



AUSREICHEND BEWEGUNG

Der menschliche Körper braucht Bewegung. Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Leistungsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, die essentiell sind für die selbstständige Bewältigung der Alltagsaufgaben. Ältere Menschen können durch regelmäßige Bewegungsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern. Schon die Ärzte der Antike betrachteten die Bewegung als eine „Säule der Gesundheit“. Hippokrates erkannte bereits um 300 vor Christus die Bewegungstherapie neben Lebensumstellung und Diät als wirksam in der Prävention von Erkrankungen. Jüngste Forschungsergebnisse bestätigen diesen Effekt: Bewegung wirkt in jedem Alter gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Man geht davon aus, dass Bewegung und Sport einen schützenden Effekt auf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus sowie degenerative Erkrankungen bis hin zu Tumoren besitzen. Gleichzeitig haben körperliche Aktivität und der Ausbau motorischer Fähigkeiten positive Effekte auf die Funktion des menschlichen Gehirns. Aber Bewegung kann noch mehr: Körperliche Fitness unterstützt die Mobilität des Menschen und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

- Auszug aus dem Vorwort zu den „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ (BZgA, 2016) -

Ältere Menschen sollten regelmäßig und gezielt trainieren. Wichtig, auch als Sturzprophylaxe, ist das Üben der:

1. Muskelkraft
2. Koordination, besonders Standfestigkeit und Balance
3. Beweglichkeit
4. Gehfähigkeit und Ausdauer

Bleiben sie gesund, machen Sie vielleicht einen Spaziergang in unserer wunderschönen Verbandsgemeinde.

