

So bleiben Sie fit und munter – auch im Alter

Viele Menschen träumen davon, ein hohes Alter zu erreichen - natürlich bei bester Gesundheit. Doch das ist nicht immer der Fall, denn diverse Faktoren beeinflussen die Lebenserwartung. Vieles kann man nicht steuern, einige Dinge können Sie aber auf jeden Fall dafür tun. Fünf wichtige Tipps finden Sie hier.

Blieben Sie sportlich

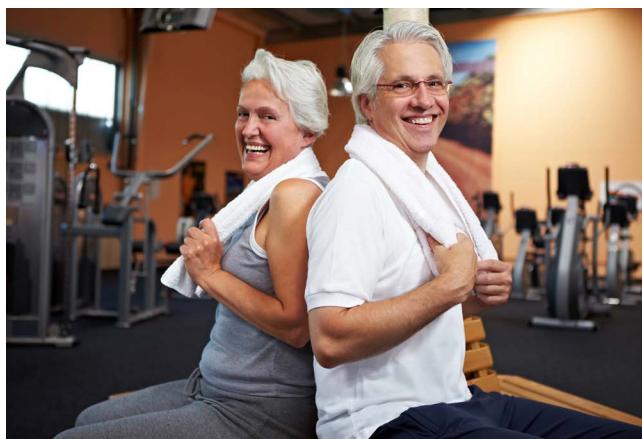
Wer rastet, der rostet, das weiss jeder, ob jung oder alt. Sport ist ein wahrer Jungbrunnen. Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für verschiedene Krebsarten und ebenfalls für Alzheimer. Hierbei ist es wichtig neben Ausdauersport auch das Krafttraining nicht zu vernachlässigen. Wichtig: Wer an einer chronischen Krankheit wie [COPD](#) leidet oder neu mit Sport beginnt, sollte sich vorab vom Arzt untersuchen und beraten lassen.

Achten Sie auf Ihr Gewicht

Vor allem Fettgewebe in der Bauchgegend fördert Krankheiten wie Diabetes und Herz- oder Gefässleiden. Wer gesund ist und deutliches Übergewicht vermeidet, beugt diesen Erkrankungen vor und schont gleichzeitig seine Gelenke. Dagegen wird mit zunehmendem Alter der Blick auf die Waage auch wichtig, um einen starken Gewichtsverlust zu erkennen. Dieser kann ebenfalls ein Warnhinweis für Krebskrankheiten oder altersbedingten Muskelschwund sein, der Gebrechlichkeit und gefährliche Stürze begünstigt. Ihr Hausarzt kann Sie dabei beraten, in welchen Grössenordnungen Ihr Gewicht für Ihr Alter liegen sollte und wie Sie dieses Ziel erreichen.

Lernen Sie etwas Neues

Ob Sie ein Musikinstrument lernen, sich eine Fremdsprache aneignen, oder einen Kochkurs belegen: Jede Herausforderung ist gut fürs Gehirn und erhöht Ihre Chancen, gesund alt zu werden. Denn jedesmal, wenn wir etwas Neues lernen, bilden sich neue Verschaltungen im Gehirn. Das kann geistigem Abbau im Alter entgegenwirken.



Hören Sie mit dem Rauchen auf

Nikotingenuss ist die häufigste Ursache von Lungenkrebs, schadet dem Herz-Kreislauf-System und kann Atemwegserkrankungen auslösen. Auch wer erst spät die Finger von der «Zigi» lässt, kann sein Risiko für Folgeerkrankungen noch deutlich bessern. Wenn Sie nicht selbst vom Glimmstängel loskommen, kann Ihnen eine persönliche [Rauchstoppberatung](#) der Lungenliga helfen.

Essen Sie Fisch, Obst und Gemüse

Essen Sie anstelle von fettem Fleisch öfters mal ein feines Fischfilet, z.B: Lachs! Die Meerestiere enthalten Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Und bringen Sie Abwechslung in Ihren Speiseplan. Es gibt viele Obst- und Gemüsesorten, die diverse Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Und trinken nicht vergessen: Selbst wenn im Alter das Durstempfinden nachlässt, sollten Sie auf ca. zwei Liter Flüssigkeit täglich kommen.