



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Fit auf Schritt und Tritt

Nr. 1 / März 2024

Editorial

Liebe Menzingerinnen und Menzinger

Wie steht es mit Ihrer Beweglichkeit oder Fitness im Alltag?

Wer merkt nicht, dass es plötzlich schwieriger wird, etwas unten aus dem Küchenskasten zu nehmen, auf die Knie zu gehen und sich wieder aufzurichten oder die kleine Trittleiter zu benutzen, wenn etwas im obersten Fach liegt.



Oder die Enkel sind zu Besuch und möchten Ball spielen im Garten, schnell sind sie um die Hausecke verschwunden, nichts wie los, hinterher um sie einzuholen.

Solche Alltagssituationen können zur Herausforderung werden

« Ich bi halt nüme zwänzgi»

... ist eine mögliche Antwort, aber keine Lösung.

Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen.

Wie das gelingen mag, erfahren Sie an der Veranstaltung in der Luegeten.

Sie sind herzlich eingeladen.

Susan Staub-Matti
Gemeinderätin
Soziales und Gesundheit

Auf eigenen Beinen stehen

Stolpern und Stürzen gehören zu unserem Leben. Mit zunehmendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu. Ein Sturz in höherem Alter hat meist schwerwiegende Folgen und kann zum Verlust der Selbständigkeit führen. Zudem lauern in jedem Haushalt Stolperfallen: Lose Kabel, flauschige Bettvorleger oder rutschige Badematten sind nur einige davon. Solche Hindernisse lassen sich meist rasch beseitigen. Seh- und Hörbeeinträchtigungen, welche die Sturzgefahr ebenfalls begünstigen, können durch gut angepasste Brillen und Hörgeräte weitgehend behoben werden.

Auch Muskeln altern

Fühlen Sie sich manchmal etwas wacklig auf den Beinen? Es ist eine Tatsache, dass im Alter das Gleichgewicht und die Muskelkraft abnehmen und die Reaktionszeit verlangsamt ist. Um die Muskelkraft und das Gleichgewicht zu erhalten, braucht es ein regelmässiges Training. Daher ist es empfehlenswert, auch im Alter neugierig zu bleiben und sich möglichst vielfältig und regelmässig zu bewegen: Zum Beispiel häufig Treppen zu steigen, mit den Enkelkindern zu spielen oder einen gezielten Kurs zu besuchen, wie zum Beispiel Dalcroze-Rhythmik. Dies sind wirksame Mittel, um den Alltag möglichst sturzfrei zu meistern und die Muskeln zu trainieren.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Körper gesund und fit zu halten. Mit steigendem Alter verändert sich der Körper und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Während der Energieverbrauch abnimmt, bleibt der Bedarf an zentralen Nährstoffen, allen voran Eiweiss, Calcium und Vitamin D, jedoch weitgehend gleich. Eiweiss brauchen wir für den Erhalt unserer Muskulatur. Vitamin D ist wichtig für die körpereigene Aufnahme von Calcium und trägt daher zum Erhalt gesunder Knochen bei. Kräftigende Bewegung unterstützt zudem die Verdichtung der Knochen und die Stärkung der Muskulatur.

Tipps, um lange aktiv zu bleiben

- **Jeder Schritt zählt:** Bereits 20 Minuten Bewegung am Tag haben positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden.
- **Es ist nie zu spät:** Kraft und Gleichgewicht lassen sich bis ins hohe Alter trainieren.
- **Zu zweit statt allein:** Bewegung soll Freude machen. Verabreden Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten.
- **Eiweiss:** Durch eine eiweissreiche Ernährung und genügend Bewegung stärken Sie Ihre Muskeln und Knochen.

Quellen: Selbstständig bis ins hohe Alter, bfu; Auf gar keinen Fall, Rheumaliga Schweiz; Mit Bewegung gegen das Sturzrisiko, Werdenberger & Toggenburger 2023; Bewegung – die wirksame Medizin gegen das Altern, Physioactive 2022

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Lichtblicke – Sehen im Alter

Donnerstag, 24. Oktober 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Pflegezentrum Luegeten, Menzingen

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 727 50 65

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Menzingen



EINWOHNERGEMEINDE MENZINGEN



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

