

Wie altern wir gut?

Das Rezept dafür beruht vor allem auf einem bewussten Lebensstil.
25 simple Tipps und Verhaltensweisen.

1

Lachen Sie, singen Sie

Beides macht froh und stärkt Ihr Immunsystem.

2

Bewegen Sie sich vielseitig

Täglich 30 Minuten zügiges Gehen, Schwimmen oder Velofahren bilden eine gute Basis. Idealerweise kombinieren Sie dies mit zwei Krafttrainings pro Woche und Ausdaueraktivitäten von hoher Intensität.

4

Arbeiten Sie im Garten

Bücken, tragen, schieben, ziehen, wieder vom Boden aufstehen: Gartenarbeit ist nicht nur ein funktionales Krafttraining. Sie wirkt sich auch positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.

5

Greifen Sie zu gesunden Fetten

Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole. Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

6

Geniessen Sie Beeren

Sie enthalten wertvolle Antioxidantien, schützen die Zellen und halten den Blutzucker stabil.

3

Interessieren Sie sich für andere

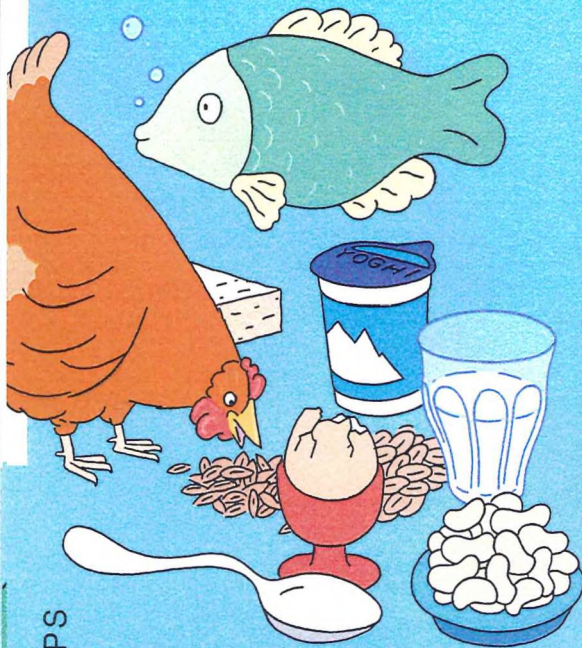
Nutzen Sie spontane Begegnungen für kurze Gespräche. Sogar Small Talk mit Fremden, etwa im Bus, wirken sich positiv aus auf Ihr Glücksempfinden.

TIPPS

TIPPS

7 Nehmen Sie genug Proteine zu sich

Im Alter braucht der Körper mehr Eiweiss als früher. Sind Sie älter als 65 Jahre, beträgt Ihr Tagesbedarf an Eiweiss rund 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Besonders eiweissreiche Lebensmittel sind Milchprodukte (z.B. Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse), mageres Fleisch, Fisch, Eier sowie Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen), Tofu oder Tempeh.



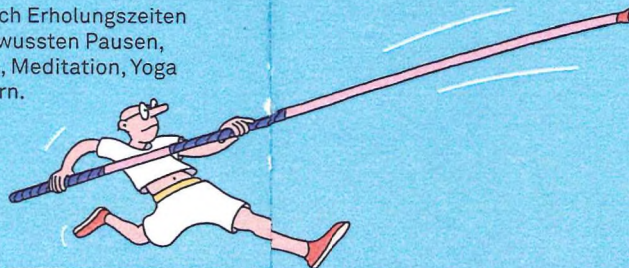
8 Essen Sie in Gesellschaft

Gemeinsame Mahlzeiten tun der Seele gut.



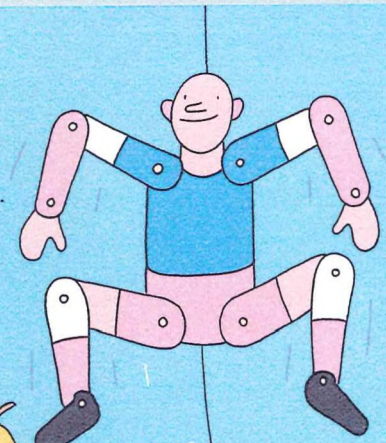
9 Entspannen Sie sich

Erlauben Sie sich Erholungszeiten in Form von bewussten Pausen, Spaziergängen, Meditation, Yoga oder Fussbädern.



10 Bleiben Sie gelenkig

Bewegen und rotieren Sie täglich jedes Gelenk in alle seine Richtungen.



11 Setzen Sie auf pflanzliche Lebensmittel

Legen Sie den Schwerpunkt Ihrer Ernährung auf Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse sowie Obst. Sie enthalten viele Nahrungsfasern und Proteine. Ausserdem sind sie ein Booster für die Verdauung und helfen, Entzündungen zu vermeiden.



12 Setzen Sie sich realistische Ziele

Ziele haben ist wichtig. Im Alter gilt es, diese laufend anzupassen.



13

Wagen Sie Neues

Schliessen Sie sich einem Verein an, leisten Sie Freiwilligenarbeit, besuchen Sie Kurse.



14

Pflegen Sie gute Kontakte

Bleiben Sie mit Freundinnen und Freunden, Verwandten und Bekannten in Kontakt. Bieten Sie Ihren Liebsten auch in turbulenten Zeiten Unterstützung an.



15

Verlieren Sie überflüssige Kilos

Übergewicht erhöht z.B. den Widerstand der Gefässe. Das Herz muss mehr pumpen und der Blutdruck steigt.

48

16

Hüpfen Sie!

Springen Sie auf einem Minitrampolin, versuchen Sie es mit Seilspringen. Das trainiert Muskeln, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit. Eine kräftige Körpermuskulatur stützt den Bewegungsapparat und kann Rücken- oder Gelenkschmerzen vorbeugen.



17

Atmen Sie ...

... 4 Sekunden ein. Halten Sie den Atem 4 Sekunden. Atmen Sie 4 Sekunden aus. Halten Sie den Atem wieder 4 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4-mal. Diese Atemübung ist einfach und effektiv. Sie hilft gegen Stress.



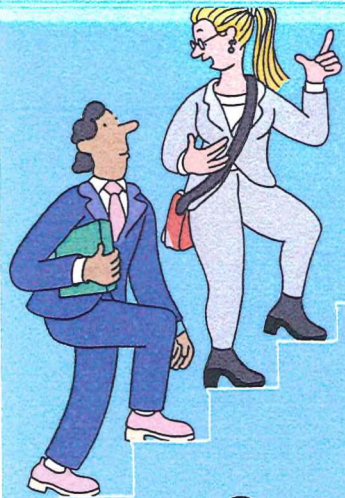
18

Legen Sie Ihr Handy weg

Achten Sie auf handyfreie Zeiten. Ignorieren Sie die sozialen Medien bewusst für ein paar Tage.



49



20

Stehen Sie auf

Halten Sie in Ihrem Arbeitsalltag «Stehungen» statt Sitzungen, nehmen Sie die Treppe statt des Lifts.



22

Gehen Sie tanzen

Es fördert Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht. Ähnliche Vorteile bieten Tennis oder andere Ballsportarten in der Gruppe.

19

Essen Sie schlicht und natürlich

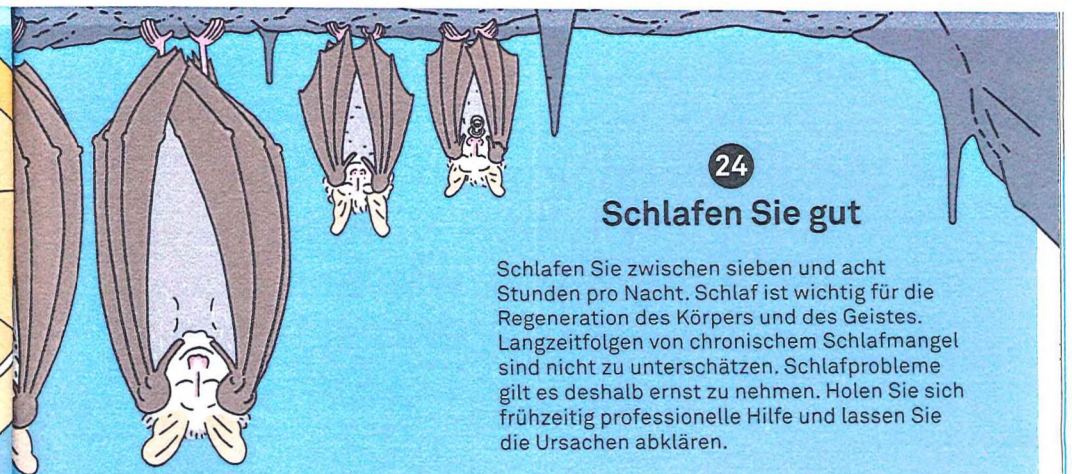
Bevorzugen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel. Reduzieren Sie rotes und verarbeitetes Fleisch auf ein Minimum. Dasselbe gilt für Fertigprodukte und Zucker.



21

Schützen Sie sich vor zu viel Sonne

Sie beugen Hautalterung und Hautkrebs vor, indem Sie auf übermäßige UV-Strahlung verzichten.



24

Schlafen Sie gut

Schlafen Sie zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht. Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Körpers und des Geistes. Langzeitfolgen von chronischem Schlafmangel sind nicht zu unterschätzen. Schlafprobleme gilt es deshalb ernst zu nehmen. Holen Sie sich frühzeitig professionelle Hilfe und lassen Sie die Ursachen abklären.

23

Akzeptieren Sie

Nehmen Sie nicht veränderbare Verluste als Teil Ihres Lebens an.



25

Haben Sie Spass

Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun – und die Sie mögen.



→ Geistige Fitness:
Tipps für ein gesundes Gehirn auf den folgenden vier Seiten.