



fotolia.com | #137775201 | Viacheslav Iakobchuk

11.04.2017 09:39 CEST

Bewegung ist bis ins hohe Alter wichtig

Sport ist in jedem Alter gut – und mit zunehmendem Alter fallen die positiven Effekte besonders ins Gewicht: Regelmäßiges Training beugt nicht nur Herzkrankheiten vor, es senkt zugleich das Risiko eines Schlaganfalls, fördert den Stoffwechsel, stärkt Muskeln sowie Knochen und verbessert die Durchblutung. Bewegung ist gut für die Gesundheit und steigert die Lebensqualität – gerade im Alter.

Moderne Senioren sind so aktiv wie nie. Sie tummeln sich wie selbstverständlich in Fitnessstudios, im Sportverein oder sind außerhalb des organisierten Sports unterwegs. Neben den positiven körperlichen Effekten

ist Sport auch gut für die Psyche: Studien zeigen, dass körperliche Aktivität die Stimmung aufbessert; insbesondere, wenn im Frühling die ersten Sonnenstrahlen nach draußen locken. Senioren, die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainieren, bleiben agil und können länger ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben führen. Wem die Kraft ausgeht, der ist auf fremde Hilfe angewiesen und in seinen Freiheiten eingeschränkt.

Folgende Sportarten sind besonders geeignet:

1. **Nordic Walking**
Vorteile: Die Belastung für die Gelenke ist eher gering, die Durchblutung wird angeregt, das Herz gestärkt. Zudem werden verschiedene Muskelgruppen aufgebaut, die dadurch eine größer Stützfunktionen übernehmen können.
2. **Schwimmen & Aquasport**
Vorteile: Die Gelenke werden schonend im Wasser bewegt und entlastet, der Wasserdruck regt die Durchblutung an, was wiederum das Herz stärkt. Ein Verletzungsrisiko besteht kaum.
3. **Wandern**
Vorteile: Stärkung der Ausdauer und des Herz Kreislauf Systems. Die Bewegung in der Gruppe hat auch positive soziale Effekte.
Wichtig: Wandern sollten nur Senioren, die nicht unter Gelenks-Vorbelastungen leiden.
4. **Radfahren**
Vorteile: Herz und Kreislauf werden gestärkt, ohne dass durch die ausdauernde Bewegung die Gelenke zu sehr belastet werden. Zudem wird der Fettstoffwechsel angeregt und die Fähigkeit des Körpers verbessert, Sauerstoff aufzunehmen. Wichtig: Sattel und Lenker müssen optimal eingestellt sind, damit keine Rückenbelastungen entstehen. Wer unter Gleichgewichtsstörungen leidet, sollte lieber nicht aufs Rad steigen.
5. **Joggen**
Vorteile: Regelmäßiges Laufen wirkt Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, Übergewicht sowie einer abnehmenden Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskeln entgegen. Es erhält die motorischen Fähigkeiten bis ins hohe Alter und hilft dabei, Osteoporose vorzubeugen. Da es die Durchblutung des Gehirns fördert, kann es Vergesslichkeit vorbeugen und auch der Stimmung zuträglich sein. **Wichtig:** Joggen sollten nur Senioren, bei denen keine Gelenkschädigungen vorliegen.

Senioren, die mit einer Sportart beginnen möchten, sollten vorab ihren Hausarzt konsultieren. Dieser kann ihnen mithilfe eines Gesundheitschecks eine passende Sportart empfehlen. Sport sollte Spaß machen. Um langfristig am Ball zu bleiben, sollte man sich daher nicht übernehmen.

Gut zu wissen: Ohne regelmäßige Beanspruchung verlieren Muskeln pro Jahrzehnt etwa 10 bis 15 Prozent an Kraft. Vor allem die Maximalkraft lässt mit der Zeit nach. Senioren sollten ihre Muskeln weder in Watte packen, noch mit dem Training übertreiben.

Die BarmeniaGothaer Gruppe gehört mit rund acht Millionen Kundinnen und Kunden, 7.500 Mitarbeitenden sowie Beitragseinnahmen von rund 8,5 Milliarden Euro zu den Top10 Versicherern in Deutschland und ist einer der größten Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit.

Angeboten werden alle Versicherungssparten für Privat- und Firmenkunden. Dabei setzt das Unternehmen auf qualitativ hochwertige persönliche und digitale Beratung sowie die Unterstützung seiner Kundinnen und Kunden auch über die eigentliche Versicherungsleistung hinaus. Als einer der führenden Partner für den Mittelstand bieten die BarmeniaGothaer Unternehmen eine umfassende Absicherung gegen alle relevanten Risiken. Neben vielfältigen Schutzkonzepten unterstützen sie ihre Firmenkunden auch bei aktuellen Herausforderungen wie der Mitarbeitengewinnung und -bindung.

Privatkunden bietet die BarmeniaGothaer neben dem klassischen Versicherungsschutz und der Altersvorsorge auch digitale Services sowie vielschichtige Gesundheitsdienstleistungen. Als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die BarmeniaGothaer nur ihren Mitgliedern – also ihren Kundinnen und Kunden verpflichtet – nicht etwa Aktionären. Durch diese Unabhängigkeit kann das Unternehmen langfristig und nachhaltig im Sinne seiner Mitglieder agieren.

Kontaktpersonen



Martina Faßbender

Pressekontakt

Konzern Pressesprecherin, Leitung Unternehmenskommunikation

martina.fassbender@gothaer.de

+49 221 308-34531

+49 175 2285017



Martina Cohrs

Pressekontakt

Leitung Externe Kommunikation und Social Media

martina.cohrs@barmenia.de

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



Marina Weise-Bonczech

Pressekontakt

Pressereferentin

Gesundheit und Corporate

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



Ulrich Otto

Pressekontakt

Referent für Konzern- und Gesundheitsthemen

ulrich.otto@gothaer.de

+49 221 308-34614



Ines Jochum

Pressekontakt

Referentin für Renten- und Lebensversicherung, Nachhaltigkeit

ines.jochum@gothaer.de

0221 308 34287



Jule Müller

Pressekontakt

Pressereferentin

Kompositversicherungen

jule.mueller@barmenia.de

+49 202 438-1932



Verena Wanner

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010