

# Espresso Vitalis



## Gesundheit im Alter

GERALD FINGERLOS

Immer öfter finden sich auch "alte" Menschen, also Senioren mit 65 oder mehr Lebensjahren in meiner Praxis ein.

Gerade im Alter zeigen sich manche Themen verstärkt, die man früher noch gut kompensieren konnte.

Typische Erkrankungen für ältere Menschen sind:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Infektionskrankheiten
- Osteoporose
- Diabetes Typ 2
- Demenz
- Alzheimer
- Arthrose
- und mehr

Gerade im Bereich der Hirngesundheit und damit einhergehend der Zunahme an Demenz erkennt man in dramatischer Form, dass etwas nicht mehr stimmt. In Deutschland sind derzeit rund 8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, das sind etwa 10% der Bevölkerung. Diese Zahl soll sich in den nächsten 25 Jahren verdoppeln. Damit einhergehend wird natürlich auch der Pflegebedarf immer massiver. Dieser ist auch heute schon schwer bewältigbar.

**Aber all die oben genannten Themen sind kein Teil des normalen Alterungsprozesses, auch wenn uns das ständig vor Augen geführt wird.**

Gesundheit liegt in unserer Hand, wir müssen nur etwas dafür tun, und zwar **rechtzeitig** und **proaktiv!**



## Praxisbericht

Gerade bei Menschen ab 50 nehme ich in den letzten Jahren immer häufiger eine Verschlechterung der Gehirnleistung wahr.

Sehr häufig berichten Klienten von sich aus, dass sich die Konzentrations- und Merkfähigkeit spürbar verschlechtert.

Im Balancetest wird diese Wahrnehmung durch einen sehr niedrigen DHA Messwert bestätigt.

Wird diese Fettsäure mit dem BalanceOil+ aufgefüllt, verschwinden diese Symptome meist wieder.



## Praxisbericht

Vor kurzem hat mich eine Klientin wegen ihrer 98 jährigen Oma angerufen. Die Oma hat das Problem dass der Stuhlgang mehrere Tage lang ausbleibt. Dann braucht es Einläufe oder Medikamente, um den Stuhlgang auszulösen.

Meine Empfehlung war die Gabe von Präbiotika in Form von Zinobiotic bei gleichzeitiger Kontrolle der Trinkmenge. Nach 2 Wochen bekam ich die Rückmeldung, dass der Stuhlgang nun täglich und wieder ganz einfach funktioniert!

Eine wichtige Ursache liegt im Bereich der Ernährung. Wie schon in vorhergehenden Ausgaben des Espresso Vitalis dargestellt, sind wir auf eine regelmäßige Zufuhr aller essentiellen Nährstoffe angewiesen.

Denkt man an die Ernährung, so muss man feststellen, das man im Alter meist nicht mehr so viel essen kann, wie in jüngeren Jahren. Die Reduktion der **Nahrungsaufnahme** führt zu einer geringeren **Nährstoffversorgung**. Es werden also weniger Proteine, Vitamine, Mineralien, Fette, etc. aufgenommen. Infolgedessen laufen viele Stoffwechselforgänge nicht mehr so effizient.

Des weiteren reduziert sich häufig auch die Trinkmenge, was die Entsorgung des Körpers von Stoffwechselendprodukten erschwert.

Durch die Unterversorgung mit Faserstoffen gerät auch die Verdauung ins stocken.

Und sehr häufig werden die Altersbeschwerden mit Medikamenten behandelt. Dabei werden aber die Medikamente selbst wiederum zu einem Nährstoffräuber.

Versorgt man den Organismus im Alter weiterhin mit diesen notwendigen Bausteinen, so **kann er selbst im Alter noch regenerieren**. Viele Alterserkrankungen verbessern sich durch die entsprechende Versorgung mit Omega 3, Nährstoffen und Ballaststoffen. Dabei bietet sich das Zinzino Gesundheitsprotokoll perfekt an.

Und rechtzeitig angewendet unterstützt es, dabei gar nicht erst in diese Situation zu kommen.

Natürlich gehören zu einem gesunden Altwerden auch Bewegung und geistige Herausforderungen!

Worum geht es beim Altern: Lebensspanne und/oder Lebensqualität? Für beides ist es nie zu spät!

Und welche Entscheidung triffst du?

**Werde zu deiner eigenen Blue Zone -  
Wo alt sein normal ist!**



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

