

Unsterblichkeit!? Wer den Roman «Alle Menschen sind sterblich» von Simone de Beauvoir gelesen hat, wünscht sich das nicht mehr.

Mit dem Slogan «Gesund aus der Schule – Fit4Work – Gesund in die und in der Rente – Fit in die Grube» werden sich hingegen die meisten von uns besser identifizieren können. Übersetzt bedeutet das: Wir wünschen uns ein langes Leben bei guter Lebensqualität!

Aber wie kann uns das gelingen?

Hormontherapie, Ernährung, Bewegung ...

Ganz offensichtlich geht es nicht ohne einen Beitrag



Liebe Kolleginnen und Kollegen

von uns, denn wie **Martin Birkhäuser** festhält, vermag eine Hormontherapie zwar viel Gutes im Sinne der Prävention zu leisten, die Zeit zurückdrehen kann sie aber auch nicht.

Wesentliche Schlüssel für gesundes und gutes Altern sind eine gesunde Ernährung mit einer ausreichenden Zufuhr von Mikronährstoffen (siehe Beitrag von **Simon Feldhaus**) und ein optimales Körpergewicht (siehe Beitrag von **Eberhard Windler** und **Birgit-Christiane Zyriax**). Und natürlich sind Sport und Bewegung wichtig. Nicht nur für das kardiorespiratorische und andere Körpersysteme, sondern auch zur Prävention von Krebserkrankungen wie dem Mammakarzinom (siehe Beitrag von **Franziska Maurer-Marti** und **Michael von Wolff**).

... im Einzelfall evaluiert und ressourcenangepasst

Und woher wissen wir im Einzelfall, an welcher Stelle wir ansetzen sollen?

Inzwischen gibt es Messverfahren, die vor dem Hintergrund der Regulations-, der Anpassungs- und der Entwicklungsfähigkeit des Menschen auf der Individualebene Frühindikatoren ermitteln können. Damit geben diese Messverfahren Hinweise auf Fehlbeanspruchungen und (sub-)chronische «Bedienungsfehler» am Organismus beziehungsweise auf die individuellen Gesundheitsressourcen (siehe Beitrag von **Petra Stute**).

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine vitale Zukunft!

Ihre
Petra Stute und Michael von Wolff