

## Der Schlüssel zu gesundem Altern ist Aktivität

Die geistige Fitness nimmt im Alter ab. Dies hat Auswirkungen auf die Lebensqualität. Doch es gibt Möglichkeiten, die kognitiven Fähigkeiten und das Gedächtnis auch im hohen Alter zu erhalten und zu fördern. Eine gesunde Lebensweise, regelmäßige körperliche und geistige Aktivität sowie soziale Kontakte sind wichtige Faktoren. Zusätzlich können bestimmte Apps und Programme dabei helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

Regelmäßige Bewegung kann nicht nur das Risiko von Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz reduzieren, sondern auch das geistige Wohlbefinden verbessern. Wichtig ist es, eine Aktivität zu finden, die Spaß macht und auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Gehen, Schwimmen, Tanzen und Yoga sind nur einige Beispiele für Aktivitäten, die für ältere Erwachsene geeignet sein können. Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils bei älteren Menschen. Sie trägt zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit bei und kann dazu beitragen, altersbedingte Erkrankungen zu vermeiden, ist der Pressesprecher der Seniorenvertretung Neu-Anspach Harry Euler überzeugt.

Allgemein bekannt ist, dass im Zusammenspiel mit gesunder Ernährung die Aktivitäten ihre ganze Fitnesspower entwickeln, d.h. viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß helfen, das Risiko von chronischen Erkrankungen zu reduzieren und die geistigen Fähigkeiten gesund zu halten. Ebenso ist eine ausreichende Menge an Flüssigkeit zur Vermeidung der Hydratisierung des Körpers wichtig. Auch die Reduzierung von zu viel Zucker, Salz und Fett, Alkohol und Tabak trägt zum Erhalt der Gesundheit bei.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die geistige Fitness und das Wohlbefinden im Alter sind soziale Kontakte. Der soziale Austausch und die Interaktion mit anderen Menschen haben einen positiven Einfluss auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Unter Kognitionen versteht Euler Informationsverarbeitungsprozesse in denen Neues gelernt und Wissen verarbeitet wird, z. B. in Bezug auf Denken und Problemlösung durch regelmäßige Kontakte. Sind die Kontaktmöglichkeiten eingeschränkt, dann sind ehrenamtliche Tätigkeiten oder die Teilnahme an Gruppenaktivitäten eine gute Möglichkeit, da auch das damit verbundene emotionale Engagement in einer Gemeinschaft förderlich ist.

Stress ist nicht nur eine Geißel der arbeitenden Bevölkerung. Auch die Generation 60plus können in ihren jeweiligen sozialen Umfeldern Stress ausgesetzt sein. Der Schlüssel für ein gesundes und erfülltes Altern liegt für Euler im Zusammenspiel von Sport, geistiger Aktivität, gesunder Ernährung und sozialen Kontakten. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen, da auch im fortgeschrittenen Alter positive Effekte erzielt werden. So können viele Menschen ein erfülltes Leben führen und den Alltag lange selbstbestimmt gestalten.

Hierbei sind viele Angebote der Seniorenvertretung Neu-Anspach nützlich. Sollte ein Gruppenangebot fehlen, dann ist der Seniorenbeirat gerne für Vorschläge oder auch für das Angebot zur Leitung neuer Kursangebote offen. Für eine erste Kontaktaufnahme erreichen Sie uns unter der E-Mailadresse: [info@sbr-neu-anspach.org](mailto:info@sbr-neu-anspach.org) oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit dem Vorsitzenden der Seniorenvertretung Herrn Raphael Eckhard unter der Nummer 06081/41656.