

7 Tipps, damit Sie sich gesünder und jünger fühlen!

18.03.2019, 09:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Activity Fitness*

Mehr als 70% der über 50-jährigen leiden unter mindestens 5 verschiedenen Krankheitssymptomen. Wollen auch Sie Ihre goldenen Jahre im Krankenstand verbringen? Oder stellen Sie sich vor, was das für Ihr Leben bedeutet, sollten Sie langfristig gesund und glücklich Ihren Alltag bestreiten.

Eine aktuelle britische Studie belegt, was wir eigentlich schon immer wissen. Zwischen Glück und Gesundheit besteht ein wichtiger Zusammenhang. Zufriedene Menschen sind länger fit und fitte Menschen sind gesünder, glücklicher und zufriedener auf Dauer. Vor allem im Alter spielen Psyche und Bewegung für die Gesundheit und Lebensqualität eine entscheidende Rolle. Damit Sie Ihre geistige Fitness erhalten und Ihr Leben unbeschwert genießen können genügen wöchentlich bereits zwei Stunden an moderater sportlicher Aktivität.

Damit Sie das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte um das Fünffache reduzieren, reichen schon regelmäßige körperliche Aktivitäten von 120 Minuten in der Woche – am besten verteilt auf zwei, drei Tage. Haus- und Gartenarbeit zählen leider nicht dazu. Denn ein wenig außer Atem kommen und ein paar Schweißperlen auf der Stirn sollten schon sein.

Warum körperliches Training als regelrechter „Glücklichmacher“ wirkt und was nun der nächste Schritt ist, den Sie selber gehen sollten, erklärt der Münchener Mediziner Dr. Johannes Schauwecker in seinen Ratschlägen für lange währende Gesundheit:

1. Wählen Sie eine Kombination aus Ausdauer- und Kräftigungstraining. Das Ausdauertraining ist nicht nur gut für Ihr Herz-Kreislauf-System, sondern es verbessert Ihre Abwehrkräfte, stärkt Ihre Gelenke und setzt außerdem jede Menge Glückshormone frei. Stärken Sie mit Übungen insbesondere Ihre Rumpfmuskulatur, also Bauch und Rücken, um sich vor der Volkskrankheit Rückenschmerzen zu schützen.
2. Gehen Sie mit Freunden oder Bekannten zum Training. Gemeinsam macht es mehr Spaß und steigert die Motivation. (Studien belegen, gemeinsam ist man bis zu 7mal erfolgreicher)
3. Übertreiben Sie es nicht. Ihr Körper muss sich erst an die Belastung gewöhnen. Während das Herz-Kreislauf-System sich relativ schnell anpasst, brauchen Knochen und Gelenke oft länger.
4. Achten Sie auf Ihr Gewicht. Ideal ist ein Body-Maß(bei nicht Sportlern)-Index zwischen 20 und 25. Regelmäßig sollten Sie auch Ihren Bauchumfang messen. Bei über 88 Zentimetern (Frauen) bzw. 102 Zentimetern (Männer) besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für das Auftreten von Krankheiten wie koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall und Diabetes mellitus Typ 2.
5. Verzichten Sie auf Nikotin. Und genießen Sie Alkohol nur gelegentlich und in Maßen.
6. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Meiden Sie besser Diäten, da diese über den Jo-Jo-Effekt oft nur das Gegenteil bewirken. Auch jede Form von einseitiger Ernährung, beispielsweise der radikale Verzicht auf Kohlenhydrate, kann gerade im Alter häufig negative Folgen haben.
7. Nutzen Sie die Früherkennungs- und Präventionsprogramme, zum Beispiel die Knochendichtemessung zur Abklärung einer Osteoporose. Jenseits des 60. Lebensjahrs ist es ratsam, regelmäßig den Zustand des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Gelenke und Wirbelsäule ärztlich untersuchen zu lassen.

Die eine Sache, von der ich wirklich möchte, dass Sie sie aus diesem Schreiben mitnehmen, ist die folgende: Auch Sie können sich um 10 Jahre jünger fühlen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen, eine Gelassenheit ausstrahlen, ein

gesünderes Erscheinungsbild erreichen und Ihren täglichen Alltag so erleben, wie Sie es sich wünschen.

Dieses Programm ist einfach einmalig. Seien Sie jetzt sofort bei "Jünger fühlen" dabei. Wählen Sie die Tel.Nr.: 07274 7117 und sichern Sie sich Ihren persönlichen Platz, in Germersheim, An Fronte Karl 1, den wir momentan noch für Sie frei gehalten haben. <https://www.activity-germersheim.com/jünger-fühlen/>

Portrait

Die Wissenschaft zeigt: Das biologische Alter wird stark von Ihrem Lebensstil beeinflusst.

„Tu Deinem Körper etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen" (Teresa von Avila).

News-ID: 1041823 • Views: 471 (Stand: 16.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1041823/7-Tipps-damit-Sie-sich-gesuender-und-juenger-fuehlen.html>