

22/2017

Mit Bewegung fit bis ins hohe Alter

Die Deutschen leben immer länger: Aktuell ist jede(r) Vierte älter als 60 Jahre, im Jahr 2030 wird es voraussichtlich jede(r) Dritte sein. Was können die Menschen tun, um ihr Älterwerden fit und aktiv zu genießen? Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Viele körperliche Funktionen sind bis ins hohe Alter trainierbar. Muskulatur, Gleichgewicht, Herz-Kreislaufsystem, Atmung und nicht zuletzt das Gehirn profitieren von Beanspruchung. Bewegungsprogramme für mehr Aktivität und Mobilität sind daher wichtig für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit sowie damit auch sozialer Teilhabe. So kann beispielsweise das Risiko für koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 durch körperliche Aktivität deutlich reduziert werden. Und auch bereits erkrankte Menschen können durch mehr Bewegung ihren Gesundheitszustand und damit ihr Wohlbefinden deutlich verbessern.“

Vorsicht bei Werbeanrufen

Unerwünschte Werbeanrufe sind nicht nur ärgerlich, sie sind verboten: Das Gesetz zur Bekämpfung unerlaubter Telefonwerbung untersagt Anrufe, die ohne vorherige Einwilligung des Betroffenen durchgeführt werden. Mit dubiosen Versprechen - beispielweise Versicherungsbeiträge spürbar zu senken, oder sie haben einen Preis gewonnen - versuchen diese unseriösen Anrufer Hausbesuche zu vereinbaren und sie dann ihrer Habseligkeiten zu berauben, oder möglichst viele Daten zu sammeln und mit diesen unerlaubt Handel zu betreiben. Seien sie misstrauisch und schreiben sich, falls die Telefonnummer ersichtlich ist, diese auf und melden zu unerlaubten Anrufen diese Telefonnummer der Bundesnetzagentur. Sie bietet auch weitere Informationen zu diesem Thema an und gibt Tipps und Hinweise auf www.bundesnetzagentur.de

Fünf Tricks von Fachleuten für die geistige Fitness

Unsere geistige Leistungsfähigkeit nimmt mit den Jahren etwas ab. Die gute Nachricht ist aber: Jeder kann beeinflussen, wie schnell dieser Prozess voranschreitet. Was raten Fachleute?

- 1. Viel bewegen:** Bewegung ist wahrscheinlich der entscheidende Lebensstilfaktor bei der Demenzprävention sagen führende Altersmediziner (z.B. Dr. Andrej Zeyfang von der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie). Es kommt nicht auf viel Sport an. Gemeint ist körperliche Aktivität: Spazieren gehen, wenn möglich auch Rad fahren. Empfohlen wird gern auch, Bewegung und Gedächtnistraining miteinander zu verbinden.
- 2. Gesund essen:** Die Ernährung ist überaus wichtig für einen fitten Geist: Bis zu 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien fließen in die Funktion des Gehirns, sagen Fachärzte. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Empfehlenswert ist die Mittelmeerkost. Gemeint ist unter anderem viel gutes Öl mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Gemüse und Fisch.
- 3. Routinen durchbrechen:** Jeder sollte dafür sorgen, dass sein Leben nicht zu monoton wird. Das ewig Gleiche hat negative Auswirkungen auf unser Gehirn. Daran lässt sich mit ein paar Kniffen drehen: Mal einen anderen Weg zur Straßenbahn gehen, oder Rechtshänder können den Einkaufszettel mal mit links schreiben.
- 4. Diabetes behandeln:** Die sogenannte Zuckerkrankheit und Demenz hängen zusammen, erklärt Dr. Zeyfang. Sowohl ein chronisch erhöhter Blutzucker, wie etwa bei einem unbehandelten oder schlecht eingestellten Diabetes Typ-2, aber auch mehrfach schwere Unterzuckerungen, wie sie bei einem zu streng eingestellten Typ-2-Diabetes auftreten können, erhöhen laut dem Experten das Demenzrisiko.
- 5. Anschluss suchen:** Am aktivsten ist das Gehirn während des Gesprächs mit anderen Menschen. Man muss zuhören und reagieren - das verlangt dem Gehirn einiges ab. Und wo kann man besser mitmachen als in unseren Kreis- und Ortsverbänden des BRH NRW. Machen Sie mit und bewegen Sie andere dazu, sich uns anzuschließen!