

Regelmässig bewegen und fit bleiben

Auch bis ins hohe Alter ist für einen gesunden Lebensstil Bewegung wichtig. Wer dabei auch noch sportlich aktiv bleibt, ist klar im Vorteil.

Körperliche Aktivität senkt das Risiko, altersbedingte Krankheiten zu erleiden, und erhöht die Lebenserwartung. Sport wirkt aktiv gegen Muskelschwund und Übergewicht, senkt den Blutdruck und bringt jeden ins Gleichgewicht. Wer in Bewegung ist, kommt schneller mit anderen Menschen in Kontakt, was vor Einsamkeit im Alter und vor Depressionen schützt. Sport trägt also effizient zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Viele Menschen joggen oder spazieren, um den Kopf freizubekommen. Und genau das passiert quasi tatsächlich, denn wenn man sich bewegt, wird das Gehirn besser durchblutet. Das macht messbar leistungsfähiger, also macht Sport auch das Gehirn fit. Warum das so ist, darüber sind sich Neurowissenschaftler noch nicht einig, aber die Ergebnisse ihrer Forschungen belegen, dass auch unser Geist vom Sport profitiert.

Sport und Bewegung wirken Wunder

Leute, die nicht besonders sportlich sind, finden oft gute Ausreden, warum sie gleich, später oder morgen keine Zeit finden, um das zu ändern. Sollte sich nun jemand etwas er tappt fühlen, hat einem der innere Schweinehund vermutlich ganz gut im Griff. Damit das nicht so bleibt oder gar aufkommt, sollte man seinen Körper mit Bewegung in Schwung bringen – für Körper, Geist und für Seele. Denn alles hängt zusammen. Wer sich in



Schwimmen macht Freude und ist für die meisten nur mit einer geringen Einstiegshürde verbunden. Bild: iStock

seiner Haut wohlfühlt und aktiv dafür sorgt, dass das so bleibt, erhöht die Chance, lange fit, gesund und selbstbestimmt zu bleiben.

Aber Achtung: Beim Sport im Alter sollte es nicht um Leistungsdruck gehen, sondern um die Freude an der Bewegung für mehr Lebensqualität. Ältere Menschen sind gut beraten, wenn sie den Hausarzt über mögliche Aktivitäten konsultieren, damit es zu keiner Überbelastung kommen kann. Auch im Alter von 70 oder 80 Jahren können Kraft und Ausdauer durch modera-

tes Training noch deutlich verbessert werden.

Finden Sie den richtigen Sport für sich

Wer früher sportlich war, tut sich vielleicht leichter, den Wiedereinstieg in ein aktives Fitnessleben zu finden. Hat man aber nie wirklich zu den Sportskanonen gehört, darf man sich nicht entmutigen lassen, denn ein Fitnessprogramm zu beginnen, ist in jedem Alter möglich. Zu Beginn ist es wichtig, dass man eine Sportart findet, die körperlich problemlos umsetzbar ist und

zudem Spass bereitet. Im besten Fall finden man etwas, das man mit Freunden, Menschen in der Nachbarschaft oder mit der Familie teilen kann, um sich gegenseitig zu motivieren und anzutreiben. Die grösste Herausforderung dabei: nach dem Einstieg die Motivation aufrechtzuerhalten. Sobald sich aber eine gewisse Regelmässigkeit etabliert hat, wird alles einfacher. Eine der für den Körper gesündesten Sportarten überhaupt ist Schwimmen. Es bereitet Freude und ist für die meisten Menschen nur mit einer gerin-

gen Einstiegshürde verbunden. Auch wer schon länger nicht mehr baden war, erinnert sich, wie schön es ist, schwerelos durchs Wasser zu gleiten. Schwimmen im Alter birgt viele Vorteile für die körperliche Fitness. Dank Auftriebskraft werden Ausdauer und Muskelkraft mit Leichtigkeit trainiert und zugleich die Gelenke geschont, da diese nur mit einem Siebtel unseres Körpergewichtes belastet werden. Wem das Bahnschwimmen zu eintönig ist, ist bei einem Wassergymnastik-Kurs viel besser aufgehoben.

Bewegung im Freien – raus an die frische Luft

Für alle, die gerne spazieren gehen, könnte Nordic Walking das Richtige sein. Gerade für Anfänger ist der flotte Spaziergang ein guter Start, um in Bewegung zu kommen – allein oder auch in Begleitung. Diese Sportart ist ein entspanntes Ausdauertraining für den gesamten Körper. Durch gleichmässige Bewegung wird das Herz-Kreislaufsystem nicht überlastet, sondern optimal angeregt, was sich positiv auf die Herzfrequenz auswirkt.

Da der Alltag in der Regel aus Bewegungen besteht, können diese auch bewusst als sportliche Einheiten genutzt werden. Wichtig ist, dass alle Aktivitäten der körperlichen Verfassung angepasst sind und man sich nicht übernimmt. Wenn man sich an den Esstisch oder in den TV-Sessel setzt, kann man daraus eine kleine Übung machen und dreimal wieder aufstehen. (red)



Neue Angebote online

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

Sommerferien
Das Büro des Liechtensteiner Seniorenbundes und die
Fachstelle IBA sind wie folgt geschlossen:
Fr. 26. Juli bis und mit Mo. 5. August und
Do. 15. bis Fr. 16. August 2024.

19. Aug./ 2. Sep., Mo.
14.00 - 17.00 Uhr

Minigolf Seniorennachmittag
Ort: Minigolfanlage Schaan/Vaduz; Anmeldung beim Seniorenbund.

19./26. August, Mo.
16.00 - 17.00 Uhr

Walking-Fussball in Liechtenstein
Ort: Rheinparkstadion, Kunstrassenplatz; Kostenlos; Anmeldung beim Seniorenbund.

20./22. August, Di./Do.
13.30 - 16.00 Uhr

Kurs für LSB-Mitglieder: Onlinebanking bei der LLB
Alle Terminoptionen auf www.seniorenbund.li. Anmeldung beim Seniorenbund.

22. August, Do.
13.30 - 17.00 Uhr

Exkursion: Edle Tropfen aus dem Unterland
Kosten: ca. CHF 80.- pro Person (inklusive Führung im Weinberg, Transport, Zvieri und Weingustation). Anmeldung beim Seniorenbund.

23. August, Fr.
19.00 Uhr

Seniorenmusik Platzkonzert
Ort: Weiherring Mauren (Ausweichtermin: 30. August 2024)

06. September, Fr.
14.30 - 16.30 Uhr

Seniorenkino „Die unwahrscheinliche Pilgerreise von Harold Fry“
Ort: Altes Kino Vaduz. Das nächste Seniorenkino findet am 4. Oktober statt

IBA Informations- und Beratungsstelle Alter - Eine Fachstelle vom LSB.

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