

Gesund älter werden – Mehr Sinn in der vierten Lebensphase

Älter werden wir ganz allein – und das ab der ersten Sekunde unseres Lebens. Ob man lange rüstig und aktiv sein kann, wird auch von der Lebensweise früherer Lebensabschnitte beeinflusst.

SALZBURG. Wichtig ist eine positive Einstellung dem Leben gegenüber. Wie es gelingen kann, erfahren Besucher am 13. Mai um 19 Uhr von den Experten Mag. Dr. Alexander Aschenbrenner und Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter im SN-Saal. Jeder will es werden, doch keiner will es sein: alt. Dabei stehen die Chancen, ein hohes Alter zu erreichen, heute besser denn je. Daher gilt es weniger darüber nachzudenken, wie man immer älter werden kann, sondern wie man alt sein will und das Leben in der vierten Lebensphase gestalten möchte. Die große Herausforderung besteht darin, mit Freude und in guter Gesundheit älter zu werden. „Ver-

luste im Alter sind ebenso Realität. Wenn diese aktiv kompensiert werden können, ist die Wahrscheinlichkeit auf einen zufriedenen Lebensabend deutlich höher“, sagt der Experte Alexander Aschenbrenner. Eine gute Lebensqualität im Alter resultiert auch aus der Fähigkeit, Neues zu lernen. Denn das Alter ist ebenso reich und vielschichtig wie die Jugend. Viele beschäftigen sich in den späteren Lebensjahren, stärker als in jüngeren Jahren, mit der eigenen körperlichen Verfassung. Sie berichten auch häufig, dass sie sich „innerlich jung fühlen und noch genauso empfinden wie in jungen Jahren“. Im Rahmen der Vortragsreihe Gesundes

Salzburg des GIZ der Salzburger Gebietskrankenkasse und des Kuratoriums für psychische Gesundheit, der Salzburger Nachrichten und der Salzburger Woche geben Experten Auskunft, was man konkret tun kann, um die Veränderungen im Alter willkommen heißen zu können. Ein Patenrezept gibt es nicht. Univ.-Prof. Dr. Laireiter stellt im Rahmen des gemeinsamen Vortrags unterschiedliche Gesundheitsförderungsangebote für die Zielgruppe 50 plus vor. Im Mittelpunkt bei den Kursen und Workshops stehen unter anderem die Themen Demenz, Gedächtnistraining, Förderung von gesundem Schlaf, Bewegung, Selbst-



Alexander Aschenbrenner

BILD: SW/PRIVAT

vertrauen, Wohlbefinden und Ernährung. „Emotional gehaltvolle Beziehungen tragen wesentlich zum gesunden Altern bei“, sagt Aschenbrenner. Der Eintritt zum Vortrag am 13. Mai ist frei.

Medium:
Salzburger Woche/Stadt

Datum:
8. Mai 2014

Auflage:
26 500