

Wo liegen die zukünftigen Herausforderungen des Alterwerdens?



PETER SCHÄPPI
Geschäftsführer www.Soplu.ch

«Der Grundsatz
«use it – or lose it» gilt für das
Gehirn wie für alle
anderen Organe des
Körpers.»

Ausgerechnet in dem Lebensabschnitt, in dem Sie Ihren Freundeskreis aktiv und ausgiebig pflegen könnten, droht Ihnen als Menschen der älteren Generation die Gefahr der Vereinsamung. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben sowie altersbedingte Todesfälle im Familien- und Freundeskreis reduzieren die sozialen Kontakte. Hinzu kommen oft Einschränkungen der Mobilität und zunehmend gesundheitliche Probleme.

Soziale Kontakte

Ein erfüllter Lebensabend ist massgeblich abhängig von einem intakten sozialen Umfeld. Bleiben Sie aktiv - beschreiten Sie neue Wege! Es gibt auch ausserhalb Ihres langjährigen Umfeldes eine grosse Anzahl gleichgesinnter Menschen, welche ihre Hobbies mit Ihnen teilen möchten. Hier einige Ideen zur Pflege des sozialen Umfeldes: Knüpfen Sie neue Bekanntschaften unter Gleichaltrigen, sei es individuell oder in Gruppen. Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf. Vielleicht möchten Sie Ihre berufliche Kompetenz weitergeben oder in einem komplett neuen Bereich einen Gelegenheitsjob als Leih-Grossmutter, Gartenpfleger oder Handwerker ausüben? Nutzen Sie die

Zeit, um neue Länder und Kulturen kennen zu lernen. Viele Reiseveranstalter bieten spezielle Reisen für die ältere Generation an. Lernen Sie eine neue Sprache und wenden Sie diese im Sprachgebiet an; lernen Sie ein Instrument zu spielen, von welchem Sie seit Jahrzehnten träumen; oder besuchen Sie Kurse an einer Erwachsenenuniversität.

Gesundheit

Die Ziele der präventiven, gesundheitsbezogenen Handlungen liegen nicht darin, «unendlich» lange zu leben, sondern möglichst lange körperlich und geistig gesund und positiv zu leben.

Mit zunehmendem Alter wird die Mobilität eingeschränkt - ausser man tut etwas dagegen. Die Einschränkung der Mobilität ist primär eine Frage der Kraft. Eine Vielzahl von Studien belegen, dass auch im Alter die Kraft mit gezieltem Training gesteigert werden kann. Fitnesscenter und auf Krafttraining spezialisierte Unternehmen bieten spezielle Programme zum Kraftaufbau und -erhalt im Alter an. Erhalten Sie Ihre Kraft bis ins hohe Alter!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung gilt es wie in den ersten Lebensjahrzehnten fortzuführen. Da sich der Stoffwechsel im Alter verlangsamt und die körperlichen Aktivitäten im Allgemeinen abnehmen, benötigt der

Körper eine geringere Kalorienzufuhr, um das Gewicht konstant zu halten. Spezielle Aufmerksamkeit sollten Sie auf die Einnahme von genügend Wasser richten, da das Durstempfinden mit den Jahren schwindet.

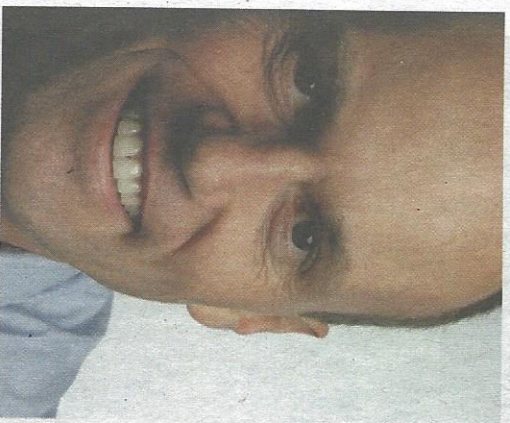
Die Ausübung von Hobbies (Musik, Tanzen, Lesen, Reisen, Spielen, Kultur etc.) hilft, das Gehirn rüstig zu halten und Abbauprozesse zu verlangsamen. Der Grundsatz «use it – or lose it» gilt für das Gehirn wie für alle anderen Organe des Körpers.

Finanzielle Vorsorge

Ab dem Pensionsalter bleiben der heutigen Generation durchschnittlich noch etwa 20 Jahre Lebenszeit. So viel wie noch nie!

Diese lange Pensionszeit ohne Erwerbseinkommen, welche ca. 50 Prozent der normalen Lebensarbeitszeit ausmacht, muss finanziert sein. Fragen zu Immobilien, Erbrecht, AHV & Pensionskasse, Steuern, Budget und Liquidität sollten schon einige Jahre vor Erreichung des Pensionsalters geklärt und entsprechende Massnahmen ergriffen werden. Lassen Sie sich von Fachstellen beraten, wie Sie den letzten Lebensabschnitt finanzieren können. Nutzen Sie die dank der modernen Medizin gewonnene Lebenszeit aktiv und gönnen Sie sich einen erfüllten Lebensabend!

Wo liegen die zukünftigen Herausforderungen des Alterwerdens?



PETER SCHÄPPI
Geschäftsführer www.50plus.ch

«Der Grundsatz
«use it – or lose it» gilt für das
Gehirn wie für alle
anderen Organe des
Körpers.»

Ausgerechnet in dem Lebensabschnitt, in dem Sie Ihren Freundeskreis aktiv und ausgiebig pflegen könnten, droht Ihnen als Menschen der älteren Generation die Gefahr der Vereinsamung. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben sowie altersbedingte Todesfälle im Familien- und Freundeskreis reduzieren die sozialen Kontakte. Hinzu kommen oft Einschränkungen der Mobilität und zunehmend gesundheitliche Probleme.

Soziale Kontakte

Ein erfüllter Lebensabend ist massgeblich abhängig von einem intakten sozialen Umfeld. Bleiben Sie aktiv - beschreiten Sie neue Wege! Es gibt auch ausserhalb Ihres langjährigen Umfeldes eine grosse Anzahl gleichgesinnter Menschen, welche ihre Hobbies mit Ihnen teilen möchten. Hier einige Ideen zur Pflege des sozialen Umfeldes: Knüpfen Sie neue Bekanntschaften unter Gleichaltrigen, sei es individuell oder in Gruppen. Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf. Vielleicht möchten Sie Ihre berufliche Kompetenz weitergeben oder in einem komplett neuen Bereich einen Gelegenheitsjob als Leih-Grossmutter, Gartenpfleger oder Handwerker ausüben? Nutzen Sie die

Zeit, um neue Länder und Kulturen kennen zu lernen. Viele Reiseveranstalter bieten spezielle Reisen für die ältere Generation an. Lernen Sie eine neue Sprache und wenden Sie diese im Sprachgebiet an; lernen Sie ein Instrument zu spielen, von welchem Sie seit Jahrzehnten träumen; oder besuchen Sie Kurse an einer Erwachsenenuniversität.

Gesundheit

Die Ziele der präventiven, gesundheitsbezogenen Handlungen liegen nicht darin, «unendlich» lange zu leben, sondern möglichst lange körperlich und geistig gesund und positiv zu leben.

Mit zunehmendem Alter wird die Mobilität eingeschränkt - ausser man tut etwas dagegen. Die Einschränkung der Mobilität ist primär eine Frage der Kraft. Eine Vielzahl von Studien belegen, dass auch im Alter die Kraft mit gezieltem Training gesteigert werden kann. Fitnesscenter und auf Krafttraining spezialisierte Unternehmen bieten spezielle Programme zum Kraftaufbau und -erhalt im Alter an. Erhalten Sie Ihre Kraft bis ins hohe Alter!

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung gilt es wie in den ersten Lebensjahrzehnten fortzuführen. Da sich der Stoffwechsel im Alter verlangsamt und die körperlichen Aktivitäten im Allgemeinen abnehmen, benötigt der

Körper eine geringere Kalorienzufuhr, um das Gewicht konstant zu halten. Spezielle Aufmerksamkeit sollten Sie auf die Einnahme von genügend Wasser richten, da das Durstempfinden mit den Jahren schwindet.

Die Ausübung von Hobbies (Musik, Tanzen, Lesen, Reisen, Spielen, Kultur etc.) hilft, das Gehirn rüstig zu halten und Abbauprozesse zu verlangsamen. Der Grundsatz «use it – or lose it» gilt für das Gehirn wie für alle anderen Organe des Körpers.

Finanzielle Vorsorge

Ab dem Pensionsalter bleiben der heutigen Generation durchschnittlich noch etwa 20 Jahre Lebenszeit. So viel wie noch nie!

Diese lange Pensionszeit ohne Erwerbseinkommen, welche ca. 50 Prozent der normalen Lebensarbeitszeit ausmacht, muss finanziert sein. Fragen zu Immobilien, Erbrecht, AHV & Pensionskasse, Steuern, Budget und Liquidität sollten schon einige Jahre vor Erreichung des Pensionsalters geklärt und entsprechende Massnahmen ergriffen werden. Lassen Sie sich von Fachstellen beraten, wie Sie den letzten Lebensabschnitt finanzieren können. Nutzen Sie die dank der modernen Medizin gewonnene Lebenszeit aktiv und gönnen Sie sich einen erfüllten Lebensabend!