

Thema: Physiotherapie

Redakteur: Mittendorfer

Fit fürs Alter

Je früher man sich um den Körper kümmert, desto besser sind im Alter auch die Heilungschancen etwa im Fall einer Verletzung oder eines Eingriffs. Vor allem bei der Muskulatur zehrt man später von dem, was man sich im Lauf des Lebens so antrainiert. Das kann die Genesung entscheidend beschleunigen. Live zu Gast im Oberösterreich Heute-Studio ist Andreas Kirchgatterer, Leiter des Zentrums für Altersmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Man könne jederzeit oder man sollte jederzeit, wenn man bisher inaktiv gewesen sei, doch wieder mit Physiotherapie, mit Ausdauertraining, mit Krafttraining beginnen. Das sei ganz wichtig, um die Mobilität zu erhalten, um das Gleichgewicht zu erhalten und um Stürzen vorzubeugen, so der Arzt.

O-Ton: Alfred Götzinger (82 Jahre, Wels), Sieglinde Odabas (66 Jahre, Krenglbach), Michael Pfob (Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut, Wels), Andreas Kirchgatterer (Leiter Zentrum Altersmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen / Studiogast)