



Altern und präventive Gesundheit

---

life  beats

lyondellbasell

# Altersbedingte Gesundheitsprobleme

---

- Existieren altersbedingte Gesundheitsprobleme wirklich?
- Globale Studien zeigen, dass gewisse Erkrankungen oder Beschwerden in einem bestimmten Alter auftreten können
- Eine ungesunde Lebensweise kann uns im späteren Leben beeinträchtigen



# Verzögerte Auswirkungen auf die Gesundheit

---

- Die Verzögerung kann sein:
  - Tage oder Wochen
  - Monate oder Jahre
  - Einige Jahrzehnte
- Eine gesunde Lebensweise ist keine Garantie für eine gesunde Zukunft

*Allerdings...*

- Eine gesunde Lebensweise kann helfen, **das Risiko** der gesundheitlichen Probleme in der Zukunft zu **reduzieren!**



# Gibt es “typische” altersbedingte Gesundheitsprobleme?

Gesundheitsproblem	Alter, in dem die Symptome auftreten			
	<20	20-40	40-60	60+
Hörverlust	x*		x	
Diabetes Typ 2	x**		x	
Herz- und Gefäßerkrankungen			x	
Prostatakrebs			x	
Chronische Bronchitis (Asthma) und Lungenerkrankungen			x	
Muskuläre Skeletterkrankungen			x	
Alkohol- und Drogenmißbrauch	x	x	x	x
Übergewicht	x	x	x	x
Stress	x	x	x	x
Burn Out / Depression	x	x	x	x
Verletzungen	x			

x: Alter, in dem das Gesundheitsproblem typischerweise auftritt  
 x\*: Hörverlust durch die Benutzung von Kopfhörern  
 x\*\*: Bei jüngeren Kindern wird zunehmend Diabetes Typ 2 diagnostiziert

# Wie man gesundheitliche Probleme in der Zukunft vermeiden kann

---

- Je älter man wird, desto mehr gesundheitliche Probleme können sich entwickeln oder auftreten
- Können wir für immer jung bleiben? **NEIN!**

**Aber...** es ist nie zu spät, Maßnahmen für ein gesundes Altern zu ergreifen!

**Tipp:** Arbeiten Sie nur an der Präventivmaßnahme, die Ihnen am Wichtigsten ist. Denn Sie werden eher erfolgreich sein, wenn Sie sich nur auf die Maßnahme konzentrieren, die Sie am meisten genießen bzw. die Ihnen am besten gefällt.

**Es ist besser eine Sache gut, als mehrere Sachen halbherzig zu machen.**



# Andere Überlegungen für ein gesundes Älterwerden

## Altersklasse: <20 Jahre alt

- Schwangerenvorsorge
- Impfungen in der Kindheit
- Sichere Gewohnheiten entwickeln
- Verantwortung und Selbstdisziplin erlernen
- Grundlegende Körperpflege (Zahnpflege, Hände waschen, etc.)
- Bedeutung von Bewegung erkennen
- Ernährungsgrundlagen
- Lernen, mit Gefühlen umzugehen (Erkennen, Verstehen, Bewältigen und Verarbeiten von Gefühlen)
- Fahrsicherheit



## Andere Überlegungen für ein **gesundes Älterwerden**

### **Altersklasse: 20-40 Jahre alt**

- Ernährung
- Bewegung
- Stressbewältigung
- Grundlegende Körperpflege (Zahnpflege, Hände waschen, etc.)
- Fahrsicherheit
- Missbrauch von Suchtmitteln
- Zeitplanung und -organisation
- Impfungen
- Weiterhin sichere Gewohnheiten entwickeln
- Management der persönlichen Pflichten
- Gleichgewicht Arbeit - Privatleben
- Checken Sie Ihre Werte: Herz-Kreislauf, Diabetes, Prostata, Gehör, Stress, etc.



# Andere Überlegungen für ein gesundes Älterwerden

## Altersklasse: 40-60 Jahre alt

- Checken Sie Ihre Werte: Herz-Kreislauf, Diabetes, Prostata, Gehör, Stress, Sehvermögen etc.
- Älter werdende Eltern und Altenpflege
- Bewegung
- Ernährung
- Impfungen
- Stressbewältigung
- Grundlegende Körperpflege (Zahnpflege, Hände waschen, etc.)
- Missbrauch von Suchtmitteln
- Management der persönlichen Pflichten





## Andere Überlegungen für ein **gesundes Älterwerden**

---

### **Altersklasse: 60+ Jahre alt**

- Checken Sie Ihre Werte: Herz-Kreislauf, Diabetes, Prostata, Gehör, Stress, Sehvermögen etc.
- Umgang mit Verlusten
- Bewegung
- Ernährung
- Impfungen
- Grundlegende Körperpflege (Zahnpflege, Hände waschen, etc.)
- Missbrauch von Suchtmitteln
- Management der persönlichen Pflichten



## Fazit

---

- Älterwerden bedeutet eine höhere Chance, dass altersbedingte **Gesundheitsprobleme** auftreten werden
- Ihr **derzeitiger** Lebensstil hat einen großen Einfluss auf Ihre zukünftige Gesundheit
- In jeder Altersklasse gibt es **Möglichkeiten**, die richtigen Entscheidungen für ein gesundes Älterwerden zu treffen
- Sie müssen nicht an allen Präventionsmaßnahmen gleichzeitig arbeiten
- Konzentrieren Sie sich auf eine **Maßnahme** und Sie erhalten **vielfache positive Nebeneffekte!**

# GESUNDES ÄLTERWERDEN

---

Es ist in Ihren Händen!  
Werden Sie **HEUTE** tätig.



life  beats