



Täglich 30 Minuten zügiges Gehen in der Natur stärkt Herz und Muskeln.

Bild: iStock

Gesund und aktiv durch den Ruhestand

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung in der Natur, soziale Kontakte sowie geistige Stimulation sind die Garanten für ein gesundes Leben im Alter. In Liechtenstein wächst die Gruppe der über 60-Jährigen stetig; der Anteil der über 65-Jährigen liegt bereits bei rund 20 Prozent. Da mit dem Alter die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose und Muskelschwund steigen, spielt die Ernährung eine Schlüsselrolle. Sie stärkt das Immunsystem und fördert die geistige Frische sowie Beweglichkeit. WHO-Studien belegen, dass eine nährstoffreiche Kost ab 60 das Risiko chronischer Krankheiten um bis zu 30 Prozent reduziert und die Selbstständigkeit erhält. Der Stoffwechsel verlangsamt

sich im Alter, der Kalorienbedarf sinkt, während Durst- und Appetitsignale nachlassen. Dies führt oft zu einseitiger Ernährung und Mangel an Vitamin D, Calcium oder Protein. Dank regionaler Produkte von Liechtensteiner Höfen lässt sich dies gut vermeiden. Experten empfehlen die Mittelmeerdiät mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Fisch, Nüssen und Olivenöl, während Zucker und rotes Fleisch reduziert werden sollten. Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen, Ballaststoffe stabilisieren den Blutzucker und Kalzium schützt die Knochen.

Ernährung allein genügt jedoch nicht. Täglich 30 Minuten zügiges Gehen in der Natur, etwa im Alpengebiet oder am Rhein, stärkt Herz und

Muskeln. Aktivitäten wie Nordic Walking oder Gymnastik in Gruppen fördern zudem soziale Kontakte, die für das Wohlbefinden essenziell sind – oft hilft schon ein Kaffee mit der Nachbarin. Da das Durstgefühl schwindet, sind zwei Liter Wasser oder Kräutertee täglich wichtig, um Dehydratation vorzubeugen. Mentale Fitness durch Rätsel, Lesen oder Sprachenlernen gehört ebenso zum Alltag wie sieben bis acht Stunden Schlaf zur Regeneration. Ergänzt wird dieser vitale Lebensstil durch den Verzicht auf Rauchen, moderaten Alkoholkonsum und regelmässige ärztliche Vorsorgechecks wie Blutbilder oder Knochendichtemessungen. So gelingt der Übergang in den Ruhestand vital und unabhängig.

(Verlagsservice)

Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) – in eigener Sache

Der Liechtensteiner Seniorenbund LSB wurde vor rund 30 Jahren gegründet und hat sich zu einem der grössten Vereine in Liechtenstein entwickelt, mit derzeit rund 2200 Mitgliedern und noch immer steigender Tendenz.

Dies ist nicht etwa auf die gestiegene (Rest-)Lebenserwartung und die damit verbundene (da und dort auch befürchtete) Zunahme der Zahl an Seniorinnen und Senioren zurückzuführen, sondern auf das vielfältige Angebot, das der Seniorenbund für seine Mitglieder – und auch Nichtmitglieder – bereithält.

Davon kann sich jeder überzeugen, der die Webseite des Seniorenbundes besucht oder sogar den Newsletter abonniert hat.

In der Sparte von «Fitness 50 Plus» werden zahlreiche sportliche Aktivitäten angeboten, angefangen vom Velofahren über Minigolf bis hin zu Stuhl-Yoga.

Aber auch Kochkurse, Sprachencafé, Computerkurse und speziell für Senioren organisierte Reisen stossen stets auf eine rege Nachfrage.

Nicht weniger wichtig sind die Informations- und Beratungsangebote zu verschiedenen Themen wie etwa Betreu-

ungs- und Pflegegeld, Ergänzungsleistungen, Erben und Vererben und vieles mehr.

Der Seniorenbund beschränkt seine Leistungen nicht auf einzelne Gemeinden, sondern bietet sie im ganzen Land an.

Der Seniorenbund arbeitet mittlerweile wie ein kleines Unternehmen – auch KMU genannt. Das eine ist das Angebot, das alles muss aber auch organisiert werden. Der dafür zuständige angestellte Mitarbeiterstab ist denkbar klein, die «Geschäftsleitung» und zahlreiche weitere Aufgaben werden von den Vorstandsmitgliedern im Ehrenamt übernommen.

Über die überaus positive Entwicklung des Vereins, die ohne die finanzielle Unterstützung des Landes und verschiedener Sponsoren nicht möglich wäre, freuen wir uns sehr. Wir arbeiten daran, dieses KMU auf Erfolgskurs zu halten, sehen aber, dass wir dafür auch unsere Organisationsform anpassen müssen. (lsb)

Weitere Infos

Wenn Sie uns kennenlernen möchten, gehen Sie bitte auf www.seniorenbund.li und abonnieren den Newsletter, um stets über den LSB informiert zu sein.



Der Liechtensteiner Seniorenbund (LSB) bietet seinen Mitgliedern viele spannende und kurzweilige Aktivitäten. Bild: iStock

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

7./8. März, Sa./So.

Seniorenbühne „Wie gewonnen so zerronnen“, 19:00/ 17:00 Uhr im Gemeindesaal Triesen; 15.03. im SAL Schaan.

14. März, Sa.
10.00 - 12.00 Uhr

Smart-Café (Fragerunde) in Kooperation mit dem Jugendrotkreuz
Unterstützung bei Handy-Fragen. Ort: Haus der Familien. Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.

16. März, Mo.
08.30 - 11.30 Uhr

Handykurs (Ausgebucht - Weitere Termine im April)
Ort: Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan; Termine: 16., 23., 30. März + 2. April. Anmeldung beim Seniorenbund.

24. März, Di.
08.00 - 11.00 Uhr /
14.00 - 17.00 Uhr

Kurs: Erste Hilfe im Seniorenalter
Wahlweise am Vor- oder Nachmittag. Ort: LRK, Zollstrasse 56, Vaduz.
Anmeldung beim Liechtensteinischen Roten Kreuz: Tel. +423 222 01 35, E-Mail: kurse@roteskreuz.li

26. März, Do.
18.00 - 21.00 Uhr

Kochklub 60+ Kochabend in der Gruppe
Ort: Weiterführende Schulen Vaduz. Weitere Termine und Anmeldung beim Seniorenbund.

27. März, Fr.
09.30 - 11.30 Uhr

3. Senior:innen Sprachencafé der formatio Privatschule
Ort: formatio Privatschule, Dorfstrasse 24, Triesen. Anmeldung beim Seniorenbund.

Publikationen:

Vorsorgeordner, Senioren-Handbuch, Broschüre «Erben und Vererben». Weitere Infos: www.seniorenbund.li

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.
Ansprechperson ist Jakob Gstöhl, Tel. +423 230 48 01 oder iba@seniorenbund.li