose und so weiter wissen sollten. Chris schrieb seine Kapitel neu, weil Frauen das Altern ja doch unter einem etwas anderen Blickwinkel angehen. Die grundlegenden Ratschläge und die Ausführungen zur Biologie des Alterns aber blieben gleich. Daran hatte sich ja auch nichts geändert. Chris ist immer noch unser Vorführmodell, einfach *weil die Biologie der Gesundheit für Männer und Frauen gleich ist*.

Denken Sie mal darüber nach: Krankheit ist häufig geschlechtsspezifisch, Gesundheit ist es nicht. Die biologischen Reaktionen auf Krankheiten und Medikamente können bei Männern und Frauen verschieden sein. Bei Krankheiten wie Brustkrebs und Osteoporose liegt der Unterschied auf der Hand. Aber auch Herzkrankheiten – die in Amerika bei Frauen mittlerweile Todesursache Nr. 1 sind – verlaufen bei Frauen anders als bei Männern. Andere Symptome, andere Untersuchungen, andere Behandlung. Gesundheit aber – und der Optimismus, die Energie, die Vitalität und Konzentration, die mit ihr einhergehen – ist geschlechtsneutral. Und genau darum geht es in diesem Buch: ums Gesundsein und ums Gesundbleiben.

Noch etwas: Wir beide verstehen uns als Verkünder einer frohen Botschaft, was die Art unseres Lebens und Alterns im Westen angeht. So, wie beides im Moment praktiziert wird, ist es eine Schande. Wir sind träge,

leben isoliert, werden immer dicker, kränker und apathischer. Es ist wirklich ein Skandal! Das muss sich ändern! Und wir haben den Eindruck, dass Frauen das schneller begreifen als Männer. Irgendwie scheinen sie zu *wissen*, dass daran etwas falsch ist. Auf jeden Fall sind sie stärker an einem Wandel interessiert. Sie sind eher bereit, in ein Fitnessstudio oder in einen Yogakurs zu gehen, und geschickter, wenn es darum geht, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu pflegen. Und absolut in der Lage, schlechte Ernährungsgewohnheiten auszumerzen. Frauen sind für die Art von Veränderung, wie wir sie ansprechen, offener. Wir hoffen daher, dass Sie dieses Buch lesen und genießen werden – damit Sie sich der neuen Revolution anschließen können.

Chris Crowley und Harry Lodge
New York City

TEIL I

**Übernehmen Sie
Verantwortung für
Ihren Körper**

Kapitel 1

Die nächsten 40 Jahre



Also gut: Sie sind eine tolle Frau, vielleicht so gegen Ende 40 oder Anfang 60, und bis jetzt ist Ihr Leben super gelaufen. Sie fühlen sich voller Energie, sind begabt, und es scheint Sie ein ausgesprochen toller Lebensabschnitt zu erwarten. Die Kinder werden größer, vielleicht sind sie auch schon aus dem Haus. Ihr Mann, wenn es einen gibt, hat gelernt, auf sich selbst aufzupassen. Die Beziehung ist in letzter Zeit überhaupt ganz nett, viel ruhiger als früher. Aus irgendwelchen Gründen – die Wechseljahre oder was auch immer – haben Sie das Gefühl, dass es allmählich an der Zeit ist, dass Sie sich um sich selbst kümmern, um Ihre ureigensten Belange. Nun wollen Sie Ihr Leben in die Hand nehmen, Ihre Bedürfnisse, und endlich *etwas dafür tun*. Vielleicht sogar was richtig Hammermäßiges.

Es gibt ein wirklich schönes Sprichwort von Karen Blixen: »Wenn Frauen alt genug sind, um mit dem Geschäft des Frauseins aufhören zu können, wenn sie ihre geballte Kraft freisetzen können, dann gehören sie vermutlich zu den stärksten Geschöpfen dieser Erde.« Möglicherweise glauben Sie ja, nie »mit dem Geschäft des Frauseins« aufhören zu können, und wollen das auch gar nicht. Aber Sie wissen, was Karen Blixen meint, und auch, dass es wahr ist. Und gut. Richtig gut.

Harry (also Dr. Henry S. Lodge, mein Arzt, Koautor und enger Freund) und ich machen uns schon seit Jahren Gedanken über dieses Projekt und unterhielten uns in diesem Zusammenhang mit vielen Frauen verschiede-

nen Alters, auch mit bedeutend älteren. Und dabei haben wir eines gemerkt: Karen Blixen liegt verdammt richtig. Anders als Männer, die häufig zu bibbern anfangen, sobald sie auf die 60 oder die Rente zugehen, fühlen sich viele Frauen in diesem Alter unabhängiger, optimistischer und *kraftvoller*. Endlich sind sie befreit von der Fürsorge um andere, aber auch von der Verpflichtung, die mädchenhaften Posen einzunehmen, die Blixen gemeint haben mag. Endlich haben sie die Freiheit, sich um andere Dinge zu kümmern, um größere Dinge vielleicht. Wie sich selbst. Nicht aus Selbstsucht oder Narzissmus, sondern aus reinem *Interesse*. Sie weisen ihren Männern nicht gleich die Tür, aber sie verlieren sich auch nicht mehr im Dickicht der Anforderungen, die an sie herangetragen werden. Ich verbringe viel Zeit mit Frauen – vor allem mit begabten und ehrgeizigen Frauen – und sehe das *immer wieder*. Es ist erhebend, umwerfend und ganz anders als das, was man von Männern gleichen Alters zu hören bekommt.

Männer sind vielleicht zu diesem Zeitpunkt auf der Höhe ihrer Macht oder Karriere angekommen, aber oft fühlen sie sich irgendwie nicht so ganz wohl ... Sie machen sich Sorgen, was aus ihnen wird, wenn sie 60 werden oder in die Rente gehen. Wenn sie sich nicht mehr in das Gewand ihres Amtes, Jobs oder ihrer Stellung hüllen können, das sie ihr Leben lang getragen haben. Das sie gewärmt hat und ihnen eine Identität verlieh. Langsam fangen sie an, sich zu fragen, wer sie denn darunter sind. Und wer sie in den nächsten 30 Jahren sein werden, wenn sie eben dieses Gewand weitergeben müssen.

Natürlich treffen Verallgemeinerungen nie wirklich auf alle Menschen zu, doch Frauen scheinen ihre Lage anders zu sehen. Zum einen konnten sich nur wenige Frauen den Luxus leisten, nur eines von diesen Gewändern zu tragen. Sie nehmen viele Rollen ein und tun ihr Bestes, rasch von einer in die andere zu schlüpfen. Nur wenige Frauen haben Gelegenheit, sich in sich selbst zu verlieben als der große Dies und der bedeutende Das. Auf welche Umwege das Leben sie auch geführt hat, Frauen brüten selten darüber, was ihnen als Nächstes passieren wird. Denn sie machen es, um Faulkners Nobelpreisrede ein wenig abzuwandeln, anders: Frauen überleben nicht,

sie siegen. Daher sind sie viel eher bereit, den nächsten Schritt anzupacken, was auch immer er bringen mag. Sie wollen also wissen, was als Nächstes kommt? Und was ich mit dem »nächsten Drittel« meine? Und was soll das überhaupt heißen, jedes Jahr jünger zu werden? Geht das? Kann ich das auch? Und was muss ich dafür tun?

Genau darum geht es in diesem Buch (Und ja, es geht wirklich. Und absolut, auch für Sie.) Doch bevor wir dazu kommen, beschäftigen wir uns noch kurz mit dem, was Sie über das Altern wissen und welche Bilder Sie vielleicht im Kopf haben. Sie haben ja vermutlich schon einiges zu diesem Thema gelesen, und wohin Sie den Blick auch wenden, scheint es Probleme zu geben. Unvermeidlich. Wie die Vögel, die sich am Ende einer hübschen Gartenparty auf die Reste im Gras stürzen. Sie wissen, dass Sie vermutlich noch eine ganze Weile zu leben haben. Aber dass es vermutlich kein Spaziergang wird. Die Osteoporose ist nach der Menopause noch das Harmloseste, Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall halten reiche Ernte wie der apokalyptische Reiter nach dem Erschallen der Posaune. Dazu kommen noch die Probleme mit der Rente, weil die Lebensversicherung viel weniger auszahlt als gedacht. Die Chancen, dass Sie mit leeren Taschen sterben, sind ziemlich hoch. Von Scheidungen, Einsamkeit und der absoluten Unmöglichkeit, nach 60 mit irgendjemandem Sex zu haben, gar nicht zu reden. Was heißt da nach 60, das geht doch schon mit 40 los! Und dann diese unaussprechlichen Dinge, um die man sich früher überhaupt nie kümmern musste: Inkontinenz zum Beispiel. Die wunderbare June Allyson (die ich von ganzem Herzen liebte, seit ich zehn war und sie in *Die drei Musketiere* gerettet wurde) spricht tatsächlich im Fernsehen über das Problem der Inkontinenz. Kreisch! Sie haben Visionen von sich als alter Frau, die sich tief über ihren Stock beugt ... und für den Rest der Welt immer mehr aussieht wie die alte Hexe vorm Lebkuchenhaus mit der Warze auf der Nase. Oder wie die Cat Lady bei den *Simpsons*, die außer Katzen zahllose Plastiktüten mit sich herumschleift und ständig irgendwelche wüsten Flüche murmelt. Na toll!

Jetzt wär's langsam Zeit für das Gute an der ganzen Sache, oder? Okay, wie wär's denn damit: Ihnen wird das nicht passieren. Nicht mal ansatzweise. Gut, es gibt viele ältere Frauen, die solch ein schreckliches Schicksal erleiden. Der Abbau von Knochenmasse ist wirklich ein Problem. Herzinfarkte und Schlaganfälle *töten* heute viele Frauen. (Übrigens sterben mehr Frauen als Männer wohlhabend, aber das steht auf einem anderen Blatt.) Also, diese ganzen schrecklichen Dinge passieren Ihnen wahrscheinlich nicht. Denn die allerschlimmsten Dinge tun wir uns freiwillig an. Sie müssen das nicht. Also lassen Sie's.

Zu diesem Thema möchte ich Ihnen hier auf der Stelle zwei wichtige Informationen geben: 70 Prozent des Alterungsprozesses sind, ob für Männer oder für Frauen, freiwillig. Sie müssen das nicht mitmachen. Und Sie können 50 Prozent aller Krankheiten und Gebrechen vom 50. Lebensjahr bis zu dem Tag, an dem Sie in die Grube steigen, vermeiden. Streichen. Sich ersparen. Harry wird Ihnen das später noch genauer erklären, für den Moment sollten Sie sich nur diese Zahlen merken. Mit diesen Zahlen können Sie *leben*, denn sie stimmen tatsächlich.

Das nächste Drittel Ihres Lebens – und darum geht es hier – kann der absolute Hammer sein. Statt ab Ende 30 oder Ende 40 alt, fett und zur Lachnummer zu werden, können Sie bleiben, wie Sie sind. Und es kommt noch besser. Wenn Sie erst die neuesten wissenschaftlichen Resultate zum Alterungsprozess gelesen haben, die Harry Ihnen später präsentieren wird, und wenn Sie das, was nach dieser Lektüre unabdingbar erscheint, auch tatsächlich tun ... dann können Sie funktionell betrachtet *nächstes Jahr jünger sein* als heute, und das gilt auch für die kommenden Jahre.

Das hört sich nach Humbug an, nach Schmu, aber es ist wahr. Einzelne Aspekte des biologischen Alterungsprozesses sind unveränderlich. Wie die Tatsache, dass ihre maximale Herzfrequenz jedes Jahr ein bisschen sinkt, und dass Ihre Haut und Ihr Haar sich verändern werden. Sie werden also durchaus *älter* aussehen. Schlimm, ich weiß ... aber was haben Sie erwartet? Doch 70 Prozent von dem, was Sie dabei empfinden werden, sind