

Ich möchte gesund älter werden

Was ist wichtig, um gesund älter zu werden? Was kann ich selbst dazu beitragen? Wer kann mich dabei unterstützen? Das Alter ist für viele Menschen ein eigener Lebensabschnitt, der mit vielen Veränderungen verbunden ist. So bringt der Ausstieg aus dem Berufsleben manche Umstellung mit sich. Auch der Körper ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Mitunter lassen auch Konzentration und Gedächtnis nach. Andererseits bietet gerade das Alter neue Möglichkeiten, das Leben positiv zu gestalten!

Bitte wählen Sie unten auf der Themenlinie der Lebenslage jene Inhalte aus, die Sie interessieren! Durch Klick auf den Button „Weiterlesen“ kommen Sie zum gewünschten Inhalt.



Portrait eines älteren Paares © deagree

Was ist wichtig, um gesund zu bleiben?

Es gibt vielfältige Wege mit Veränderungen im Alter umzugehen. Jeder Mensch hat eigene Wünsche und Bedürfnisse, zum Beispiel für die Gestaltung des Alltags und seiner Aktivitäten oder der sozialen Beziehungen. Wovon hängt es ab, dass ich mich auch im Alter gesund und wohlfühle?

Wer rastet, der rostet. Das gilt besonders im Alter. Wer auch im Lebensabend offen für neue Situationen ist, lernfähig bleibt und eine positive, lebensbejahende Einstellung bewahrt, hat die besten Voraussetzungen, um gesund und vital zu bleiben. Soziales Leben, Familie, Freundschaften und Partnerschaft finden zwar im Alter unter anderen Rahmenbedingungen als in jüngeren Jahren statt, gehören aber zu einem erfüllten Leben dazu und wollen gepflegt werden. Die persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen, die man unter anderem im Berufsleben erworben hat, können in vielen Bereichen sinnvoll eingesetzt werden – von der Betreuung der Enkelkinder bis zu ehrenamtlichen Tätigkeiten.



Ältere Frau mit Handschmerzen © YakobchukOlena

Wie ernähre ich mich gesund?

Wie wichtig die Ernährung für eine gute Gesundheit und Lebensqualität ist, wird vielen Menschen erst im Alter so recht bewusst. Man setzt leichter Körperfett an oder wird für Beschwerden der Verdauung anfälliger. Das muss nicht sein. Hier finden Sie hilfreiche Tipps und gesunde Rezepte.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung sind in jeder Lebensphase wichtig und können die Gesundheit positiv beeinflussen. Allerdings kommt es im Alter zu vielen Veränderungen im Körper, die eine ausreichende Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen erschweren und die Freude am Essen trüben können. Eine bewusste Lebensmittelauswahl und gezieltes Training können Abhilfe schaffen.



Teller mit gegrilltem Lachs und Erdäpfel mit Petersil © Jacek Chabraszewski

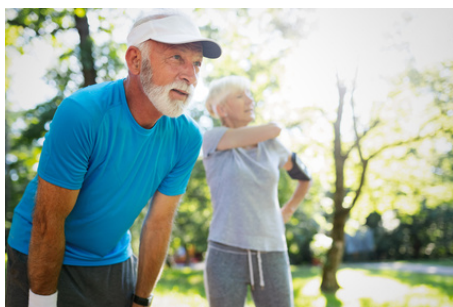
Wie viel Bewegung tut mir gut?

Sie möchten mehr Bewegung machen, um gesund zu bleiben oder Gewicht abzubauen? In welchem Umfang sollten Ausdauer oder Kraft trainiert werden? Wie stark sollten Sie sich dabei anstrengen? Die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung geben Antworten auf diese Fragen.

Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Die Empfehlungen gelten für Erwachsene ab 65 Jahren, bei denen keine Kontraindikation in Bezug auf körperliche Aktivität gegeben ist, unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderungen.

Bei älteren Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollen die Empfehlungen in Abhängigkeit vom Bewegungsvermögen und den spezifischen gesundheitlichen Risiken individuell angepasst werden. Die Förderung regelmäßiger Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig, weil sie im Vergleich zu anderen Altersgruppen am wenigsten körperlich aktiv sind.



Älteres Paar beim Sport © nd3000

Was tun bei Schlafstörungen?

Die Dauer des erholsamen Schlafes ist von Mensch zu Mensch verschieden. Hin und wieder schlecht zu schlafen, ist bis zu einem gewissen Grad völlig normal. Wie ändert sich der Schlaf im Alter? Was kann Schlafstörungen verursachen und wie können sie behandelt werden?

Schlafstörungen können mit gesundheitlichen Problemen verbunden sein und die Lebensqualität stark vermindern. Manche akuten Beeinträchtigungen (wie etwa der Jetlag) legen sich meistens nach kurzer Zeit. Die Ursachen sind unterschiedlich und reichen von Erkrankungen beziehungsweise Störungen, Schmerzen, Drogenkonsum, Medikamenteneinnahme bis hin zu bestimmten Verhaltensweisen . . .



Wecker © Korn V.

Wenn sich die Hormone verändern . . .

Der Hormonstoffwechsel des Menschen verändert sich im Alter. Bei der Frau kommt es in den Wechseljahren zu hormonellen Schwankungen, bis die Menopause eintritt. Beim Mann sinkt der Spiegel des Testosterons langsam. Möglichen Beschwerden können Sie unter Umständen vorbeugen.

Krämpfe im Unterbauch, Kopfschmerzen und allgemeines Unwohlsein – Menstruationsbeschwerden sind eines der häufigsten Frauenprobleme. Während einige Frauen kaum Beschwerden haben, leiden andere heftig. Manchen Frauen bemerken bereits schon in den „Tagen vor den Tagen“ die ersten Menstruationsbeschwerden. Die Medizin spricht vom Prämenstruellen Syndrom (PMS). Lesen Sie, was Sie bei Regelschmerzen und PMS tun können und was die Ursachen sind . . .



Frau und Mann liegen im Bett © Africa Studio

Wenn es mit der Verdauung nicht klappt . . .

Mit zunehmendem Alter können Verdauungsprobleme und Verstopfung öfter auftreten. Ungünstig für eine gute Verdauung sind belaststoffarme Ernährung, zu wenig Trinken, Bewegungsmangel oder bestimmte Medikamente. So können Verdauungserkrankungen behandelt werden.

Nach dem Essen steht der Nahrung im Körper eine lange Reise bevor. Allein Dünn- und Dickdarm erreichen zusammen eine Länge von mehreren Metern. An jedem Ort der Verdauung geschehen spezielle Vorgänge, die Nahrungsbestandteile wie Fette, Zucker und Eiweiß für den Organismus verfügbar machen.



Toilettpapierhalter auf blauer Wand © New Africa

Ich möchte schmerzfrei leben . . .

Akute Schmerzen klingen meist von selbst ab, sobald der Auslöser geheilt ist. Chronische Schmerzen sind ein eigenes Krankheitsbild. Am häufigsten sind Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat, Kopf- und Nervenschmerzen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Schmerzen wirksam zu behandeln.

In jedem dritten europäischen Haushalt lebt ein Mensch, der unter Schmerzen leidet. Das Spektrum reicht von akuten Schmerzen, z.B. als Folge einer Verletzung, bis hin zu chronischen Schmerzerkrankungen, die sich quasi verselbstständigt haben. Zur Behandlung steht eine Palette verschiedenster Verfahren zur Verfügung, wobei Medikamente einen zentralen Stellenwert einnehmen.

Wie bleibe ich seelisch gesund?

Seelische Balance kann sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken. Aber viele Menschen durchleben Zeiten, in denen es ihnen seelisch weniger gut geht. Haben Sie schon einmal vom „Krafttraining für die Psyche“ gehört? Wichtig ist, sich auch rechtzeitig Hilfe zu suchen! „Schauen Sie auf sich!“ Das Leben bietet viele Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Es ist nicht immer leicht, dabei seelisch in Balance zu bleiben. Auch die Seele möchte „gepflegt“ werden. Erfahren Sie mehr zum Thema seelische Gesundheit, was Sie selbst dafür tun können und wo Sie Hilfe für die Psyche im Bedarfsfall finden!



Frau auf Yogamatte © Boggy

Wie vermeide ich Einsamkeit?

Gute Beziehungen, Freundschaften oder soziale Unterstützung fördern die Gesundheit. Es zahlt sich also aus, Brücken zueinander zu bauen und diese zu erhalten. Sich gegenseitig zu unterstützen hilft, mit Problemen besser fertigzuwerden. Plus: Tipps gegen Einsamkeit.

Soziale Unterstützung und wertschätzende Beziehungen haben positiven Einfluss auf das Gesundheitsverhalten. Soziale Faktoren dürften allerdings eher indirekt Einfluss auf Gesundheit und Beschwerden ausüben. Sie beeinflussen zuerst Bewältigungsprozesse (z.B. im Erkrankungsfall), die sich wiederum auf das Wohlbefinden und den Umgang mit Krankheiten auswirken.

Auch ein gesunder Lebensstil macht gemeinsam mehr Spaß. Das eigene Gesundheits- und Krankheitsverhalten sowie Umwelt- und Arbeitsbedingungen spielen auf dem Weg zu einer gesunden Lebensführung aber ebenso eine Rolle.



Seniorinnen verwenden Laptop © Photographee.eu

Was bringt mir die Vorsorgeuntersuchung?

Leben Sie mit einem gesundheitlichen Risiko? Gibt es Hinweise auf eine Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung? Die Vorsorgeuntersuchung bietet einmal pro Jahr ein umfangreiches Untersuchungsprogramm und Zusatzuntersuchungen für Menschen ab einem mittleren Lebensalter.

Die Vorsorgeuntersuchung bietet allen Personen ab dem 18. Lebensjahr mit Wohnsitz in Österreich einmal pro Jahr ein umfangreiches Untersuchungsprogramm. Dieser Gesundheitscheck bringt persönliche Vorteile: Ergeben die medizinischen Untersuchungen erste Hinweise für eine Erkrankung, dann wurde Zeit gewonnen, um gegenzusteuern. Ein individuelles Beratungsgespräch mit der Ärztin/dem Arzt soll über einen gesundheitsfördernden Lebensstil aufklären und Unterstützung bei Veränderungsbedarf bieten.



Stetoskop liegt auf einem Tisch © MG

Gesund im Alter: Broschüren

Hier erhalten Sie Broschüren, Folder etc. zum Thema Gesundheit im Alter.

- [Broschüre "Älter werden, aktiv bleiben"](#) (Fonds Gesundes Österreich)
- [Bewegungsbrochüre](#) (Fonds Gesundes Österreich)
- [Ernährungsbrochüre](#) (Fonds Gesundes Österreich)
- [Broschüre: „Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr"](#) (AGES)
- [Sicher Wohnen, besser Leben – Ein Überblick](#) (Sozialministerium)
- [Handbuch für barrierefreies Wohnen](#) (Sozialministerium)
- [Checkliste Wohnraumanpassung](#) (Caritas)

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

•