Über **gesundes Altern** – und die Bezwingung des inneren Schweinehunds

Gesundes Altern ist ein Thema, das oft nur mit angehenden Senioren in Verbindung gebracht wird. Doch dies sei ein Irrtum, betont Doris Völkl, die als Präventologin, Entspannungspädagogin und Atemkursleiterin vor allem in Unternehmen im Einsatz ist. Jeder sollte so früh wie möglich für das wertvolle Gut Gesundheit Verantwortung übernehmen. Aber womit beginnt man, um gesund zu altern? Was hilft einem dabei? Und wie reagiert der berühmte innere Schweinehund auf diese Pläne? Doris Völkl aus Waldthurn (Landkreis Neustadt/WN) schöpft aus einer Vielzahl an Erfahrungen, um Menschen für das Thema „gesundes Alter" zu begeistern. **Von Christa Vogl**



Doris Völkl aus Waldthurn ist Präventologin, Entspannungspädagogin und Atemkursleiterin. Bild: Julia Gnan/exb



Bild: Franz Völkl

Ernährung und das Prinzip der „goldenen Mitte"

„Ich bin kein strikter Verfechter vegetarischer oder veganer Ernährung. Wichtig ist, dass unsere Ernährung so natürlich, regional, bunt und abwechslungsreich wie möglich ist. Damit erhält der Körper auf natürliche Weise die nötigen Vitamine, Nährstoffe und Mineralstoffe. Je früher dieses Bewusstsein für gesunde Ernährung – und hier die goldene Mitte – entwickelt wird, desto besser ist es. Ideal ist es natürlich, wenn man schon in einem familiären Umfeld aufwächst, das auf gesunde Ernährung Wert legt und dies vorlebt."

Fleischkonsum in Maßen

„Bei uns zu Hause kommt ungefähr einmal pro Woche ein Fleisch- oder Fischgericht auf den Tisch, wobei ich auf die Herkunft des Fleisches bzw. Fisches achte. Tierisches Eiweiß ist nichts Schlechtes. Wer jedoch komplett darauf verzichtet, wie Veganer, sollte seine Versorgung mit Eisen und B-Vitaminen im Blick behalten. Mein Motto lautet: Lieber eine bunte Vielfalt. Wurstprodukte konsumiere ich selten und Ersatzprodukte vermeide ich ganz bewusst. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt meist, dass es sich hier um stark verarbeitete Produkte handelt."

Bewegung als Baustein für ein gesundes Leben

„Frühzeitige Weichenstellungen für regelmäßige Bewegung sind wertvoll. Ich selbst war schon immer gern aktiv, aber da muss jeder seinen eigenen Weg finden. Es ist nicht nötig, jeden Tag stundenlang Sport zu treiben. Die kleinen Bewegungsbausteine im Alltag zählen. Wichtiger als Leistung ist dabei die Freude an der Bewegung. Vielleicht schließt man sich einer Laufgruppe an oder verabredet sich mit Freunden zu gemeinsamen Yoga-Sessions. Lieber moderat aber regelmäßig bewegen – und dabei lächeln statt hecheln!"



Bild: Franz Völkl

Gekennzeichneter Download (ID=XtlI9sclEwvBameL0MKAgnr-NVlEEafGOI7q9oLr8eQ)



„Beim Einatmen den Bauch wie einen Ballon aufblasen", erklärt Doris Völkl. „Dabei bewegt sich der Bauch nach außen und unten – beim Ausatmen den Bauch nach innen sinken lassen." Bild: Julia Gnan/exb

Der innere Schweinehund

„Den kenne ich natürlich auch und der lässt sich nicht so einfach an die Kette legen. Daher lautet mein Ansatz: Neue Gewohnheiten sollen so einfach wie möglich sein. Alles, was kompliziert ist, machen Menschen nicht lange und zwar in allen Bereichen. Egal, ob Ernährung, Bewegung oder mentale Gesundheit. Alles soll gut planbar und machbar sein. In kleinen Schritten nach vorne gehen und das, was gut läuft, noch verstärken. Nicht das Nein mit ‚Dies nicht und jenes nicht' in den Vordergrund stellen, sondern besser das Ja: ‚Das mache ich gerne, davon mache ich noch mehr oder füge noch etwas dazu'."

Die Macht der Gewohnheit

„Gewohnheiten werden gestärkt, je häufiger sie wiederholt werden. Studien zeigen, dass durch das regelmäßige Ausführen einer Handlung über 21 Tage hinweg neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn entstehen, die diese neue Gewohnheit festigen. Rituale unterstützen diesen Prozess. Für den Anfang ist es günstig, die Bauchatmung zum Beispiel mit dem Ritual Zähneputzen zu koppeln."

Mentale Gesundheit und die Herausforderungen unserer Zeit

„In einer Welt voller Herausforderungen – sei es durch Corona, Kriege, Beruf oder familiäre Verpflichtungen – geraten viele Menschen in einen Kreislauf der Sorgen. Ich habe einen einfachen und effektiven Weg gefunden, Menschen beim Stressabbau zu helfen und setze dabei auf die richtige Atemtechnik."

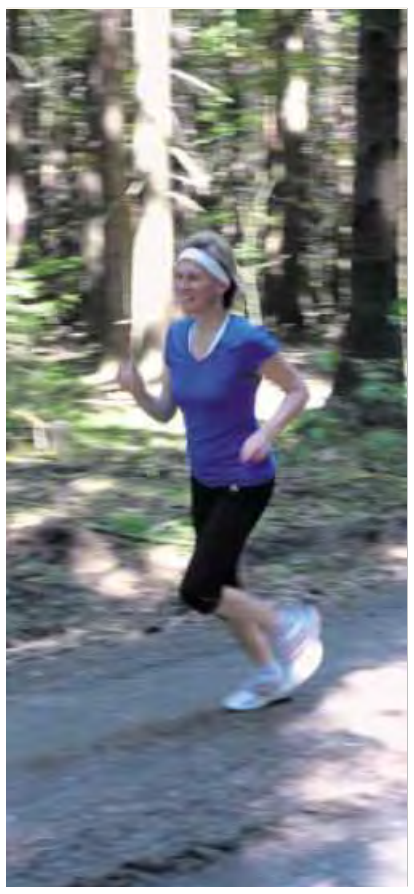
Richtiges Atmen und Stressabbau

„Die Bauchatmung spielt hier eine zentrale Rolle: Richtiges Atmen bedeutet, in den Bauch zu atmen. Beim Einatmen den Bauch wie einen Ballon aufblasen, dabei bewegt sich der Bauch nach außen und unten – beim Ausatmen den Bauch nach innen sinken lassen. Mit dieser Atemtechnik sind wir ursprünglich alle zur Welt gekommen, Kinder und Babys setzen die Bauchatmung noch intuitiv um. Durch unseren gehetzten Lebensstil atmen wir meist in der stressbedingten, flachen Brustatmung oder wir atmen paradox, das heißt wir ziehen beim Einatmen unbewusst den Bauch ein. Die Bauchatmung aktiviert den Parasympathikus, senkt den Herzschlag, reguliert den Blutdruck und sorgt so für mehr Ruhe und Gelassenheit. Als Stressexpertin empfehle ich, an zentralen Orten wie dem Arbeitsplatz oder in der Küche einen Luftballon anzubringen, um sich regelmäßig an die stressreduzierende Bauchatmung zu erinnern. Ob beim Zähneputzen, bei einer Besprechung oder beim Kaffeekochen – Bauchatmung lässt sich überall und unbemerkt in den Alltag integrieren."



Das Ziel: Freude an gesunden Gewohnheiten

„Das Ziel besteht darin, Freude an gesunden Gewohnheiten mit einer gewissen Leichtigkeit und Gelassenheit zu finden. Freude an der Bewegung – Freude an gesunder Ernährung wie Salat auf deinem Teller – Freude an dem Anti-Stress-Werkzeug Bauchatmung!"



Doris Völkl bei ihrem Lauftraining. Fünf bis sechs Kilometer sind dabei schon möglich. Bild: Franz Völkl

Der Neustart

„Der richtige Zeitpunkt für gesunde Veränderungen ist immer genau jetzt. Nicht morgen, sondern jetzt. Am besten sofort. Und das Alter spielt dabei keine Rolle. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bis ins hohe Alter neue Gehirnverbindungen geknüpft werden können. Und immer gilt das Motto: Der Erfolg hat drei Buchstaben: TUN."



Gekennzeichneter Download (ID=XtIl9sclEwvBameL0MKAgnr-NVlEEafGOI7q9oLr8eQ)