

Nicht nur alt werden, sondern auch gesund altern ist das Ziel vieler Menschen

Am 1. Oktober, dem Internationalen Tag der älteren Menschen, hatte der Liechtensteiner Seniorenbund Heike Bischoff-Ferrari, Altersmedizinerin und Altersforscherin an der Universität Basel, als Referentin eingeladen. Sie zeigte in einem interessanten Vortrag auf, wie sich die biologische Alterung verlangsamen lässt.

Die Lebenserwartung an sich, aber auch die Lebenserwartung bei guter Gesundheit ab 65 Jahren hat in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen. Zwischen der Gesundheitsspanne (der Zeitspanne, in der eine Person innerhalb ihrer Lebensdauer gesund ist) und der totalen Lebenserwartung besteht jedoch eine Lücke von ca. 20 Prozent, deren Ursache in der biologischen Alterung liegt. Ziel muss es sein, diese Lücke zwischen Lebenserwartung und Gesundheitsspanne zu schliessen.

Wie im Referat aufgezeigt wurde, kann die biologische Alterung durch einen Mix verschiedener Lebensstilfaktoren positiv beeinflusst werden, die uns unterstützen, länger gesund und aktiv zu bleiben.

Die Lebenserwartung hängt nur zu einem kleinen Prozentsatz von den Genen ab (10–30 Prozent), während Lebensstilfaktoren jedoch enorm wirksame epigenetische Faktoren darstellen:

Ausreichend Schlaf

Schlaf ist entscheidend für die Regeneration des Körpers. Während des Schlafs finden



Das biologische Altern kann durch einen Mix verschiedener Lebensstilfaktoren positiv beeinflusst werden, die unterstützen, länger gesund und aktiv zu bleiben.

Bild: iStock

wichtige Reparaturprozesse statt. Empfohlen werden für Erwachsene 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Die Schlafqualität kann dabei durch regelmässige Schlafenszeiten und eine optimierte Schlafumgebung verbessert werden.

Regelmässige körperliche Bewegung

Körperliche Aktivität bietet für die Gesundheit zahlreiche Vorteile und kann den Alterungsprozess verlangsamen. Regelmässige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Muskulatur und

fördert die geistige Gesundheit. Zu empfehlen sind:

- Kardiovaskuläre Übungen wie Laufen, Schwimmen, Radfahren
- Krafttraining, um Muskelmasse zu erhalten und den Stoffwechsel zu fördern
- Flexibilitäts- und Gleichgewichtsübungen wie Yoga oder Tai-Chi, um Stürze zu vermeiden.

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung spielt beim Alterungsprozess eine entscheidende Rolle. Lebensmittel, die reich an An-

tioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen sind, können helfen, Zellschäden zu reduzieren. Dazu zählen:

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte: liefern Ballaststoffe und fördern die Verdauung
- Gesunde Fette: Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Herzgesundheit (enthalten in Fisch, Nüssen und Samen).

Förderung der geistigen Fitness

Regelmässige geistige (und körperliche) Beanspruchung

(Lesen, Erlernen einer Fremdsprache usw.) fördert die Bildung neuer Synapsen und stärkt bestehende Verbindungen.

Stressmanagement

Chronischer Stress kann den Alterungsprozess beschleunigen. Techniken zur Stressbewältigung wie Meditation usw. können dem entgegenwirken.

Soziale Interaktion

Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen, in Gesellschaft sein, kann das emotionale Wohlbefinden steigern. Chronische Einsamkeit macht verwundbar und kann psychisch und körperlich krank machen.

Nicht rauchen

Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum sind zwei der grössten Risikofaktoren für vorzeitiges Altern!

Der biologische Alterungsprozess ist komplex und wird von vielen Faktoren beeinflusst. Jeder kann aber mit einfachen Massnahmen seine individuelle biologische Alterung positiv beeinflussen. Und: Es ist nie zu spät, mit Massnahmen zu beginnen.

(lsb)

Weitere Infos

Wenn Sie uns noch nicht kennen, gehen Sie auf unsere Webseite www.seniorenbund.li und abonnieren den Newsletter, um stets über den LSB informiert zu sein.

lsb

liechtensteiner
seniorenbund

gemeinsam bewegen

senioren-info.li

Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren

Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen

freiwillig.li

Online
Freiwilligenbörse &
Kostenlose Inserate
zur Freiwilligenarbeit

T +423 230 48 00
info@seniorenbund.li
www.seniorenbund.li

11. November, Di. 18.00 Uhr	Kochklub 60+ Kochabend in der Gruppe Ort: Weiterführende Schulen Vaduz. Anmeldung beim Seniorenbund.
13. November, Do. 14.30 / 15:40 Uhr	Führung zur Sonderausstellung „Nah am Krieg“ Ort: LandesMuseum in Vaduz, 1. Gruppe um 14.30 Uhr ist ausgebucht. Restplätze für die 2. Gruppe um 15:40 Uhr.
15. November, Sa. 10.00 - 12.00 Uhr	Smart-Café (Handy-Treff) in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz Unterstützung bei Handy-Fragen. Ort: Haus der Familien; Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.
18. November, Di. 8.00 - 11.00 Uhr	Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter Ort: LRK, Zollstrasse 56, Vaduz. Nachmittag Kurs ist ausgebucht. Am Vormittag gibt es noch wenige Restplätze.
18. November, Di. 9.00 - 11.30 Uhr	Rechtsberatung für LSB Mitglieder Ort: Seniorenbund, Schaan; Der Sprechtag am 18. November ist ausgebucht/Warteliste.
01. - 11. Dezember 8.30 - 11.30 Uhr	Handykurs Der Kurs ist ausgebucht! Ort: Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan; Termine: 01., 04., 09., 11. Dezember.
Publikationen:	Vorsorgeordner, Senioren-Handbuch, Broschüre „Erben und Vererben“. Weitere Infos unter www.seniorenbund.li oder Tel. +423 230 48 01.
IBA Informations- und Beratungsstelle Alter - Eine Fachstelle vom Liechtensteiner Seniorenbund. 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. +423 230 48 01 oder iba@seniorenbund.li	