



Info-Veranstaltung Donnerstag, 26. November 2015 / 15:00h – 16:45h

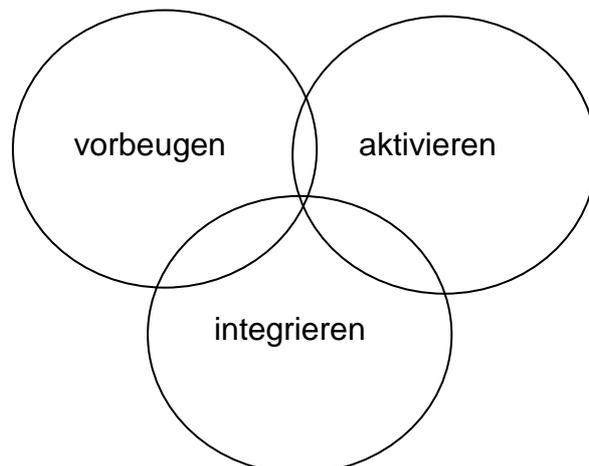
GESUND ALT WERDEN!?

Dr. med. Peter Fischer, Geriater, Rheinfelden

Der Präsident Achim Roloff begrüßte eine grosse Anzahl Anwesender und bedankte sich für deren Kommen. Für die Behandlung des aktuellen Themas stellte sich Herr Dr. Peter Fischer zur Verfügung, was ihm herzlich verdankt wurde.

Zu Beginn erklärte Herr Dr. Fischer das Bild des Jungbrunnes als aktuelle Vorstellung der ewigen Jugend vor. Auf der einen Seite des Brunnes tauchen ältere Menschen ins Wasser ein und auf der anderen Seite verlassen sie es wieder in Gestalt von jungen, schönen und leistungsstarken Menschen.

Dieser Traum wird sich allerdings nie erfüllen. Vielmehr ist der einzelne Mensch gemäss seinen genetischen Veranlagungen gehalten, einen Lebensplan zu erstellen und für dessen Realisierung seinen Geist und Körper zu pflegen. Es spielen dabei u.a. der kulturelle Hintergrund und die Lebenserfahrung eine grosse Rolle.



Was ist empfehlenswert:

- Aufrechte Haltung
- Bewegung (Muskelabbau entgegenwirken)
- Sinne aktivieren
- Seelisches Gleichgewicht (was tut gut – bewusste Erholung)



Dr. med. Peter Fischer (sitzend)

Achim Roloff (Präsident)

Beradette Roshardt (Vorstandsmitglied)