

Wo liegen die zukünftigen Herausforderungen des Älterwerdens?



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

usgerechnet in dem Lebensabschnitt, in dem Sie Ihren Freundenkreis aktiv und ausgiebig pflegen könnten, droht Ihnen als Menschen der älteren Generation die Gefahr der Ver einsamung. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben sowie altersbedingte Todesfälle im Familien- und Freundes kreis reduzieren die sozialen Kontakte. Hinzu kommen oft Einschränkungen der Mobilität und zunehmend gesund heitliche Probleme.

Soziale Kontakte

Ein erfüllter Lebensabend ist massgeb lich abhängig von einem intakten so zialen Umfeld. Bleiben Sie aktiv – be schreiten Sie neue Wege! Es gibt auch außerhalb Ihres langjährigen Um feldes eine grosse Anzahl gleichgesinnter Menschen, welche ihre Hobbies mit Ihnen teilen möchten. Hier einige Ide en 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 wei tergeben oder in einem komplett neu en Bereich einen Gelegenheitsjob als Leih-Grossmutter, Gartenpfleger oder Handwerker ausüben? Nutzen Sie die

Zeit, um neue Länder und Kulturen kennen zu lernen. Viele Reiseveran stalter 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 Erwachsenenuni versität.

Gesundheit

Die Ziele der präventiven, gesundheits bezogenen Handlungen liegen nicht da rin, «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 bele gen, dass auch im Alter die Kraft mit gezieltem Training gesteigert werden kann. Fitnesscenter und auf Krafttrain ing spezialisierte Unternehmen bie ten spezielle Programme zum Kraftaufbau und -erhalt im Alter an. Erhalten Sie Ihre Kraft bis ins hohe Alter!

Eine gesunde und ausgewogene Er nährung gilt es wie in den ersten Le bensjahrzehnten 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 Was ser richten, da das Durstempfinden mit den Jahren schwandet.

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 Or gane des Körpers.

Finanzielle Vorsorge

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

Diese lange Pensionszeit ohne Er werbeinkommen, welche ca. 50 Pro zent der normalen Lebensarbeitszeit ausmacht, muss finanziert sein. Fra gen zu Immobilien, Erbrecht, AHV & Pensionskasse, Steuern, Budget und Liquidität sollten schon einige Jah re vor Erreichung des Pensionsalters geklärt und entsprechende Massnah men ergriffen werden. Lassen Sie sich von Fachstellen beraten, wie Sie den letzten Lebensabschnitt finanzieren können. Nutzen Sie die dank der mo dernen Medizin gewonnene Lebens zeit aktiv und gönnen Sie sich einen erfüllten Lebensabend!

PETER SCHÄPPI

Geschäftsführer www.50plus.ch

Wo liegen die zukünftigen Herausforderungen des Älterwerdens?



A

usgerechnet in dem Lebensabschnitt, in dem Sie Ihren Freundenkreis aktiv und ausgiebig pflegen könnten, droht Ihnen als Menschen der älteren Generation die Gefahr der Ver einsamung. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben sowie altersbedingte To desfälle im Familien- und Freundes kreis reduzieren die sozialen Kontakte. Hinzu kommen oft Einschränkungen der Mobilität und zunehmend gesund heitliche Probleme.

Soziale Kontakte

Ein erfüllter Lebensabend ist massgeb lich abhängig von einem intakten so zialen Umfeld. Bleiben Sie aktiv – be schreiten Sie neue Wege! Es gibt auch außerhalb Ihres langjährigen Um feldes eine grosse Anzahl gleichgesinnter Menschen, welche ihre Hobbies mit Ihnen teilen möchten. Hier einige Ide en 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 wei tergeben oder in einem komplett neu en Bereich einen Gelegenheitsjob als Leih-Grossmutter, Gartenpfleger oder Handwerker ausüben? Nutzen Sie die

Zeit, um neue Länder und Kulturen kennen zu lernen. Viele Reiseveran stalter 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 Erwachsenenuni versität.

Gesundheit

Die Ziele der präventiven, gesundheits bezogenen Handlungen liegen nicht da rin, «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 bele gen, dass auch im Alter die Kraft mit gezieltem Training gesteigert werden kann. Fitnesscenter und auf Krafttrain ing spezialisierte Unternehmen bie ten spezielle Programme zum Kraftaufbau und -erhalt im Alter an. Erhalten Sie Ihre Kraft bis ins hohe Alter!

Eine gesunde und ausgewogene Er nährung gilt es wie in den ersten Le bensjahrzehnten 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 Was ser richten, da das Durstempfinden mit den Jahren schwandet.

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 Or gane des Körpers.

Finanzielle Vorsorge

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

Diese lange Pensionszeit ohne Er werbeinkommen, welche ca. 50 Pro zent der normalen Lebensarbeitszeit ausmacht, muss finanziert sein. Fra gen zu Immobilien, Erbrecht, AHV & Pensionskasse, Steuern, Budget und Liquidität sollten schon einige Jah re vor Erreichung des Pensionsalters geklärt und entsprechende Massnah men ergriffen werden. Lassen Sie sich von Fachstellen beraten, wie Sie den letzten Lebensabschnitt finanzieren können. Nutzen Sie die dank der mo dernen Medizin gewonnene Lebens zeit aktiv und gönnen Sie sich einen erfüllten Lebensabend!

PETER SCHÄPPI
Geschäftsführer www.50plus.ch

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