



Physio SPArtoS

Healthy Ageing

Gesund im Alter – Geniessen Sie das Leben

Gesund altern - wer will das nicht? Warum sollten Sie sich wegen des Älterwerdens fürchten, wenn Sie präventiv gegen die nachlassende Leistungsfähigkeit vorgehen können. Zeit das Leben zu geniessen !

Was ist Healthy Ageing?

Älterwerden ist nicht notwendigerweise eine Belastung und verringert nicht unbedingt die Fähigkeit eines Menschen seinen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Wir wünschen uns ein langes Leben bei guter Gesundheit. Es geht dabei nicht um das Lebensalter sondern wie man gesund altert. Nur so können Sie die gewünschte Lebensqualität beibehalten und Ihre Unabhängigkeit bewahren. Wichtig ist es aktiv zu bleiben, in jedem Alter.

Prävention ist der Schlüssel

Vorbeugen ist besser als heilen. Das heisst, dass wir aktiv werden müssen vor dem Eintreten von Funktionseinschränkungen oder Krankheiten. Die Prävention ist nicht nur für Gesunde wichtig sondern auch nützlich um einer Verschlimmerung von Beschwerden vorzubeugen.

Nutzen Sie die Vorsorgemassnahmen

In jungen Jahren denken wir noch nicht über unsere Leistungsfähigkeit im Alter nach. Es ist wichtig, dass wir uns bewegen. Wer sich bewegt, trainiert die Muskulatur und Koordination. Neben dem reduzierten Risiko für Stürze, wird durch körperliche Aktivität auch die Knochendichte erhöht und verringert so die Gefahr eines Bruchs. Neben Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung ein wichtiger Faktor. Mit einem gesunden Lebensstil sinkt das Risiko an Altersproblemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose oder Fettleibigkeit zu erkranken.

Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu ändern

Mit einer ausgewogenen Balance zwischen Anstrengung und Entspannung lernen Sie Ihre Grenzen kennen, und beugen Problemen vor. Mit Atemtechniken, Entspannungsübungen und dem richtigen Wissen, können Sie ihren Stress besser bewältigen und entspannter durchs Leben gehen.

Behalten Sie Ihre Unabhängigkeit

Leider können nicht alle Altersbeschwerden verhindert werden und es sind Anpassungen notwendig um mit Einschränkungen aktiv zu bleiben. Ein Knie, das schon mehrmals operiert wurde und beim Gehen einen Schmerz auslöst, kann mit einem Gehtraining und/oder Hilfsmittel entlastet werden.

Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu und begreifen Sie das Alter als Chance zur Weiterentwicklung! Sehen sie aktiv, entspannen Sie sich, beobachten Sie Ihre Ernährung und bleiben Sie flexibel. Wir beraten und begleiten Sie gerne dabei.



Moniek Dokter, Physiotherapeutin

Vincent Becker Hoff, Physiotherapeut

Physio SPArtoS

physio@artos.ch

Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

Telefon: 033 828 88 68