

Seniorengesundheit – aktiv und vital im besten Alter

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse unseres Körpers, und die richtige Pflege von Gesundheit und Wohlbefinden wird immer wichtiger. Ein aktiver Lebensstil, bewusste Ernährung und gezielte Vorsorge können dazu beitragen, das Leben im Alter sicher, selbstständig und lebensfroh zu gestalten.

Bewegung ist ein Schlüssel für die Gesundheit im Alter. Regelmäßige Spaziergänge, leichtes Krafttraining oder Gymnastik stärken Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Schon 30 Minuten Bewegung am Tag können die Mobilität erhalten und Stürzen vorbeugen. Auch Gleichgewichtsübungen fördern die Sicherheit im Alltag.

Ernährung spielt eine ebenso große Rolle. Eine abwechslungsreiche Kost mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und ausreichender Flüssigkeit versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Besonders Kalzium und Vitamin D sind entscheidend für starke Knochen, während Proteine den Muskelaufbau unterstützen.

Viele Senioren nehmen mehrere Medikamente gleichzeitig ein. Die richtige Einnahme und das Prüfen auf mögliche Wechselwirkungen sind entscheidend. Unsere Apotheke unterstützt Sie dabei, Ihre Medikation sicher und effektiv zu gestalten.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Vorsorgeuntersuchungen helfen, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen. Blutdruck- und Blutzuckerkontrollen, Impfungen wie Grippe oder Gürtelrose sowie die Knochendichte-Messung sind wichtige Maßnahmen.

Auch die geistige Fitness sollte gepflegt werden: Lesen, Rätsel, Gesellschaftsspiele oder das Erlernen neuer Fähigkeiten halten das Gehirn aktiv und fördern die Lebensqualität. Mit gezielter Bewegung, gesunder Ernährung, regelmäßiger Vorsorge und geistiger Aktivität können Senioren ihre Gesundheit langfristig erhalten und ein selbstbestimmtes Leben führen. Unsere Apotheke steht Ihnen dabei beratend zur Seite für ein aktives und gesundes Leben im besten Alter.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**