

## Vitalität bis ins hohe Alter geniessen

Der Lebensstil ist entscheidend für eine gesunde und robuste Lebenskraft. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, sich täglich an der frischen Luft bewegt und seine sozialen Kontakte pflegt, bleibt gesund und verspürt bis ins hohe Alter konstante Vitalität.

Gesundheit und Vitalität bestehen grundsätzlich aus verschiedenen Bausteinen bzw. Grundpfeilern. Dazu gehören: regelmässige sportliche Betätigung und Bewegung, ausgewogene Ernährung, sinnstiftende Hobbys und soziale Kontakte, wobei die Letztgenannten ideal miteinander verbunden werden können.

Im Alter nehmen Muskel- und Knochenmasse ab, während der Fettanteil zunimmt. Diese Veränderungen gehen einher mit einer verringerten körperlichen Aktivität, wodurch der Grund- und Leistungsumsatz abnimmt und der Körper weniger Energie benötigt. Genau aus diesem Grund ist es wichtig, bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu bleiben. Das bedeutet aber nicht, dass alle über 60-Jährigen sofort ins Fitnessstudio rennen sollen, um dort schwere Hanteln zu stemmen. Bereits ein täglicher Spaziergang kann zur Fitness beitragen. Denn Bewegung und frische Luft sind nicht nur gut für die Fitness, sondern auch fürs Gemüt und ideal zum Kopflüften. Wer nicht immer alleine spazieren gehen möchte, macht es in einer Gruppe oder mit Freunden und Bekannten.

Auch diverse Arbeiten im und rund ums Haus eignen sich ausgezeichnet für die persönliche Fitness. Wer sich gerne der Gartenarbeit widmet, weiss nur zu gut, dass diese Tätigkeit dem Körper mitunter auch viel Kraft abverlangt. Somit ist Gartenarbeit eine gute



Ausgewogene Ernährung, etwas Bewegung und gute soziale Kontakte sind wichtig für die Gesundheit im Alter. Bild: iStock

Alternative, um sich fit zu halten. Dabei hält man sich auch noch an der frischen Luft auf.

### Eine gesunde Ernährung macht fit und munter

Eine gesunde Ernährung im Alter ist wichtig, um gesund und fit zu bleiben, da der Körper in dieser Phase besondere Anforderungen hat. Allerdings können auch junge Menschen von einer ausgewogenen Ernährung profitieren und wichtige Fundamente für das Alter legen. Denn im Alter verändert sich vieles, der Stoffwechsel wird langsamer, die Muskeln bauen sich ab und der Fettanteil im Körper steigt. Das führt dazu, dass der tägliche Energiebedarf sinkt. Wer

im Alter so isst, als ob man erst 30 Jahre alt ist, bringt ganz automatisch mehr Gewicht auf die Waage. Eine gesunde Ernährung verhilft dazu, das Risiko von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmten Krebsarten zu verringern. Dank gesunder Ernährung lässt man nicht nur die Pfunde purzeln, sondern sorgt auch für gesunde Zähne. Gemüse wird für Seniorinnen und Senioren im Alter wichtiger. Viele Gemüsesorten liefern wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Zudem sind viele wertvolle Eiweisse für den Körper fundamental, um Muskeln aufzubauen und sie zu erhalten. Eine vermehrte

Aufnahme von Proteinen wird empfohlen, da der Körper Milch und Fleisch im Alter schlechter verarbeitet. Somit sollte auf eine ballaststoffreiche Ernährung geachtet und pflanzliche Fette genutzt werden wie Oliven- oder Rapsöl. Kohlenhydrate hingegen sollten sparsam eingesetzt und auf Zucker so weit es geht verzichtet werden.

### Soziale Kontakte knüpfen und pflegen

Soziale Kontakte im Alter knüpfen und pflegen bringt Lebensfreude und erhöht die Lebensqualität. Freund- und Bekanntschaften sind ebenfalls ein wichtiger Baustein, um ein vitales Leben zu füh-

ren. Mit Bekanntschaften verhindert man Einsamkeit und soziale Isolation. Während des Lebens trifft man auf viele Menschen und oft ist es sinnvoll, diese Kontakte ein Leben lang zu pflegen. Das können ehemalige Kollegen, Schulfreunde oder beispielsweise auch Bekanntschaften aus Vereinen sein. Aber auch die eigenen Familienmitglieder wie Kinder oder Enkel können zu einem gesunden sozialen Umfeld beitragen.

Viele wertvolle Kontakte wohnen oft in unmittelbarer Nähe, Nachbarn können sich als interessante Menschen und Gesprächspartner entpuppen. Wer sich mit seinen Nachbarn austauscht und plaudert, merkt schnell, ob man dieselben Interessen oder Hobbys teilt.

Wer sich nach der Pensionierung etwas Sinnstiftendem widmen möchte, nimmt ein Ehrenamt wahr. Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich für seine Mitmenschen in den unterschiedlichsten Belangen einzusetzen und zu helfen.

Soziale Kontakte findet man auch über den Sport, denn sportliche Aktivitäten, sei es nun Laufen oder irgendeine andere Sportart, machen in der Gruppe einfach noch mehr Spass. Gemäss einer Studie kann regelmässiger Sport das biologische Alter senken. Selbst wer erst mit 50 anfängt, Sport zu treiben, kann die Fitness seiner Zellen verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen. (lb)



### senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

**Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen**

**lsb** liechtensteiner  
seniorenbund  
gemeinsam bewegen

T 230 48 00  
info@seniorenbund.li  
www.seniorenbund.li

17. Januar, Mi.  
24. Januar, Mi.  
07. Februar, Mi.  
14.00 - 16.00 Uhr

«Kaffee bim Seniorabund» Treffen  
Treffen - Gruppe A - Neu Pensionierte, 60+  
Treffen - Gruppe B - Vernetzung, 70+  
Treffen - Gruppe C - Lebensgeschichten Erzählcafé  
Anmeldung erbeten bis zum Vortag beim Seniorenbund

24.01./ 7.02., Mi.  
Vormittag

Englisch Sprach-Café  
Dauer: 90 Min., Gruppe 1 um 8.30 Uhr, Gruppe 2 um 10.00 Uhr Beginn  
Ort: Haus der Familien, Schaan. Voranmeldung wegen begrenzter Gruppengrösse erforderlich.

02. Februar, Fr.  
14.30 Uhr

Seniorenkino «Akropolis Bonjour - Monsieur Thierry macht Urlaub»  
Ort: Altes Kino Vaduz. Das nächste Seniorenkino findet am 1. März statt.

06./ 22. Februar  
08.00 - 11.00 Uhr  
14.00 - 17.00 Uhr

Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter - Liechtensteinisches Rotes Kreuz  
Kurszeit: Wahlweise am Vor- oder Nachmittag am 6. oder 22. Februar.  
Anmeldung: LRK, Tel. 222 01 35 Kursort: LRK, Zollstrasse 56, Vaduz  
Ausführliche Kursbeschreibung auf www.seniorenbund.li

### Informations- und Beratungsstelle Alter

Wir haben ein offenes Ohr für Ihr Anliegen, helfen Ihnen gerne weiter und/oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen oder Organisationen. Jakob Gstöhl, Telefon: 230 48 01, iba@seniorenbund.li