

Seniorenrat Aesch-Pfeffingen / Seniorentag 2024

## **Gesund älter werden?!**

Wie sagt doch der Volksmund: «Alt werden möchten alle, nicht aber alt sein» oder «Älter werden ist nichts für Feiglinge».

Ja, das Alter ist rascher da, als man denkt. Und die gute Gesundheit; hält sie Schritt mit den Lebensjahren?

Viele Zeitgenossen im «fortgeschrittenen» Alter tun alles, um körperlich fit und geistig agil zu bleiben. Sie lassen sich in Kursen für gutes Geld ins Geheimnis eines gesunden und glücklichen Alters einführen. Es wird die Rückführung zum jugendlichen Zustand angestrebt. So sollen Pillen und ein gesunder Lifestyle mithelfen, das Ziel der Langlebigkeit zu erreichen.

Es werden Nahrungsergänzungsmittel konsumiert, das richtige Atmen geübt, der Muskelaufbau forciert, die Kältekammer aufgesucht und die tägliche Meditation eingesetzt.

All dies für ein paar Extrajahre? Möglich, dass mit einigen dieser «Massnahmen» das Erhoffte zumindest teilweise erreicht wird.

Einen weniger «elitären» Ansatz zum Thema vertritt Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Professor für Altersmedizin an der Universität Basel.

Der Seniorenrat Aesch-Pfeffingen möchte seinerseits einen möglichen Weg zum gesunden Alter aufzeigen. Er lädt deshalb zum nächsten Seniorentag mit dem Titel «Gesund älter werden» ein. Professor Kressig wird in seinem Referat aufzeigen, was es sinnvollerweise braucht, um dieses Ziel zu erreichen.

Der Anlass findet am Samstag, 2. November 2024, von 10.00 bis 13.30 Uhr, im Kath. Pfarreiheim Aesch statt.

Konrad Schreier, Team Öffentlichkeitsarbeit