



Erika Bänzinger  
Dipl. Ernährungsberaterin,  
Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI,  
Kochbuchautorin

## Ernährung für Menschen im besten Alter

Genetisch betrachtet beträgt die maximale Lebensdauer eines Menschen 120 Jahre. Aber nur wenige von uns erreichen ein Alter von 90 Jahren, geschweige denn 100. Aber so gesehen sind wir mit 50 eigentlich noch jung und entsprechend sollten wir gesund sein. Wir leben heute deutlich länger als früher, einerseits dank besserer Hygiene, andererseits dank dem grossen Fortschritt der Medizin. Leider achten wir zu wenig auf die Ernährung, diese ist qualitativ oft ungenügend (Vitalstoffe fehlen) und hoffen auf die Medizin, die es im Fall von Krankheiten dann richten soll. Aber gesünder sind wir trotz all den Errungenschaften nicht geworden. Degenerative Erkrankungen, Stoffwechselstörungen wie Übergewicht, Diabetes, aber auch Herzkrankungen, Osteoporose und Grauer Star sind nur einige der Gesundheitsstörungen unter denen Personen ab 50 bereits zunehmend leiden.

Der Alterungsprozess ist ein langsamer Abbau von allen Körperfunktionen, der je nach Person schneller oder langsamer vor sich geht. Das Alter, so weiss man heute, ist eine fortschreitende Oxidation, zu vergleichen mit dem braun und schrumpelig werden eines Apfels. Um das zu verhindern benötigen wir Antioxidanzien, unter anderem in Form von Vitamin C. Den Apfel beträufeln wir zu diesem Zweck mit Zitronensaft. Zu den Antioxidanzien gehören nach heutigem Wissenstand eine ganze Reihe von Vitalstoffen,

unter anderem Zink, Mangan, Selen, Vitamine C, E, A bzw. Carotin und das Coenzym Q 10. Viele der schleichenden Alterungsprozesse werden eindeutig durch schlechte Ernährung, Alkohol, Tabak, wenig Bewegung und Stress begünstigt. So gesehen ist das beste Anti Aging noch immer eine möglichst naturbelassene, kalorisch eher karge, vegetarisch ausgerichtete Ernährung. Diese besteht aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Früchten, Kräutern und Knoblauch, einem hochwertigen, kaltgepressten Oliven- und Baumnussöl, beides ideale Öle für den älteren Menschen. Dazu täglich ein bis zwei Esslöffel guten Honig und auch ein Glas Rotwein wird empfohlen. Die Wissenschaftler sprechen dabei von Mediterraner Ernährung, welche uns gesund und fit alt werden lässt. Wer diese Empfehlungen befolgt, wird wohl kaum Vitalstoffdefizite aufweisen. Wer aber jahrelang zu viel Zucker und Genussmittel, zu wenig Obst und Gemüse und zu viel Protein in Form von Fleisch, oft wieder aufgewärmtes Essen und Fertiggerichte konsumiert, der hat demzufolge rasch eine gestörte Vitalstoffbilanz. In beiden Fällen können mit einer natürlichen Nahrungsergänzung, den Strath Aufbaupräparaten, dem Körper die notwendigen Vitalstoffe zugeführt werden. Eine einfache, schmackhafte und kostengünstige Methode geistig und körperlich fit zu bleiben.



Man ist so alt, wie man sich fühlt. Strath sorgt für Vitalität und Lebensfreude.

Nichts ist so relativ wie das Alter. Und nichts sorgt so natürlich für eine gesteigerte Lebenskraft und spürbar mehr Lebensfreude wie Strath. Denn Aufbaupräparate von Strath enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen und sind frei von künstlich erzeugten Zusatzstoffen.

In diesem Rezept steckt das Geheimnis für eine nachweislich erhöhte Widerstandskraft sowie eine gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es unterstützt nachhaltig die Konzentration und fördert die Vitalität. Im Berufsleben genauso wie in der Freizeit.

Flüssig oder in Tablettenform sorgt Strath so jeden Tag für mehr Lebenskraft und Lebensfreude.



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**  
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)