

Newsletter für Patienten, Angehörige und Pflegende in der Altenhilfe

04/2025

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patienten und Angehörige!

Sport ist bis in das hohe Alter zu empfehlen und wirkt sich sogar lebensverlängernd aus. Körperliche Aktivität wirkt zudem Übergewicht entgegen, senkt den Blutdruck und das Risiko für Schlaganfall, Bluthochdruck, Krebs und Verletzungen (durch Stürze oder Unfälle). Nicht umsonst heißt es „Wer rastet, der rostet!“ Ausserdem ist er ein willkommener Anlass soziale Kontakte aufzubauen und Geselligkeit zu pflegen. Natürlich ist nicht jede Sportart zu empfehlen und individuell müssen Einschränkungen und Defizite berücksichtigt werden. Im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe „Gesundes Altern“ freue ich mich besonders, Sie zu dieser Veranstaltung einzuladen (weitere Informationen s. Seite 2 des Newsletters).



Es grüßt Sie ganz herzlich



Dr. Martin Glasneck, Chefarzt der Altersmedizin



Wissenswertes zur Altersmedizin

Wussten Sie...?

- » Wer erst im höheren Alter mit regelmäßigem Sport anfängt, ist immer noch früh genug dran, um seine Lebenserwartung zu steigern. Ein höheres Maß an moderaten bis anstrengenden Aktivitäten steigerte die Überlebenschancen um etwa ein Drittel.
- » Auch Gartenarbeit zählt als moderater „Sport“!
- » Andere gute Beispiele für Sport im Alter sind Tennis, Golf, Ballsport und Tanzen
- » Die kardiovaskulären Vorteile sind besonders groß.
- » Das höchste Sterberisiko haben Menschen, die nie Sport getrieben haben.
- » Mit durchgehend mindestens zwei bis sieben Stunden moderaten bis anstrengenden Aktivitäten pro Woche verringerte sich das Sterberisiko um 29 bis 36 Prozent.
- » Bezogen auf den Tod aus kardiovaskulärer Ursache sank das Risiko sogar um 34 bis 42 Prozent.
- » Wenn Spätberufene erst ab dem Alter von 40 oder mehr Jahren regelmäßig trainierten, hatten sie fast dieselben Überlebensvorteile wie Frühstarter.





Terminkalender - Patientenseminare der Altersmedizin



Mi, 16.04.2025, 17:00 Uhr

Bewegung und Sport im hohen Alter

Sport hält fit – das ist allgemein bekannt. Doch für ältere Menschen sind viele Sportarten nur bedingt geeignet. Wie kann man auch im höheren Alter Sport in seinen Alltag integrieren? Was bringt es, sich regelmäßig zu bewegen? Und wo sind die Grenzen erreicht?

Im Patientenseminar am 16.04.25 beantwortet Chefarzt Dr. Martin Glasneck diese und weitere Fragen. Im Anschluss wird es wie immer Raum für einen persönlichen Austausch und Fragen geben.

Zur besseren Planung bitten wir um Ihre Anmeldung:

E-Mail: sekretariat-altersmedizin.bottrop@knappschaft-kliniken.de | Tel.: (02041) 15-1151 oder

E-Mail: uk.bottrop@knappschaft-kliniken.de | Tel.: (02041) 15-2251

Folgetermine:



Mi, 21.05.2025, 17:00 Uhr

Führerscheinentzug

Wie prüft man die Fahrtauglichkeit im Alter und wie ist die Rechtslage?



Mi, 18.06.2025, 17:00 Uhr

Inkontinenz als Tabuthema?

Wie kann man eine Stuhl- oder Harninkontinenz behandeln? Gibt es Hilfsmittel?



Kontakt

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH
Klinik für Innere Medizin V - Altersmedizin
Chefarzt: Dr. med. Martin Glasneck

Sekretariat: Nicole Böge und Nadine Michalke

Tel.: 02041 15 - 1151 | Fax: 02041 15 - 1152 | E-Mail: sekretariat-altersmedizin.bottrop@knappschaft-kliniken.de

Herausgeber

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop

[> Zum Newsletter anmelden](#)

[> Newsletter abbestellen](#)