

Gesund altern: dem Alter auf der Spur

3. Oktober 2018



Gesund älter werden bedeutet, den Alterungsprozess hinauszuzögern und physisch und geistig länger fit zu bleiben. Dazu gehören verschiedene Handlungsfelder, die sowohl die Muskelkraft und geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen können wie die richtige physische Aktivität, eine gesunde Ernährung und ein aktivierendes soziales Umfeld. Wenn es um das erfolgreiche Altern geht, ist 50 ein gutes Alter, um gezielt aktive Massnahmen zu setzen. Andererseits ist es nie zu spät, selbst etwas für die körperliche und geistige Fitness zu tun.

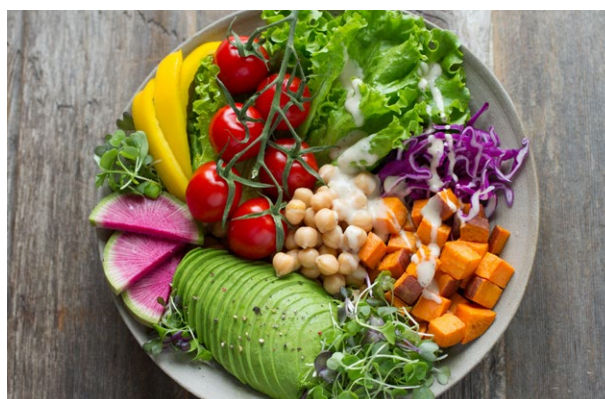
Wie möchte eine renommierte Altersforscherin selbst am liebsten alt werden? Professor Dr. Heike Bischoff-Ferrari dazu: «Ich will eine wilde Alte werden», sagt die Altersmedizinerin. Für ein gutes, erfolgreiches Altern sei es wichtig, dass man sich immer wieder neuen Dingen widmet, sozial aktiv bleibt, weiterhin eine Rolle übernimmt, dass man geniesst und Kontakte beibehält.

Selbst aktiv werden

Professor Heike Bischoff-Ferrari ist dem gesunden Altern auf der Spur. Die Altersmedizinerin gibt ganz praktische Tipps für ein erfolgreiches Altern. Wann ist man heute überhaupt alt? Die Altersmedizinerin verweist auf eine Studie aus der Schweiz; nach dieser fühlen sich 70-jährige Männer heute 18 Jahre jünger, bei Frauen sind es zwölf Jahre. Die Referentin wird darlegen, mit welchen drei einfachen Massnahmen das physiologische Altern hinausgezögert und die Gesundheit älterer Menschen gefördert werden kann. Beim Vortrag erwarten Sie ganz praktische Anleitungen für gesundes Altern.

Einfache Massnahmen, die viel bringen

Die Forscherin leitet aktuell die europaweit grösste Altersstudie. In «DO-HEALTH», so der Name der Studie, will sie herausfinden, wie sich der Körperabbau hinauszögern lässt. Dabei stehen drei einfache Massnahmen im Zentrum: die Einnahme von Vitamin D, die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren und ein kräftigendes Trainingsprogramm für zu Hause. Heike Bischoff-Ferrari zeigt, was ein gutes Altern ausmacht. Sie stellt Erkenntnisse aus ihren Studien vor und spricht auch darüber, welche Rolle die Ernährung und das soziale Umfeld spielen.



Referentin: Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari

Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich und Klinikdirektorin am Universitätsspital Zürich; Leiterin Zentrum Alter und Mobilität, Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid. Sie ist eine international anerkannte Expertin im Bereich Muskel- und Knochengesundheit 65+.

In Kooperation mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta, Demenz Liechtenstein, der Informations- und Beratungsstelle Alter, den Wahnsinnsnächten, dem Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit und dem Amt für Gesundheit