

Der Gesundheitsprofi klärt auf: Gesund älter werden!



Worauf sollte ich achten, um GESUND älter zu werden?

OÄ Dr. Elisabeth Dworschak: Zum gesunden Lebensstil zählen körperliche und geistige Fitness sowie ausgewogene Ernährung. Schon ab dem 30. Lebensjahr beginnt die Muskelmasse abzunehmen. Die einzige wirkungsvolle Gegenmaßnahme ist regelmäßige körperliche/sportliche Aktivität. Z. B. Nordic Walking, Radfahren oder Spazie-

rengehen bzw. regelmäßiges Turnen. Empfehlenswert sind 2,5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche und zwei Einheiten mit muskelkräftigenden Übungen. Mindestens genauso bedeutend ist eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung. Mangelerscheinungen durch vitamin- und nährstoffarme Nahrungsmittel können zu gesundheitlichen Belastungen führen und sind unbedingt zu vermeiden.

Vor allem Vitamin B12, D und Calcium kommen häufig zu kurz. Im Alter ist das Durstgefühl oft vermindert. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 - 2 Liter (Mineral-)Wasser oder ungesüßten Kräuter-/Früchtetee. Menschen treffen, Karten spielen – jede Form von „nicht alleine sein“ hält geistig fit. Auch Gedächtnistraining trägt dazu bei. Zur Vervollständigung die-



„Es ist nie zu spät gesünder zu leben“, so **Expertin OÄ Dr. Elisabeth Dworschak**, Stv. Ärztliche Leiterin im Moorheilbad Harbach.

ses Lebensstils gehören ebenso regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Was bringt das neue Kurprogramm "Gesundheitsvorsorge Aktiv" (GVA)?

OÄ Dr. Dworschak: Im Rahmen eines 3-wöchigen GVA-Aufenthaltes können Berufstätige sowie Pensionisten diesen gesunden Lebensstil nun erlernen – dafür ist es nie zu spät. Ein gesunder Lebensstil schafft Wohlbefinden und auch Lebensfreude und unterstützt Sie dabei, möglichst lange gesund zu bleiben.

Anzeige



Aktive Bewegungstherapie.

Moorheilbad Harbach

Das Moorheilbad Harbach bietet langjährige Erfahrung in der Gesundheitsvorsorge, Kur- und Rehabilitationsmedizin. Ebenso finden Patienten mit chronischen Rückenschmerzen im Rahmen der Schmerztherapie professionelle Betreuung.



Tipp: Beste Gesundheit-Wiki Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv www.beste-gesundheit.at

Moorheilbad Harbach
3970 Moorbad Harbach
☎ 02858/5255-0
info@moorheilbad-harbach.at
www.moorheilbad-harbach.at

