

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



## GUTE NACHRICHT FÜR SENIOREN

Es gibt sie und sie lautet, dass wir uns im Alter mit kleinen Mitteln helfen können, mobil und selbstständig zu bleiben. Jede Zunahme unserer körperlichen Tätigkeit, auch wenn sie nur leichten Grades ist, erhöht die Wahrscheinlichkeit für ein gesundes Altern.

Die Engländer, bekannt für ihre praktischen und gut anwendbaren Altersstudien, sind auch dieser Frage nachgegangen. So zeigte sich etwa, dass jede Steigerung des täglichen Fernsehkonsums um zwei Stunden die Wahrscheinlichkeit für gesundes Altern um 12 Prozent verringerte. Im Gegensatz dazu ist die Umstellung von sitzenden Tätigkeiten auf leichte körperliche Aktivität oder ausreichenden Schlaf nicht nur mit einer erhöhten Lebenserwartung, sondern auch mit einer besseren allgemeinen Gesundheit im Alter assoziiert.

Die Ergebnisse betonen einmal, mehr wie wichtig es ist, das Sitzen im Alltag zu reduzieren. Ersetzt werden sollte diese Zeit durch mehr Bewegung und ausreichenden Schlaf. Solche bewusste Umgestaltung des Tagesablaufs könnte die individuellen Chancen auf ein gesundes Altern verbessern. Auch chronische Erkrankungen von Herz und Lunge, Bluthochdruck und andere können sich noch stabilisieren. Ein regelmäßiger Spaziergang und die Übung des Treppensteigens sind ein guter Anfang. Auch in der Wohnung gibt es einfache und wirksame Übungen.

Die Seniorenbeauftragten oder die Häuslichen Hilfen in Ihrer Gemeinde wissen dazu guten Rat.