

## **Stellenwert von Bewegung im Alter**

**Gesprächsreihe ./ Bewegung gesund bleiben - 26.9.2019, 18.30 Uhr, Stadtbibliothek Hattingen**

Körperliche Bewegung hat positive Effekte auf Körper und Geist. Bewegung im Alter bedeutet nicht unmittelbar Sport- oder Leistungssport sondern meint auch körperliche Betätigung wie Treppensteigen, Wandern oder Rasenmähen. Der menschliche Körper braucht Bewegung, es fördert die Muskelkraft, die Koordination und die Ausdauer. Bereits in der Antike wußte man um den Nutzen der Bewegungstherapie, der Lebensumstellung und der Diät als wirksame Prävention von Erkrankungen. Regelmäßige körperliche Betätigung verzögert aber auch nachweisbar viele Erkrankungen, die im Alter auftreten. Die Wissenschaft geht davon aus, dass durch die körperliche Aktivität schützende Effekte auf Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus sowie auf degenerative Erkrankungen bis hin zu Tumoren freigesetzt werden. Gleichzeitig verbessert sich auch die Funktion des menschlichen Gehirns. Darüber hinaus führt körperliche Fitness zu einem Erhalt des Bewegungsradius und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Es ist nie zu spät seinen Bewegungsradius zu steigern. Für das hohe Lebensalter eignen sich für einen Wiedereinstieg spazieren gehen, laufen, Gymnastik, schwimmen, wandern oder auch tanzen. Denn: "Bewegung ist die beste "Pille" gegen das Altern, sie ist kostenlos und für jeden zugänglich"!

**Dr. med. Olaf Hagen**

**Chefarzt der Klinik für Geriatrie**

**Augusta-Kranken-Anstalt Bochum gGmbH**

**Betriebsstätte Evangelisches Krankenhaus Hattingen**