

## **EINLEITUNG**

# **Persönliche Bestandsaufnahme und Blick in die Zukunft**

Die zweite Lebenshälfte beginnt? Ein guter Zeitpunkt, um den Ist-Zustand zu checken und motiviert in die Zukunft zu schauen – sicherlich können Sie in Ihrem Alltag noch einiges optimieren.



---

// Haben Sie die 50 überschritten und fühlen sich dabei ganz und gar nicht der Gruppe der „alternden Menschen“ (laut Unterteilung der Weltgesundheitsorganisation 51- bis 60-

Jährige) zugehörig? Dann geht es Ihnen wie den meisten. Dennoch machen Sie sich wahrscheinlich das ein oder andere Mal Gedanken darüber, was das Älterwerden mit sich bringen wird und wann ein guter Zeitpunkt ist, um die Weichen für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter zu stellen. Denn wir wissen heute, dass die Ernährung bei der Entstehung von Erkrankungen eine große Rolle spielt. Deshalb raten wir:

**Denken Sie frühzeitig an später.**

Ist die 50 überschritten, liegt in der Regel eine sehr intensive Erwerbs- und/oder Familienphase hinter einem. Oder man steckt noch mittendrin. Diese Zeitspanne ist bei den meisten geprägt durch Ausbildung, Karriere, Familienplanung, vielleicht auch Hausbau. Für viele ist sie ein sehr eng getakteter Abschnitt des Lebens, da alles gleichzeitig stattfindet.

Familie und Beruf müssen unter einen Hut gebracht werden, und auch die Freizeitplanung ist oft erfüllt von zahlreichen Aktivitäten. Zu viele Verpflichtungen, Zwänge und Druck sorgen für Stress, und es bleibt oft wenig Zeit, sich um die eigenen Belange zu kümmern.

Für viele neigt sich im mittleren Alter dieser Lebensabschnitt langsam dem Ende zu. Die Kinder werden groß und gehen ihre eigenen Wege, beruflich wird es möglicherweise etwas ruhiger oder man geht vielleicht etwas gelassener mit den Anforderungen um. Unser Ratschlag:

**Stellen Sie Ihren Lebensalltag und Ihre (Ernährungs-)Gewohnheiten auf den Prüfstand und bewerten Sie sie neu.**

