

Gehen verlängert das Leben

Regelmäßig zu Fuß unterwegs zu sein, hält den Körper fit und schützt die Psyche. Schon kleine Veränderungen des Bewegungsverhaltens können viel bewirken, ist der Seniorenbeirat Neu-Anspach nach den Ergebnissen des Forschungsprojekts „Mobilität in Städten - 2023“ überzeugt und möchte deshalb auch die Generation 60plus zu mehr Bewegung motivieren.

Gehen tut gut und schont auch gleichzeitig die Gelenke. Ist man zu Fuß unterwegs, dann erfolgt die Bewegung an der frischen Luft, mit Momenten nur für mich und oft auch kleine Erlebnisse, sagt der Pressesprecher Harry Euler. Dieses Unterwegssein ist nicht nur eine Möglichkeit, von A nach B zu kommen, es belebt auch Körper, Geist, Sinne und es ergeben sich häufig kurze Kontaktmomente mit anderen Menschen. Laut den Ergebnissen des Forschungsprojekts Mobilität in Städten legen z.B. in Berlin 34 Prozent der Menschen alle Wege zu Fuß zurück. Im Jahr 2018 waren es 30 Prozent. Gerade Menschen, die sich mit der Entwicklung eines gesunden Alterns beschäftigen, wird dies freuen. Wer lange gesund leben will, muss frühzeitig etwas dafür tun. Auch der Lebensstil spielt dabei eine entscheidende Rolle. Eine Forschungsgruppe der Universität Oxford fand heraus, dass 17 Prozent des Risikos, früh zu sterben, lassen sich auf äußere Faktoren zurückführen. Besonders Rauchen wurde negativ bewertet, aber dann folgt bereits Bewegungsmangel, dies bedeutet, dass sich die körperliche Aktivität für die Menschen lohnt. Rund 20 Minuten am Tag oder 150 Minuten pro Woche reichen aus, um das Risiko für viele Krankheiten zu senken. Aktivitäten wie zügiges Gehen, Gartenarbeit oder Yoga zählen dazu. Die Weltgesundheitsbehörde empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 bis 300 Minuten moderate Aktivität pro Woche.

Damit mehr Menschen vom Gehen profitieren können, braucht es faire Rahmenbedingungen für Prävention und Gesundheitsförderung. Allen Menschen sollte der Zugang zu Bewegung und sicheren Wegen zu Fuß möglich sein, deshalb sind diese Punkte bereits im Stadium einer Stadtplanung frühzeitig zu beachten und mit geeigneten Maßnahmen umzusetzen. Manchmal hilft auch ein kleiner Anstoß, um Menschen zu ermutigen, den ersten Schritt vor die Tür zu setzen und sich auf die Umgebung, auf andere und auf sich selbst einzulassen. Vielleicht ist genau das das Schöne am Gehen. Der Verein Zentrum 60plus hat viele Angebote für Bewegungs- oder sonstige Angebote. Wenn Sie ihren Lebensstil positiv verändern möchten und den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern wollen, dann informieren Sie sich bitte einmal zu dem umfangreichen Angebot per Link <https://www.zentrum60plus.de/veranstaltungen/> empfiehlt der Seniorenbeirat der Stadt Neu-Anspach.