

# Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg, Dr. Wolfgang Hasselkus, informiert:



## Jeder von uns geht seinen eigenen Weg

Wir altern unterschiedlich. Unser Alterungstempo ist nur zum Teil auf unser Erbgut zurückzuführen. Umweltfaktoren - Lebensumstände, Lebensstil und Lebenseinstellung - spielen eine große Rolle. Betrachten wir dazu auch noch die psychologische und soziale Ebene des Alterns, wird es noch komplizierter.

Deswegen müssen manche Empfehlungen für ein gesundes Altern neu überdacht werden. Standardisierte Bewegungsempfehlungen zum Beispiel werden der Individualität des Alterns nicht gerecht. Wenn Sie lesen „Beweg Dich 150 Minuten moderat aktiv!“, wissen die meisten von uns nicht, was sie tun sollen. Möglicherweise gehen Sie spazieren. Bei Kräftigungsübungen ist es ähnlich. Haben Sie niemanden zur Hand, der Ihnen zeigt wie Sie üben sollen, wird es mit der Umsetzung schwierig. Deswegen suchen Sie das Übungsangebot einer Seniorengruppe in Ihrer Nachbarschaft. Warum?

Regelmäßige körperliche Aktivität im Alter verbessert die Muskelkraft und die Gleichgewichtsfähigkeit. Dadurch sinkt das Sturzrisiko, aber auch die Entwicklung einer Demenz und der altersbedingte Rückgang des Gedächtnisses werden verlangsamt. Nun die erste gute Nachricht: diese Verminderung an Lebensrisiko ist am größten als Anfänger, d. h. wenn Sie von null Bewegung anfangen und sich zu leichter Bewegung steigern. Und die zweite gute Nachricht lautet: Bewegung, die mit anderen gemacht wird, reduziert das Risiko der Einsamkeit. Wer wieder selbstständiger wird, bleibt länger zu Hause.