

# Geistig und körperlich aktiv bleiben – achtsam älter werden.

Wichtige beeinflussbare Faktoren für Menschen, die ihre geistige und körperliche Fitness aktiv fördern möchten – in jedem Alter.

## Körperliche Gesundheit



### Impfungen

Empfohlene (Auffrischungs-) Impfungen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen



### Sehen

Sehhilfen anpassen und verwenden – Selbstständigkeit erhalten und Demenz vorbeugen



### Hören

Hörminderungen behandeln – soziale Interaktionen verbessern, das Gehirn aktivieren und Demenz vorbeugen

### Körpergewicht

Idealgewicht erreichen und halten



### Blutdruck regelmäßig kontrollieren

Werte über oder deutlich unter 140/90 mmHg ärztlich abklären lassen



Positive Beeinflussung aller Faktoren auch über Ernährung und Bewegung möglich



### Blutzucker

Konsum von Rohzucker und Fertiggerichten vermeiden



### Blutfette

Verwendung hochwertiger pflanzlicher Fette (z.B. Olivenöl)

## Psychisches Wohlbefinden



### Soziale Kontakte

Regelmäßige Kontakte zu anderen Menschen pflegen statt sozialer Isolation und Einsamkeit



### Stressreduktion

Sich unterstützen lassen und Entspannungstechniken anwenden (z.B. Yoga)



### Depression

Psychotherapeutisch und medikamentös gut behandelbar

## Gesundheitsverhalten



### Körperliche Aktivitäten

die Freude bereiten – 3 bis 5 mal/Woche für 30 bis 60 Minuten



### Geistige Aktivitäten

mehrmals pro Woche – praktisch/handwerklich, musikalisch, rechnerisch, sprachlich, motorisch, ...



### Guter Schlaf

täglich 7 bis 9 Stunden



### Flüssigkeitszufuhr

mindestens 1,5 l pro Tag, deutlich mehr bei Hitze, körperlicher Aktivität oder Erkrankungen



### Ernährung

frisch und abwechslungsreich, bestehend aus Kohlenhydraten, Eiweiß, Obst und Gemüse, Ballaststoffen, Vitaminen und ungesättigten Fetten



### Rauchfrei leben



### Regelmäßigen Alkoholkonsum vermeiden

