

Mai 2024

PRESSEMITTEILUNG

Vortrag am 16. Mai in Bad Mergentheim: Dem Geheimnis der 100-Jährigen auf der Spur

Bad Mergentheim – Rund 25.000 Menschen gibt es in Deutschland, die 100 Jahre oder sogar älter sind. Knapp 20.000 derjenigen, die die Jahrhundertschwelle überschritten haben, sind Frauen. Was ist ihr Geheimnis und haben wir den Schlüssel für ein langes Leben selbst in der Hand? „Nur 20 Prozent des Alterns ist wirklich genetisch bedingt, den Rest können wir durch unseren alltäglichen Lifestyle beeinflussen“, sagt Dr. med. Tina Ernst, niedergelassene Gynäkologin im baden-württembergischen Bad Mergentheim. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema des gesunden Älterwerdens.



Wichtige Bausteine für ein langes und möglichst gesundes Leben sind aus der Sicht der Ärztin: ausreichend Schlaf, wenig Alkohol und vor allem wenig Stress. „Außerdem sind es verschiedene Mikronährstoffe und gegebenenfalls auch gezielte Fastenzeiten, die zum persönlichen ‚Anti-Aging-Programm‘ eines jeden Einzelnen beitragen können“, verdeutlicht Dr. Tina Ernst.

Kurverwaltung Bad Mergentheim GmbH
Lothar-Daiker-Straße 4
97980 Bad Mergentheim
Tel: 07931 965 0 Fax: 07931 965 113

info@kur-badmergentheim.de
www.bad-mergentheim.de
Registergericht Ulm HRB 680 106
USt-ID: DE144752180

Sparkasse Tauberfranken:
IBAN: DE04 6735 2565 0000 0100 17
Volksbank Main-Tauber eG:
IBAN: DE47 6739 0000 0086 4876 08

Vors. des Verwaltungsrates:
Prof. Dr. Wolfgang Reinhart
Geschäftsführer:
Kurdirektor Sven Dell

Sie studierte Medizin in Mainz und absolvierte ihre Facharztausbildung an der Uniklinik Frankfurt. Anschließend arbeitete sie in einer Praxis in Frankfurt. Seit 2016 ist sie in ihrer eigenen Praxis in Bad Mergentheim tätig und setzt besonders auf einen ganzheitlichen Ansatz in der Medizin.

Was verbirgt sich hinter den Mikronährstoffen, die für ein langes Leben so wichtig sind? Es sind die Nährstoffe, die der Körper in kleinen Mengen benötigt. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei verschiedenen physiologischen Prozessen im Körper und sind wichtig für eine Vielzahl von Funktionen, einschließlich des Stoffwechsels, der Zellregeneration und der Energieproduktion. Durch den Alterungsprozess werden Mikronährstoffe noch wichtiger, da der Körper im Laufe des Lebens Nährstoffe dringender braucht, weil er sie schlechter aufnehmen und verarbeiten kann. Ein Mangel an Mikronährstoffen kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen im Alter führen, einschließlich eines geschwächten Immunsystems, einer verringerten Knochengesundheit, einer verminderten kognitiven Funktion und eines erhöhten Risikos für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten und Osteoporose.

Beispiele für wichtige Mikronährstoffe für gesundes Altern sind Vitamine wie Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E und B-Vitamine. Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink und Eisen sind entscheidend für die Knochengesundheit, den Energiestoffwechsel, die Zellfunktion und die Immunfunktion. Omega-3-Fettsäuren, die hauptsächlich in fettem Fisch wie Lachs, Makrele und Thunfisch vorkommen, sind wichtig für die Gesundheit des Herzens, des Gehirns und der Gelenke. Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin und Selen helfen, freie Radikale zu bekämpfen und oxidative Schäden in den Zellen zu reduzieren. Das wiederum kann das Risiko für altersbedingte Krankheiten wie Krebs und Herzkrankheiten verringern. Das Thema Mikronährstoffe ist auch ein Fokus beim Bad Mergentheimer Ernährungsgespräch mit dem Titel „Schönheit kommt von Innen“ am 21. Mai.

„Derzeit möchten immer mehr Patientinnen wissen, wie sie gesund und glücklich alt werden können“, weiß die Bad Mergentheimer Medizinerin. Aktuell werde sehr viel im Bereich der plastisch-ästhetischen Chirurgie und der Dermatokosmetik unternommen. Dazu gehören beispielsweise die Verwendung von Botox, Hyaluronsäure und Fillern oder auch Straffungs-OPs. „Allerdings ist dies lediglich eine ‚optische Erneuerung‘“, schränkt die Medizinerin ein.

Häufig fällt nach Worten von Dr. Tina Ernst der Begriff Hormonersatztherapie, wenn es ums gesunde Älterwerden für Frauen geht. „Prinzipiell kann man schon sagen, dass Hormone uns länger fit und frisch halten, da viele Erkrankungen und Alterungsprozesse erst mit Beginn der Wechseljahre und danach auftreten“, sagt sie. Insofern seien die weiblichen Hormone ein Schutz. „Allerdings muss man auch sagen, dass eine Hormonersatztherapie uns nicht 150 Jahre alt werden lässt“, betont sie. „Viel bedeutsamer ist ein gesunder Lebenswandel mit gesunder Ernährung, Bewegung, Stressreduktion, Verzicht auf Suchtmittel und ausreichend Schlaf. Schon kleine Schritte in diese Richtung können eine große Wirkung haben!“, ergänzt Dr. Tina Ernst.

Vortrag am 16. Mai – „Ladies‘ Night – Das Geheimnis der 100-Jährigen“

In einem Vortrag gibt Dr. med. Tina Ernst am 16. Mai um 19.30 Uhr im Kurhaus Bad Mergentheim im Kleinen Kursaal unter der Überschrift „Ladies‘ Night – Das Geheimnis der 100-Jährigen“ einen Überblick über all die Dinge, die jede Frau selbst in der Hand hat, um die Weichen für den „Club der 100-Jährigen“ zu stellen.

Bad Mergentheimer Ernährungsgespräch „Schönheit kommt von Innen“ am 21. Mai

Was wir essen und trinken hat direkten Einfluss auf unseren Körper: Die richtigen Fettsäuren aktivieren die Durchlässigkeit der Zellwände. Spurenelemente sorgen in Verbindung mit Eiweiß für eine funktionierende Zellerneuerung. Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe verhindern oxydativen Stress und schützen so die Zellen vor Schädigungen. Mit der richtigen Auswahl und Zusammenstellung unserer Mahlzeiten können wir dazu beitragen. Die richtige Ernährung für eine strahlende Haut steht im Fokus des Bad Mergentheimer Ernährungsgesprächs „Schönheit kommt von Innen“ am 21. Mai um 19.30 Uhr im Großen Kursaal in Bad Mergentheim. Diätassistentin Iris Gutbrod von der Kurverwaltung Bad Mergentheim führt durch den Abend. Kostenbeitrag: 5,50 Euro. Mit der Kur- und Gästekarte und der Jahres-Einwohnerkarte ist der Besuch kostenlos.

Mehr Informationen über Bad Mergentheim:

Frau Julia Krupka

Tel. 07931/965-220

E-Mail: j.krupka@kur-badmergentheim.de

Internet: www.bad-mergentheim.de

Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse:

badmergentheim.newswork.de

www.bad-mergentheim.de, Rubrik Presse