



World
PT Day
2025

GESUNDES ALTERN



Das Tempo der Bevölkerungsalterung ist viel schneller als je zuvor in der Geschichte.

Die Zahl der Menschen, die 80 Jahre oder älter sind, wird sich zwischen 2020 und 2050 voraussichtlich verdreifachen und 426 Millionen erreichen..



Was bedeutet gesundes Altern?

Gesundes Altern bedeutet, aktiv zu bleiben, Beziehungen zu pflegen und weiterhin die Dinge zu tun, die einem wichtig sind.

Ein unterstützendes Umfeld, das das körperliche und geistige Wohlbefinden fördert, ist für gesundes Altern unerlässlich.



Was fördert gesundes Altern?

Eine gesunde Lebensweise während des gesamten Lebens hilft Ihnen, das Risiko vieler chronischer Krankheiten zu verringern und Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern, z. B.:

- bleiben Sie so aktiv, wie es Ihre Lebensumstände erlauben
- überprüfen Sie regelmäßig Ihr Gleichgewicht
- pflegen Sie soziale Kontakte
- halten Sie Ihre Gelenke und Muskeln in Bewegung
- sich so gesund wie möglich ernähren



Der Lebensverlaufsansatz

Das Altern ist oft mit Gesundheitsstörungen wie Demenz und Gebrechlichkeit verbunden, und das **Risiko, diese zu entwickeln, wird durch die Erfahrungen im Laufe des Lebens geprägt. Zur Vorbeugung altersbedingter Gesundheitsprobleme** müssen die Risikofaktoren in verschiedenen Lebensphasen angegangen werden, z. B.:

Frühes Leben

Regelmäßige **körperliche Aktivität in der Kindheit und Jugend** ist entscheidend für die langfristige Gesundheit. Bewegung trägt zum Aufbau starker Knochen und Muskeln bei, verbessert die kardiovaskuläre Gesundheit und verringert das Risiko chronischer Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Osteoporose im späteren Leben.



Junges Erwachsenenalter

Sportliche Betätigung und regelmäßige Bewegung im jungen Erwachsenenalter werden mit einer besseren körperlichen Gesundheit im späteren Leben in Verbindung gebracht. Dazu gehört ein geringeres Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es kann auch die spätere kognitive Gesundheit schützen.



Midlife (Lebensmitte)

In der Lebensmitte körperlich aktiv zu bleiben, ist sowohl für die unmittelbare als auch für die langfristige Gesundheit wichtig. Es hilft, chronischen Krankheiten vorzubeugen, fördert die geistige Gesundheit, erhält die Knochendichte, verbessert die allgemeine Lebensqualität und kann das Demenzrisiko verringern.



Wie kann Physiotherapie helfen?

Physiotherapeut*innen können Sie beraten, wie Sie Ihr ganzes Leben lang einen gesunden Lebensstil pflegen können und Ihnen Behandlungen und Trainingspläne anbieten, die auf Ihre wechselnden Bedürfnisse abgestimmt sind.

- Ihnen maßgeschneiderte Übungen anbieten, um Ihre körperlichen Funktionen zu optimieren, einschließlich der Verbesserung Ihres Gleichgewichts und Ihrer Muskelkraft, und Ihnen helfen, die Knochen zu stärken.
- Ihnen helfen, die Fähigkeit zu erhalten, vom Boden aufzustehen.
- Ihre Genesung unterstützen und Ihnen zeigen, wie Sie nach einer Operation, Verletzung oder Krankheit wieder in Bewegung kommen können.
- Schmerzen lindern und Ihre Mobilität zu optimieren.
- Unterstützen bei der Genesung nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt.
- Beim Umgang mit Langzeiterkrankungen wie Arthritis, Diabetes und Parkinson helfen.
- Atemnot verringern und Ihnen zeigen, wie Sie sich am besten bewegen können.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 September
www.world.physio/wptday