



Wussten Sie schon,...

... dass ältere Menschen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, sich insgesamt wohler fühlen als Personen die keinen Sport treiben? Auch wenn Sie bereits körperliche Einschränkungen haben, kann einfache Bewegung für Sie von Vorteil sein.

Regelmäßige Bewegung fördert Ausdauer, Muskelkraft, Gleichgewicht und stärkt Ihre Knochen. Außerdem hat sie positiven Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit und den Umgang mit Stress, Angst und Ärger.

Prof. Hollmann, der führend in Deutschland bei der Erforschung des Zusammenhangs von Gesundheit und Bewegung ist, schreibt:

„Gäbe es ein Medikament, das den körperlichen und psychischen Nutzen von körperlicher Bewegung in sich vereinigen würde, wäre es wohl das Medikament des Jahrhunderts.“

Um ein Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit zu verhindern, ist im Alter mehr als die übliche Alltagsaktivität notwendig. Sinnvoll sind über die übliche Bewegung hinaus zwei- bis dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten gezielte körperliche Aktivität.

Herz, Kreislauf und Lunge: Gezielte Ausdaueraktivität erhält und verbessert die Funktion dieser Organe, Bewegungsmangel hingegen reduziert diese schon in wenigen Tagen.

Bewegungsmangel reduziert unsere Muskelkraft. Bei absoluter 8-tägiger Bettruhe lässt diese z. B. um ca. 20% nach.

Halte- und Bewegungsapparat: Muskelkraft und Gleichgewicht bestimmen die Funktion des Halte- und Bewegungsapparates, z. B. haben sie Einfluss auf die Gangsicherheit.

Geistige Leistungsfähigkeit: Auch diese wird durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst. Allgemeine Bewegung veranlasst unter anderem eine Mehrdurchblutung des Gehirns und stimuliert Produktion und Ausschüttung wichtiger Botenstoffe.

Bevor Sie jedoch Ihr Maß an Bewegung steigern, sollten Sie diese Absicht mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Werden Sie aktiv!

Bewegen Sie sich regelmäßig und gezielt. Lassen Sie sich den Nutzen des einfachen „Medikaments“ Bewegung nicht entgehen. Machen Sie einen ersten Schritt und verabreden Sie sich zum strammen Spaziergehen oder besuchen Sie eine Seniorensportgruppe. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Hausarzt überlegen welche körperliche Aktivität für Sie in Frage kommt.

Ihre Geschäftsstelle: