



Die BioAge Challenge

DEIN ALTER BESTIMMST DU SELBST!



Die wirkungsvollsten
Übungen für Kraft,
Kardio und Flexibilität



Mit 20 Proteinrezepten
und großem Selbsttest
zur Erfolgsmessung

G|U



INTERVIEW: Dein BioAge – der Schlüssel zu einem langen Leben	4
STICHWORT: BIOLOGISCHES ALTER	7
Viel mehr als eine Zahl	8
WIE ALT BIST DU WIRKLICH?	21
BioAge-FAQ – dem biologischen Alter auf der Spur	22
Gesundheitsfaktor	
Nahrungsergänzungsmittel	50
Wer aktiv ist, bleibt geistig fit	54
Wer gut schläft, bleibt länger jung	58
CHECK DEIN BIOAGE!	63
Dein BioAge-Test	64
Teste, was du draufhast: der BioAge-Praxis-Check	68

STARTE DEIN VERJÜNGUNGSPROGRAMM!	79
5 Challenges, die dich jünger machen	80
CHALLENGE #1:	
Maximiere deine Kraft!	82
Stark für dein jüngeres Ich: 6-Wochen-Kraftprogramm	84
Deine Kraftübungen	86
CHALLENGE #2:	
Maximiere deine Ausdauer!	94
Vom Walking zum Jogging: 6-Wochen-Ausdauerprogramm	96
Jogging für Anfänger: 6-Wochen-Ausdauerprogramm	98
Jogging für Profis: 6-Wochen-Ausdauerprogramm	100

CHALLENGE #3:	
Maximiere deine Mobilität!	102
Jugendliche Beweglichkeit: 6-Wochen-Mobilitätsprogramm	104
Deine Mobilitätsübungen	106
CHALLENGE #4:	
Iss dich jung!	112
Die Top-10-Lebensmittel für eine verjüngende Ernährung	114
Jünger mit der Mittelmeerdiet: 6-Wochen-Ernährungsprogramm	118
Deine Anti-Aging-Rezepte	124
CHALLENGE #5:	
Werde entspannt jünger!	166
Verjüngung für die Seele: 6-Wochen-Resilienzprogramm	168

Deine Resilienzübungen	170
Jung, fit und mental stark: dauerhaft auf Verjüngungskurs!	176
Die Superchallenge – der ultimative Fitnessstest	178
Sachregister	184
Rezeptregister	187
Übungsregister	187
Bücher und Links, die weiterhelfen	188
Die Autoren	190
Impressum, Leserservice, Garantie	192

FRAGE 5: WIE HOCH IST DEIN BLUTDRUCK?

Warum fragen wir nach deinem Blutdruck?

Damit dein Blut durch die Gefäße zu den Organen und Geweben fließen kann, bedarf es eines gewissen Drucks. Dieser Druck wird durch das rhythmische Pumpen des Herzens und den Widerstand der Gefäßwände aufrechterhalten. Ein erhöhter Blutdruck stellt ein Risiko für das Herz-Kreislauf-System dar und gehört deshalb zu den führenden Todesursachen. Aber auch ein zu niedriger Blutdruck kann problematisch sein.

Wie wirkt sich dein Blutdruck auf dein BioAge aus?

Wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und das Blut weiterbefördert, erhöht sich der Druck in den Arterien. Wenn sich der Muskel anschließend entspannt und sich das Herz wieder mit Blut füllt, geht auch der Druck in den Arterien allmählich zurück. Die elastischen und muskulösen Arterienwände sorgen dafür, dass er auch zwischen den Pumpstößen des Herzens hoch genug bleibt, damit das Blut weiterfließen kann. Je besser dieser Wechsel aus Steigen und Fallen des Blutdrucks funktioniert, desto positiver ist das für dein biologisches Alter. Denn ein gesunder Blutdruck lässt meist auf gesunde Gefäße und damit einen gesunden Körper schließen.

Der Gesamtwert setzt sich aus zwei Einzelwerten zusammen: dem oberen (systolischen) und dem unteren (diastolischen) Blutdruckwert. Beide werden in »mmHg« gemessen, was »Millimeter Quecksilbersäule« bedeutet:

	systolischer Wert	diastolischer Wert
optimaler Blutdruck	unter 120 mmHg	unter 80 mmHg
normaler Blutdruck	120–129 mmHg	80–84 mmHg
hoch normaler Blutdruck	130–139 mmHg	85–89 mmHg
leichter Bluthochdruck	140–159 mmHg	90–99 mmHg
mäßiger Bluthochdruck	160–179 mmHg	100–109 mmHg
schwerer Bluthochdruck	ab 180 mmHg	ab 110 mmHg

Wie kannst du deinen Blutdruck positiv beeinflussen?

Einige der folgenden Tipps werden dir sicher bekannt vorkommen:

- Achte auf eine salzarme mediterrane Ernährung.
- Verzichte auf Alkohol und reduziere deinen Koffeinkonsum.
- Achte auf eine ausreichende Zufuhr mit Folsäure, Omega-3-Fettsäuren, Kalium, Vitamin D, Magnesium, Nitrat und Resveratrol.
- Bei Übergewicht: Reduziere dein Gewicht.
- Treibe regelmäßig Sport.
- Höre auf zu rauchen.
- Reduziere Stress und erlerne Entspannungsmethoden.

FRAGE 6: WIE HOCH IST DEIN NÜCHTERNBLUTZUCKER?

Warum fragen wir nach deinem Nüchternblutzucker?

Der Begriff Nüchternblutzucker bezeichnet den Blutzuckerwert, der morgens nach dem Aufstehen gemessen wird, bevor du etwas isst oder trinkst. Für diese Messung auf nüchternen Magen sind nur ein kleiner Piks in den Finger und die anschließende Analyse mit einem Blutzuckermessgerät nötig. Dies gibt Hinweise darauf, wie gut dein Körper deinen Blutzuckerspiegel reguliert und ob deine Insulinausschüttung optimal funktioniert.

Wie wirkt sich dein Nüchternblutzucker auf dein BioAge aus?

Deine Messwerte haben eine enorme gesundheitliche Bedeutung: Liegt dein Nüchternblutzucker regelmäßig über 125 mg/dl oder 7,0 mmol/l, muss davon ausgegangen werden, dass eine Zuckerkrankheit vorliegt. Bei Werten zwischen 100 und 125 mg/dl oder 5,6 und 7,0 mmol/l sind weitere Tests nötig, um einen Diabetes ausschließen zu können.

Warum ist dein Blutzucker wichtig, wenn du gesund und möglichst langsam altern willst? Weil bei Menschen, die ständig erhöhte Blutzuckerwerte haben oder sogar unter Diabetes leiden, der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen wird. Eine Schädigung der Augen und der Nieren, Herzinfarkt, Schlaganfall und gar chronische offene Wunden (diabetisches Fußsyndrom) können die Folge sein.

Das Tückische ist leider, dass zwischen dem ersten Auftreten von erhöhten Blutzuckerwerten ab 100 mg/dl oder 5,6 mmol/l und der Diagnose eines Typ-2-Diabetes bis zu zehn Jahre vergehen können. In dieser Zeit kann die Schädigung der Blutgefäße ungebremst voranschreiten. Dabei verändern sich zum Beispiel die Wände der kleinen Blutgefäße in den Nierenkörperchen, sodass die Nieren schlechter durchblutet werden und nicht mehr so gut funktionieren. Dies treibt den Blutdruck in die Höhe, was sich wiederum ungünstig auf Nieren und Gefäße auswirkt.

Wie kannst du deinen Nüchternblutzucker senken?

Wenn du deinen Blutzuckerspiegel im Auge behältst und regelmäßig überprüfst, kannst du frühzeitig gegensteuern. Neben einer ärztlichen Abklärung bei ständig erhöhten Werten kann eine Ernährungsumstellung in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung bei Typ-2-Diabetes wahre Wunder bewirken. Eine mediterrane Diät mit viel Gemüse, gesunden Ölen und komplexen Kohlenhydraten, zum Beispiel aus Vollkornprodukten, trägt zu einer Regulierung des Blutzuckerspiegels bei.

Ausführliche Informationen, wie du deinen Blutzuckerspiegel in den Griff bekommst, findest du in unserer Ernährungschallenge ab Seite 112.

TESTE, WAS DU DRAUFHAST: DER BIOAGE-PRAXIS-CHECK

Bist du bereit, deine Grenzen zu testen und deine Potenziale zu entdecken? Dann stell dich jetzt unseren Powertests und finde heraus, wo du in Sachen Ausdauer, Kraft und Mobilität stehst. Jeder Test ist eine Chance, etwas mehr über dich und deinen Körper zu erfahren. Nimm dir die Zeit, um herauszufinden, was in dir steckt!



Aufsteh-Test: Wie oft schaffst du's in 30 Sekunden?

So geht's: Setze dich auf einen stabilen Stuhl ohne Armlehnen. Stelle sicher, dass deine Füße flach auf dem Boden stehen und die Arme über der Brust verschränkt sind. Stehe in 30 Sekunden so oft wie möglich auf und setze dich wieder hin.

Bewertung: Gezählt wird, wie viele vollständige Durchgänge aus Aufstehen und Hinsetzen du innerhalb von 30 Sekunden geschafft hast. Eine hohe Zahl von Durchgängen deutet auf eine gute Beinkraft und Ausdauer hin, was für Mobilität und Sturzprävention im Alter wichtig ist.

Wie viele Wiederholungen hast du geschafft?

- | | |
|------------------------------|-----|
| ■ maximal 5 | + 4 |
| ■ zwischen 5 und 17 (Männer) | |
| ■ zwischen 5 und 15 (Frauen) | + 2 |
| ■ 17 oder mehr (Männer) | |
| ■ 15 oder mehr (Frauen) | - 4 |

Balance-Prüfung: Wie lange bleibst du stabil?

So geht's: Stell dich barfuß hin, hebe einen Fuß vom Boden ab und balanciere so lange wie möglich auf einem Bein. Strecke die Arme seitlich aus oder lege sie an die Hüften.

Bewertung: Stoppe mit deinem Smartphone die Zeit, wie lange du das Gleichgewicht halten kannst, ohne den Boden zu berühren oder Unterstützung zu benötigen. Wenn du lange auf einem Bein stehen kannst, deutet dies auf ein gutes Gleichgewicht und eine gute Stabilität hin. Beides ist wichtig, um Stürze zu vermeiden.

Wie lange konntest du auf einem Bein stehen?

- | | |
|---------------------------|-----|
| ■ gar nicht | + 4 |
| ■ weniger als 40 Sekunden | + 2 |
| ■ 40 Sekunden und länger | - 4 |



CRUNCH

FÜR EINE MUSKULÖSE KÖRPERMITTE

SO GEHT'S

- Lege dich auf eine rutschfeste Matte, die Beine sind aufgestellt und die Fußspitzen zeigen nach oben. Die Hände liegen seitlich nur ganz locker an deinen Ohren.
- Hebe nun Kopf, Nacken und Schultern vom Boden ab und rolle langsam so weit nach oben, dass die Lendenwirbel noch am Boden liegen bleiben.
- Senke den Oberkörper dann wieder ab.
- 2-mal 15 Wiederholungen.

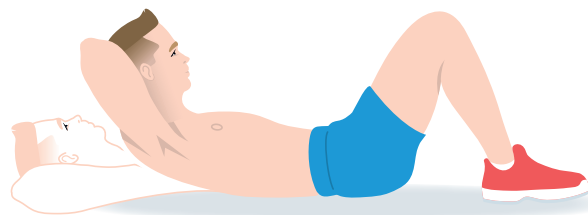
NEXT LEVEL

MAIKÄFER: Führe im Wechsel links und rechts die Ellenbogen diagonal zu den Knien. Der rechte Ellenbogen wird zum linken Knie und der linke Ellenbogen zum rechten Knie geführt. Der untere Rücken muss dabei stets auf der Matte liegen. Durch gezieltes Ausatmen und gleichzeitiges Anspannen des unteren Bauchs kannst du diesen Rückenbereich muskulär »fixieren«.

RUSSIAN TWIST MIT BALL: Begib dich in eine sitzende Position. Die Knie sind in einem Winkel von etwa 45 Grad aufgestellt und der Oberkörper im gleichen Maße nach hinten gelehnt, die Füße stehen fest am Boden. Nimm nun den Ball in beide Hände und führe ihn abwechselnd links und rechts etwa auf Hüfthöhe neben deinen Körper. Dabei verfolgt dein Blick den Ball und der Oberkörper rotiert. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung in einer Linie. Vermeide es, einen Buckel zu machen oder ins Hohlkreuz zu fallen.

WICHTIG

Zerre nicht an deinem Kopf, während du den Oberkörper nach oben führst. Deine Hände liegen nur leicht an den Ohren an.



BRIDGING

FÜR STARKE BEINE UND EINEN KNACKIGEN PO

SO GEHT'S

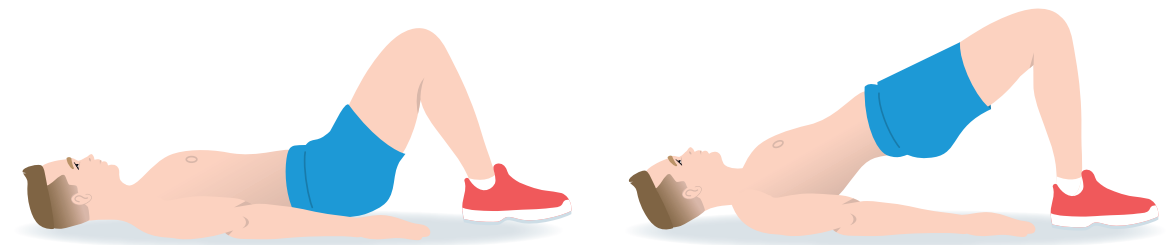
- Begib dich auf einer rutschfesten Matte in Rückenlage und stelle die Füße so nah wie möglich am Gesäß auf. Lege die Arme neben dem Körper flach auf den Boden.
- Hebe das Becken an, halte am höchsten Punkt kurz die Position und spanne das Gesäß fest an, als wolltest du eine Nuss knacken. Senke das Becken langsam wieder zum Boden ab.
- 2-mal 15 Wiederholungen.

NEXT LEVEL

AUSFÜHRUNG MIT GEWICHT: Nimm die Ausgangsposition ein und positioniere das Gewicht (zum Beispiel eine Hantel) auf deinem unteren Bauch. Fixiere es mit beiden Händen. Führe nun die Bewegung wie beschrieben durch. Um noch mehr Spannung aufzubauen, kannst du versuchen, das Gesäß während der gesamten Übung nicht am Boden abzulegen, sondern kurz vor dem Bodenkontakt die Hüfte wieder nach oben zu führen.

WICHTIG

Achte darauf, dass dein Rumpf während der gesamten Übung unter Spannung bleibt und nicht zum Boden durchhängt.



JUGENDLICHE BEWEGLICHKEIT:

6-WOCHEN-MOBILITÄTSPROGRAMM

Wer beweglich ist, fühlt sich jung, wirkt jung und ist es im biologischen Sinne auch. Worauf wartest du noch? Nimm dir in jeder Woche zwei Tage Zeit, um mit unseren Dehnübungen deine Beweglichkeit zu verjüngen. Woche für Woche kommt eine Übung hinzu und schon bald wirst du merken, dass dir viele Aufgaben im Alltag leichter fallen.



Woche 1

Der Startschuss fällt mit dem Ausfallschritt mit Rumpfdrehung (siehe Seite 106). Er gehört zu den effektivsten Mobilityübungen überhaupt. Das ist auch der Grund, warum wir ihn für den Beginn der Challenge ausgewählt haben. Schließlich sollst du von der ersten Woche an maximal profitieren! Diese Übung mobilisiert deine Brustwirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke. Du dehnt Beinbeuger, Waden und Gesäßmuskeln. Die Übung verbindet dynamische mit statischen Dehnelementen und lockert den ganzen Körper.



Woche 2

Nachdem du den Dehnausfallschritt mit Rumpfdrehung regelmäßig geübt und in dein Training integriert hast, darfst du jetzt eine zweite Übung hinzufügen, die deine Lendenwirbelsäule mobilisiert. Die Brustrotation in Seitlage (siehe Seite 107) mag gemütlich aussehen, tut deinem Körper und vor allem deiner Körpermitte aber viel Gutes. Du drehst deinen Oberkörper langsam und kontrolliert bis zum Anschlag deiner seitlich fixierten Lendenwirbelsäule.



Woche 3

In dieser Woche kommt eine dritte Übung zu deiner Mobilitätschallenge dazu, die sich gezielt deinem Oberkörper und hier besonders der Mobilität im Brustbereich widmet. Vor allem, wenn wir viel sitzen und zum Beispiel nach vorn gebeugt am Computer arbeiten, verkürzt die Brustmuskulatur. Dem kannst du mit der Übung gezielt entgegenwirken, die wir »Wegweiser« nennen (siehe Seite 108).



Woche 4

Wie sieht es mit deiner Mobilität inzwischen aus? Hast du die Übungen, die wir dir bislang vorgestellt haben, in deinen Alltag integriert und damit die Beweglichkeit deiner Gelenke erhöht? Dann hast du wahrscheinlich schon erste positive Entwicklungen festgestellt. Das sollte dich motivieren, dranzubleiben. Und damit es nicht langweilig wird, kommt in dieser Woche eine vierte Übung zur Steigerung deiner Mobilität hinzu. Nun widmen wir uns deinen Schultergelenken mit einer Übung namens »Schwimmer« (siehe Seite 109). Du kannst sie im Stehen oder Knien ausführen.



Woche 5

In der fünften Woche deiner Mobilitätschallenge sollten sich deine Gelenke bereits erkenntlich zeigen für die Aufmerksamkeit, die du ihnen schenkst. Diese Woche haben Hüft-, Knie- und Schultergelenke Anlass zur Freude: Mit einer weiteren zusätzlichen Übung, die an den Herabschauenden Hund aus dem Yoga angelehnt ist (siehe Seite 110), nimmst du diese drei Gelenke ins Visier. Anders als bei der statischen Yogastellung bleibst du dabei in Bewegung.



Woche 6

Endspurt für deine Mobilität! Höchste Zeit, dir anerkennend auf die Schulter zu klopfen, weil du drangegeblieben bist! Diese Woche fügst du eine letzte Übung hinzu, die nicht nur deine Mobilität positiv beeinflusst, sondern gleichzeitig ein Gradmesser für deine Beweglichkeit ist. Es handelt sich um die tiefe Kniebeuge (siehe Seite 111). Wenn du sie von nun an regelmäßig und gern über die 6-Wochen-Challenge hinaus übst, wirst du merken, dass sich deine Mobilität deutlich verbessert und du immer tiefer in die Hocke gehen kannst.



PAPRIKASUPPE

mit Schafskäse

Diese Suppe zieht alle Register. Sie macht kulinarisch Eindruck und kann durchaus mal eine Hauptmahlzeit ersetzen. Aber das Beste daran ist das, was in ihr steckt: jede Menge Vitamin C und Antioxidantien!

FÜR 2 PERSONEN

40 MIN. ZUBEREITUNG

500 g Paprika

70 g Sellerie

1 kleine Möhre

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Aceto balsamico

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

½ TL getrockneter Rosmarin

100 g Sahne

Salz

Pfeffer

150 g Schafskäse (Feta)

1 Den Backofen auf 250° (230° Umluft) vorheizen.

2 Die Paprika waschen, trocken reiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen auf höchster Schiene backen, bis die Schale schwarz wird und Blasen wirft. Dabei einmal wenden. Die Paprika aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben und zugedeckt kurz abkühlen lassen.

3 Inzwischen Sellerie, Möhre, Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten.

4 Die Haut der abgekühlten Paprika abziehen, Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

5 Die Paprikawürfel mit der Gemüsebrühe in den Topf geben. Balsamico, Thymian, Oregano und Rosmarin hinzufügen und alles bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

6 Die Sahne zugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Suppe auf zwei Teller verteilen, den Schafskäse darüberbröseln und servieren.

PRO PORTION:

ca. 545 kcal | 18 g Eiweiß

40 g Fett | 23 g Kohlenhydrate



Bist du bereit für die Challenge deines Lebens?

Dein Alter steht nicht nur im Pass – es steckt in jeder Zelle deines Körpers. Dieses biologische Alter oder »BioAge« verrät, wie jung du wirklich bist. Und das Beste daran: Du kannst dein BioAge selbst beeinflussen und senken.

Genau hier setzt die von den beiden renommierten Sportwissenschaftlern Dr. Dr. Michael Despeghel und Prof. Dr. Karsten Krüger entwickelte BioAge-Challenge an. Dein Weg zu einem jüngeren und fitteren Ich beginnt mit einem umfassenden BioAge-Test – deiner persönlichen Ausgangsbasis. Dann heißt es: Runter mit dem BioAge! Fünf hocheffektive Programme bringen dich auf Kurs:

- ➔ **Kraft:** Gezielt Muskeln aufbauen und den Körper stärken
- ➔ **Kardio:** Die Ausdauer steigern und das Herz-Kreislauf-System auf Touren bringen
- ➔ **Flexibilität:** Die Beweglichkeit auf ein neues Level heben
- ➔ **Ernährung:** Lebensmittel und Rezepte entdecken, die dich jünger machen
- ➔ **Resilienz:** Durch mehr innere Ruhe, besseren Schlaf und Entspannung widerstandsfähiger gegen Stressoren werden

**HOL DAS BESTE AUS DIR HERAUS, DENN:
DEIN ALTER BESTIMMST DU SELBST!**



PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-9481-7



9 783833 894817

www.gu.de