

PRESSEINFORMATION

11. November 2011

„Fit bis ins hohe Alter – was kann ich selber tun?“

Öffentlicher Fachvortrag im Umweltbundesamt

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Unser Thema - Ihre Gesundheit" werden sich **am Mittwoch, 16. November 2011, um 17.00 Uhr** Dr. med. Michael Meisel, Chefarzt im Diakonissenkrankenhaus Dessau, Klinik für Innere Medizin und Geriatrie, sowie Mitarbeiter des Fitnesszentrums „Kraftwerk“ dem o. g. Thema zuwenden. Das städtische Gesundheitsamt, die Krankenkassen AOK, BARMER-GEK und die Apotheke im Dessau-Center laden alle Interessierten dazu in das Umweltbundesamt ein.

Gesundes, aktives Altern ist der größte Wunsch für jeden von uns, gesund alt werden ist jedoch von vielen Faktoren abhängig. Dazu zählen unter anderem das persönliche Gesundheitsverhalten, die Verhältnisse eines Gesundheitssystems, die sozialen Ressourcen, die jeder Einzelne im Laufe seines Lebens erworben hat, aber auch biografische Ereignisse, die erst im Alter auftreten. Sehr oft wird aber die Erhaltung der Gesundheit von älteren und alten Menschen als eines der wichtigsten Lebensziele genannt.

Bis zu einem gewissen Grad kann jeder durch sein Verhalten Einfluss darauf nehmen, wie gesund und selbstständig er seinen Lebensabend erlebt. Wichtige Faktoren sind Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, Verzicht auf Nikotin und ein nur geringer Alkohol-Konsum. Die Kombination aus regelmäßiger physischer und psychischer Aktivität ist eine ideale Voraussetzung für ein gesundes Altern.

Dr. med. Michael Meisel gibt Informationen und Tipps zum Thema. Als Ergänzung dazu zeigt das Fitnesszentrum "Kraftwerk" aus Dessau Bewegungsübungen zum Nachmachen.

Eine Platzreservierung unter der Hotline der Apotheke im Dessau-Center ist erwünscht (gebührenfrei unter 08 00 222 50 50).