Altersarmut effektiv bekämpfen

Art-Nr.: 1049 | Hersteller: | Gewicht: 0,- Kg

0,99 EUR

inkl. 19% MwSt. inkl. Versand

Lieferzeit 1-2 Tage **

50 Stück auf Lager

Dieses Produkt ist versandkostenfrei!

„Wer rastet, der rostet“ – dieses Sprichwort macht deutlich, was passiert, wenn man sich

mit der Rente hinter den Fernseher setzt und auf den Abgang wartet. Wir rosten geistig wie

körperlich.

Dabei ist Aktivität gerade im Alter so wichtig. Es gibt kaum einen 70-Jährigen, der keine Schmerzen hat und eben nicht vergesslich wird. Man weiß das, und gerade deswegen können Sie rechtzeitig dagegen vorbeugen, aber schon mit 35.

Hat man erst einmal alle Wehwehchen des Alters, ist es umso mühsamer, dagegen etwas

zu unternehmen. Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel und es wird härter, Knie- und Schultergelenke wieder geschmeidig zu trainieren. Die Muskeln sind durch lange Untätigkeit zurückgebildet und nicht mehr so flexibel, weshalb beispielsweise ältere Menschen häufiger Schulter-Muskel-Verletzungen oder Arthrose in den Kniegelenken haben.

Daher ist frühzeitige Prävention entscheidend. Wer seine Knochen und Gelenke geschmeidig hält, kommt leichter durchs Seniorenalter – mit weniger Schmerzen und beweglicher. Und wer bis ins hohe Alter Aufgaben hat, bleibt auch im Kopf fit. Dann braucht man sich auch nicht so oft über das beliebte Senioren-Thema Krankheiten zu unterhalten.