

Gesund älter werden!

Jeder Mensch möchte gerne auch im Alter fit und gesund sein...Aber...Viele kleine und große Hindernisse können das Ziel sehr schwer erreichbar machen. Hier ein paar Ziele die hilfreich sein können.

1. Gesundheit ist keine Frage des Alters
2. Krankheiten nicht einfach hinnehmen (erkennen und helfen lassen)
3. *Dem eigenen Körper etwas zutrauen (Sport und Bewegung)*
4. In allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv bleiben (Aufgaben die herausfordern)
5. Gesundheitsbewusst Leben (Ernährung! Verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten umgehen)



6. *Freie Zeit nutzen um neues zu erlernen (Aktivitäten bewusst weiterentwickeln, Technik, Medien, Verkehr)*
7. Vorsorgemaßnahmen (frühzeitig drohende Krankheiten erkennen und behandeln – Risikofaktoren?)

8. *Partnerschaft (Zufriedenheit und körperliches Wohlbefinden, Alter und Zärtlichkeit eine Chance geben)*
9. Auf's Alter vorbereiten (Veränderungen in der Freizeit, Lebensgestaltung, Ernährung – Berufsaustritt)
10. Kontakte pflegen (Nicht nur Familie auch Nachbar, *Freunde und Bekannte zu gegenseitiger Anregung*)



Auch im Alter offen bleiben für neue Erfahrungen, die Fähigkeit bewahren sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen und eine positive Lebenseinstellung beibehalten.