

# 15 Regeln für gesundes Älterwerden

Wer denkt nicht schon mal daran, wie es wohl sein wird mit 70. Wir beobachten Menschen, die einige Jahre älter sind als wir und denken bei uns: Ob ich in dem Alter auch noch so fit bin? Dabei haben wir vieles selbst in der Hand. Prof. Dr. Andreas Kruse, Altersforscher an der Universität Heidelberg, entwickelte 15 Regeln für das gesunde Älterwerden. Ein wichtiger Aspekt hierbei ist sicherlich der frühzeitige Beginn eines gesunden Lebens, jedoch ist es für einen Start in ein bewusstes Gesundheitsverhalten nie zu spät. So kann man die nachfolgend aufgeführten Regeln in jedem Alter anwenden.

## **1. Bleiben Sie in jedem Lebensalter körperlich, geistig und sozial aktiv!**

Suchen Sie nach Aufgaben oder Freizeitaktivitäten, die Sie ansprechen und herausfordern. Sie sind eine bedeutende Grundlage für die Kompetenz im hohen Alter. Erfahrungen, die Sie im Beruf und in der Familie gewonnen haben können hierbei von großem Nutzen sein.

## **2. Leben Sie gesundheitsbewusst!**

Achten Sie auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie übermäßige Sonnenexposition sowie Nikotin und andere Suchtmittel.

## **3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!**

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Wenn Sie berufstätig sind, informieren Sie sich auch darüber, welche präventiven Angebote in Ihrem Betrieb angeboten werden.

## **4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!**

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes, aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können auch bereits vorhandene Risikofaktoren - z.B. Stoffwechselstörungen oder Bluthochdruck- verringert werden

## **5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!**

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt oder den Auszug der Kinder) vor und sehen Sie die Chancen, die ein solcher Wandel bringt. Denken Sie auch an Ihre Wohnsituation. Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen und der Einbau von Hilfsmitteln sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Nutzen Sie die kostenlose Wohnberatung vor Ort (Seniorenbüro Regensburg, Frau Hüttner Tel: 0941/507-1548).

## **6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!**

Nutzen Sie die freie Zeit, um Neues zu lernen. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik oder der Medien) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können. All das hält den Geist jung.

## **7. Bleiben Sie aktiv und denken Sie positiv!**

Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse in Ihrem Leben. Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Eine positive Lebenseinstellung trägt stark zum gesundheitlichen Wohlbefinden bei.

### **8. Begreifen Sie das Alter als Chance!**

Sehen Sie es als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden.

### **9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!**

Beschränken Sie sich nicht allein auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Auch der Kontakt mit jüngeren Menschen bietet Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung.

### **10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!**

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit und körperliche Nähe genießen, trägt zur inneren Zufriedenheit bei.

### **11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!**

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. So bleibt Ihr Bewegungssystem elastisch und kräftig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Sportart für Sie die richtige ist.

### **12. Gesundheit ist keine Frage des Alters!**

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten

### **13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!**

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt. Je früher eine Diagnose gestellt werden kann, desto Erfolg versprechender ist die Therapie. Einbußen bei Seh- und Hörvermögen kann abgeholfen werden. Nehmen Sie diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten an Hilfsmitteln und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.

### **14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!**

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden.

### **15. Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!**

Gerade in belastenden Situationen sollten Sie sich klar äußern, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sehen

Bleiben Sie fit mit dem



unser Fitness-Programm finden Sie unter  
[www.sportclub-sinzing.de](http://www.sportclub-sinzing.de)