

# Viel Bewegung stärkt Körper

Dr. Roland Brey spricht bei Sega-Reihe: „Alt werden bei guter Gesundheit“

**Rieden.** (sön) „Alt werden bei guter Gesundheit“ – geht das? Beim zweiten Vortrag der Sega-Reihe „Seelische Gesundheit im Alter“ gab Dr. Roland Brey Ratschläge zur Gesundheitsvorsorge für Senioren. Er zeigte auf, was Senioren selbst tun können, „um körperlich und geistig fit zu bleiben und ihre Selbstständigkeit im Alter so lange wie möglich zu erhalten“.

Es sei doch gut, älter zu werden und noch etwas vom Leben zu haben, führte Dr. Roland Brey, der Leiter des Gesundheitsamtes, in seinen Vortrag ein. „Aber es geht darum, bei guter Gesundheit alt zu werden. Dem Leben nicht nur Jahre hinzuzufügen, sondern den Jahren Leben.“

So steige seit Jahrzehnten die Lebenserwartung, wobei derzeit im Durchschnitt Frauen 83, Männer 78 Jahre alt würden. Es gebe auch immer mehr Hochaltrige, betonte Dr. Brey. So lebten 2012 in Deutschland etwa 500 über 105-Jährige „und im Landkreis Amberg Sulzbach sind etwa 180 Menschen über 95 Jahre alt“.



„Lassen Sie sich nicht hängen, überwinden Sie den inneren Schweinehund“, riet Dr. Roland Brey zu Brain-Walking-Spaziergängen, „denn die sind gut für Herz und Hirn.“

Bild: sön

Das Alter bringe aber beides: Gesunde und kranke Lebensjahre. Entscheidend sei jedoch, wie man sich fühle, wobei die meisten Älteren in ihrer gewohnten Umgebung bleiben

und möglichst niemandem zur Last fallen wollen. Deshalb gelte es Vorsorge zu treffen, hob der Referent hervor, „also Krankheiten vermeiden, Impfungen und die Krebsvorsorgeuntersuchung anzunehmen“. Im Laufe seines Lebens bekomme jeder zweite Mann und auch jede dritte Frau Krebs, klärte Dr. Brey auf. „Das liegt aber auch daran, dass die Menschen immer älter werden.“

Die gute Botschaft aber sei: „Man muss an Krebs nicht sterben.“ Körperliche Aktivität und Gesundheit sei ein Thema, das ihn umtreibe. „Wer rastet, der rostet,“ betonte er, „denn der Mensch ist von Natur aus auf Bewegung ausgerichtet.“ Nicht nur vorbeugend gegen Herz- und Kreislaufkrankheiten und Diabetes sondern auch zu Heilung bei Herz- und Lungenerkrankungen, bei einigen Krebsarten und Altersdiabetes, Depressionen und Demenz. Zu langes Sitzen gefährde die Gesundheit, gab sich Dr. Brey überzeugt. Abschließend gab er Tipps für ausgewogene Ernährung.