

Eine Information des Seniorenreferates des Landes Tirol

Rezept für ein erfülltes und gesundes Alter(n):

„LIEBEN, LAUFEN, LERNEN, LACHEN!“*

Entfalten bzw. Erhalten der Fähigkeiten zu

1. Lieben = Seele

Erotik/Partnerschaft

Familie/Freunde/Geselligkeit,

(weiterhin) Dasein auch für Andere (Ehrenamt), nicht nur Egoismus

(hab ich mir verdient...),

d.h. auch Miteinander der Generationen = Gewinn für alle

Alt und Jung = Erleben wechselseitiger Hilfe/Verständnis = Reduktion des zu erwartenden Generationenkonflikts (wenig Junge müssen viele Alte erhalten und pflegen)

2. Laufen = Körper

Bewegung

Bewusstsein des Körperlichen,

gesunde Ernährung (weniger Fett, weniger Zucker, weniger Gewicht, weniger Nikotin...)

Naturverbundenheit (Mäßigung betreffend Sonne).

3. Lernen = Geist

neugierig sein/bleiben

offen für die sich ständig verändernde Welt

bereit für das Neue, Umlernen, Aufgabe erworbener Vorurteile

4. Lachen = Humor

„Die Kraft des Humors“ ist bewiesen, auch dass Lachen die Generationen verbindet,

Humor ist ein guter Lebensbegleiter, schafft Distanz zu schwierigen Situationen,

Heiterkeit ist eine Lebenshaltung, man kann sie trainieren,

Lachen wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele

Wer lacht - lebt länger!

Rückfragen:

Seniorenreferat des Landes Tirol,

Michael-Gaismair-Str. 1, 6020 Innsbruck,

Tel.: 0512/508/3563, FAX: 0512/508/3565, E-Mail:

juff.senioren@tirol.gv.at, Internet: <http://www.tirol.gv.at/juff/senioren>

* Univ.-Prof. Dr. Georg Wick vom Institut für Altersforschung, Innsbruck