

Ernährung, Bewegung und Entspannung im Alter

Ein gesunder Lebensstil bedeutet nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern vor allem auch genügend Bewegung. Tägliche Bewegung ist insbesondere zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes wichtig, aber auch zur Vorbeugung diverser Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schliesslich wirken sich Bewegung und Sport auch auf unser psychisches Wohlbefinden positiv aus: neben der erhöhten Stresstoleranz kann auch eine stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung nachgewiesen werden.

Die gesunde Ernährung ist Teil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Sie kann deshalb nie losgelöst von anderen Lebensstilfaktoren wie z.B. Bewegung oder Entspannung betrachtet werden. Studien zeigen auch, dass sich Lebensstilfaktoren gegenseitig beeinflussen. So ernähren sich zum Beispiel Menschen, die viel Sport treiben, oft ausgewogener als Menschen, die sich nur wenig bewegen.

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Eine mittlere Intensität wird erreicht, wenn man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt.

Noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit kann tun, wer gezielt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Ein Ausdauertraining umfasst dabei mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Durch Krafttraining kann die Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse unterstützt werden. Es sollte zweimal in der Woche durchgeführt werden und durch Gymnastik- oder Stretchingübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden.