

Gesund altern

Gesund im Alter - Geniessen Sie das Leben



Was ist «Gesund altern»?

Wir wünschen uns ein langes Leben bei guter Gesundheit. Älterwerden ist nicht notwendigerweise eine Belastung. Es geht dabei nicht um das Lebensalter, sondern wie man gesund altert. Nur so können Sie die gewünschte Lebensqualität beibehalten und Ihre Unabhängigkeit bewahren. Wichtig ist es, aktiv zu bleiben, in jedem Alter.

Nutzen Sie die Vorsorgemassnahmen

In jungen Jahren denken wir noch nicht über unsere Leistungsfähigkeit im Alter nach. Es ist wichtig, dass wir uns unser ganzes Leben lang bewegen. Wer sich bewegt, trainiert die Muskulatur, Koordination und Ausdauer. Neben dem reduzierten Risiko für Stürze, wird durch körperliche Aktivität auch die Knochendichte erhöht und verringert so die Gefahr eines Bruchs. Mit einem gesunden Lebensstil sinkt das Risiko an Altersproblemen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Fettleibigkeit zu erkranken.

Prävention ist der Schlüssel

Vorbeugen ist besser als heilen. Das heisst, dass wir aktiv werden müssen vor dem Eintreten von Funktionseinschränkungen oder Krankheiten. Die Prävention ist nicht nur für Gesunde wichtig, sondern auch nützlich, um einer Verschlimmerung von Beschwerden vorzubeugen.

Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu ändern

Mit einer ausgewogenen Balance zwischen Anstrengung und Entspannung lernen Sie Ihre Grenzen kennen und beugen Problemen vor. Mit Atemtechniken, Entspannungsübungen und dem richtigen Wissen, können Sie ihren Stress besser bewältigen und entspannter durchs Leben gehen.

In Bewegung bleiben und Älterwerden bei guter Gesundheit

Um Lebensqualität zu erhalten, begleiten wir unsere Patienten und Fitness-Mitglieder bei Kraft-, Ausdauer-, Koordination- und Gleichgewichtstraining. Trainieren Sie in unserem modernen Fitness mit eGYM, SensoPro, Acticore und Dividat Senso. Mit Einfühlungsvermögen und langjähriger Erfahrung betreuen wir Sie beim personalisierten und evidenzbasierten Training und medizinischer Trainingstherapie.

Vincent Becker Hoff
Physiotherapeut



Beckenbodenphysiotherapie

Mühlegässli 22
CH-3700 Spiez

Physiotherapie, Beckenbodenphysiotherapie & Fitness

Alpenstrasse 45
CH-3800 Interlaken

T +41 33 828 88 68
F +41 33 828 88 53

www.physio-artos.ch
physio@artos.ch

