



Thema: Physiotherapie

Autor: Barbara Rohrhofer

Beweg Dich

„Fit und vital in den besten Jahren“ ist das Thema der OÖN-Gesundheitstour am Donnerstag, 14. März, um 18 Uhr, im Landeskrankenhaus Rohrbach
Von Barbara Rohrhofer



Wer rastet, der rostet: Diese alte Weisheit bewahrheitet sich immer mehr. Alle wissenschaftlichen Untersuchungen der vergangenen Jahre bestätigen, dass Bewegung ein wahres Wundermittel und vielleicht sogar das allerbeste Medikament gegen Leiden aller Art ist. Zudem bleibt man länger fit, aktiver und auch psychisch gesünder, wenn man einen täglichen Spaziergang zwischen 30 und 60 Sekunden macht. Die OÖNachrichten haben die Experten der Gesundheitstour (siehe Info-Box rechts) zum Thema befragt.

■ Ist ein gesundes Altwerden ohne Bewegung und Sport überhaupt möglich?

Leider nein. Der Wunsch, statt aktiver Bewegung und angemessenem Lebensstil nur eine Tablette pro Tag zu schlucken, um gesund alt zu werden, ist ein Traum. Der biologische Alterungsprozess kann nachweislich nur durch regelmäßige körperliche Aktivität verlangsamt werden. Der ältere Mensch wieder-

um kann nur durch eigene Aktivität, seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten.

■ Stimmt es, dass Bewegung auch die Knochendichte stärkt?

Bewegung erhöht den Mineralgehalt der Knochen und stärkt damit die Knochenstruktur, was wiederum Osteoporose vorbeugt. Eine gestärkte Knochenstruktur kann bei Stürzen vor Brüchen schützen. Muskeln und Gelenke benötigen Bewegung, um den Menschen bis ins Alter kraftvoll und beweglich zu halten.

■ Warum sollte man denn ausgerechnet im höheren Alter noch sportlich aktiv sein?

Weil Bewegung ganz einfach das beste Medikament ist. Nur wer im Alter körperlich aktiv bleibt, kann seine Lebensqualität und Selbstbestimmung möglichst lange behalten.

■ Welche Bewegung würden Sie einer Dame mit 75 raten?

Sie sollte die körperlichen Aktivitäten des Alltags zu Fuß erledigen: Treppensteigen, Erledigun-

gen in der Wohnung, Haus- und Gartenarbeiten, den Hund ausführen und bei kleineren Distanzen nach Möglichkeit auf das Auto oder auf die Straßenbahn verzichten. Alltägliche Verrichtungen sollten als Training und nicht als Mühsal betrachtet werden. Jede Bewegung macht fit, auch kleinere Übungseinheiten während des Tages summieren sich.

■ Stellen Sie sich vor, jemand ist ein absoluter Bewegungsmuffel. Was kann die Freude darauf wecken?

Bewegung bringt Freude, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert soziale Kontakte. Die Empfehlungen zu mehr Bewegung, körperlicher Aktivität und Sport richten sich an Menschen, die auch mit 75 oder mehr Jahren noch in der Lage sein möchten, sich selbst zu versorgen und selbstständig leben zu können. Mit körperlicher Aktivität kann das Leben nachweislich verlängert werden. Wichtiger aber ist es, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter durch Übung, Training und Bewegung

Anfragen für weitere Nutzungsrechte an den Verlag



Thema: Physiotherapie

Autor: Barbara Rohrhofer

zu erhalten. Ein täglicher Spaziergang zwischen 30 und 60 Minuten wäre bereits ausreichend. Das sind alles hoffentlich Argumente genug, um die Bewegungsfreude zu wecken.

OÖN-Gesundheitstour im Landeskrankenhaus Rohrbach

■ **Bewegung im Alter!**

am Donnerstag, 14. März, ab 18 Uhr im Landeskrankenhaus in Rohrbach.



Foto: gespag

■ **Die Experten:** Primar **Wilhelm Winkler**, Leiter der Unfallchirurgie, Oberarzt **Wolfgang Tenschert**, Leiter der Akutgeriatrie und Remobilisation, **Gunther Mittermayr**, Leitender Physiotherapeut im Landeskrankenhaus Rohrbach



Foto: gespag

■ **Eintritt frei:** Nach dem Gesundheitstalk gibt es für alle Teilnehmer eine gesunde Jause.



Foto: gespag

„Gesundheit on Tour“ ist eine Veranstaltungsreihe von



Mit freundlicher Unterstützung von

