

10 gute Gründe, warum ...

Bewegung
für mich
wichtig ist.



SENIORENHAUS
EUERDORF

#1

Ich fühle mich gesünder.



Regelmäßige Bewegung schont das Herz. Es schlägt mit der Zeit kräftiger, verbraucht weniger Sauerstoff und muss nicht so oft schlagen, um dieselbe Menge an Blut durch den Körper zu pumpen. Man fühlt sich leistungsfähiger und gesünder, also einfach besser!

#2

Ich bleibe länger selbstständig.



Mein „bewegter“ Alltag – zu Fuß zum Einkaufen, Treppen steigen, mit Freunden tanzen – erhält mir Sicherheit beim Gehen. Denn ich möchte möglichst lang selbständig leben können und möglichst wenig auf Hilfe anderer angewiesen sein.

#3

Ich bleibe geistig fit, konzentriert und engagiert.

Ich engagiere mich in der Gemeinde, helfe in der Nachbarschaft und singe in einem Chor. Das möchte ich auch noch lange weiter machen. Dafür möchte ich geistig fit und konzentriert bleiben. Beides versuche ich durch Gehirntraining, aber auch durch körperliche Bewegung zu erhalten. Schon ein zügiger Spaziergang versorgt mein Gehirn mit mehr Sauerstoff.



#4

Ich bin positiver gestimmt.



Ein Spaziergang im Grünen, eine Fahrradtour oder leichte Gymnastik helfen mir Stress abzubauen und machen mich ausgeglichener. Gemeinsam macht Bewegung noch mehr Spaß, z. B. im Sportverein oder per Digitalkurs. Bewegung steigert mein Wohlbefinden, hilft meiner inneren Zufriedenheit und trägt somit zur Verbesserung meiner Lebensqualität bei. Durch regelmäßige Bewegung schüttet mein Körper sogenannte Glückshormone aus. Kein Wunder, dass ich mich einfach besser fühle.

#5

Ich fühle mich aktiver.



Wenn ich über eine gute Ausdauer verfüge, gerate ich nicht so schnell aus der Puste. Es fällt mir leichter, meinen Einkauf zu erledigen, eine Fahrradtour zu unternehmen, durch die Stadt zu bummeln oder andere Unternehmungen zu machen.

Als positiven Nebeneffekt kräftigt Bewegung meinen gesamten Stütz- und Bewegungsapparat: Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke. Ich senke somit mein Risiko für Stürze und Knochenbrüche, und beuge Osteoporose vor.

#6

Ich habe einen gesunden Appetit.



Ich esse gerne abwechslungsreich: dabei versuche ich Salz, Zucker und Alkohol so gut wie möglich wegzulassen und reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu essen.

Da ich mich gerne regelmäßig bewege, verbrauche ich mehr Energie als im Ruhezustand, hierdurch wird mein Blutzuckerspiegel besser reguliert. All dies hilft mir, mein Risiko zu verringern, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.



#7

Ich schlafe besser.



Seit ich mich regelmäßig bewege, hat sich meine Schlafqualität verbessert. Wenn möglich versuche ich mich an der frischen Luft zu bewegen. Auch an grauen Tagen hilft mir das Tageslicht, einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln. So fühle ich mich am nächsten Tag frisch und ausgeruht und kann den Tag ausgeglichen, kraftvoll und positiv angehen.

#8

Ich pflege meine sozialen Kontakte.



Ich treffe mich gerne mit netten Menschen – dies hilft gegen Einsamkeit. Meine sozialen Kontakte kann ich besser pflegen, wenn ich mobil und körperlich und geistig beweglich bleibe. Es tut mir gut, wenn ich auch längere Wege ohne viel Mühe zurücklegen kann.

#9

Ich stärke mein Immunsystem.



Nordic Walking, Radfahren, längere Spaziergänge, Tanzen oder Schwimmen verbessern meine Ausdauer und stärken mein Immunsystem. So schütze ich mich gegen Erkältungen und andere Infektionskrankheiten.



#10

Ich bin im Gleichgewicht.



Durch regelmäßige Bewegung kann ich meinen Gleichgewichtssinn und meine Balance trainieren. Dadurch komme ich sicherer durch meinen Alltag, und vermeide Unfälle oder Stürze. Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen helfen mir, mein inneres Gleichgewicht zu finden.

