

Pressemeldung

Das Telefonbuch informiert

Bewusste Lebensweise im Alter



© Jozef Polc / 123rf.com

Frankfurt am Main, 21. November 2016 – Fit und aktiv zu sein, ist keine Frage des Alters. Die Einstellung zum eigenen Körper und Älterwerden entscheidet darüber, wie das körperliche und seelische Wohlbefinden ist. Ob mit täglicher Fitness, ausgewogener Ernährung oder einer positiven und offenen Lebensweise: Das Telefonbuch gibt drei Tipps für eine hohe Lebensqualität im Alter.

Offen für Neues

Aus gewohnten Bahnen ausbrechen und etwas Neues ausprobieren, fällt vielen Menschen nicht leicht. Nicht zuletzt sind Versagensängste und die Unsicherheit vor dem Unbekannten ein Grund für das Beibehalten alter Lebensformen. Aber auch im zunehmenden Alter sollten Körper und Geist offen für neue Herausforderungen sein. Eine Fremdsprache erlernen, neue Hobbies entdecken oder endlich lernen, ein Musikinstrument zu spielen – der Mensch passt seine bestehenden Ressourcen an und steigert dadurch seine Leistungsfähigkeit. Schon kleine Veränderungen in der täglichen Routine wie das Ausprobieren neuer Musikgenres, Speisen in einem anderen Lokal oder Ausflüge in den Nachbarort können neue Lebensenergie schaffen.

Auch das Nutzen moderner Technik kann in der Alltagsbewältigung und im sozialen Austausch viele Chancen bereithalten. Ob Wetter und Öffnungszeiten abrufen oder die Kommunikation mit alten Freunden oder Familie: Mit PC, Smartphone und Co. öffnen sich neue Horizonte und halten überdies auf Trab.

Die Welt entdecken

Ob Pauschalreisen oder der eigens individuell gestaltete Ausflug: Zeit im Alter kann dazu genutzt werden, viele neue Erfahrungen und Erlebnisse in vielen verschiedenen Ländern zu gewinnen. Für Aktivurlauber gibt es zahlreiche Möglichkeiten wie Wandertouren auf der Zugspitze, Lachforellen fischen in Österreich oder E-Bike-Touren am Bodensee. Aber auch auf einem Städtetrip außerhalb Deutschlands kann viel Neues entdeckt werden. Ein Wochenendtrip heißt, sich auf eine fremde Kultur einzulassen und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Gesunde Ernährung und viel Bewegung

Das Alter ist schön, aber nur wenn man gesund is(s)t. Die körperliche Fitness hat große Auswirkungen auf das gesamte Leben und die Lebensfreude. Wichtig ist, sich auf die Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringen, einzustellen. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für mehr Vitalität und Wohlbefinden im Alter. Die tägliche Portion Obst, Gemüsesnacks für Zwischendurch oder Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen: Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind unverzichtbare Helfer für die Gesundheit. Einher geht das Wohlergehen mit viel Bewegung, um den Körper in Schwung zu halten. Neben den alltäglichen Fahrradtouren und Spaziergängen, können auch neue Sportarten nicht nur die Lust am Sport wieder entfachen, sondern auch Alterungsprozessen wie Muskel- und Knochenabbau entgegenwirken und den Stoffwechsel wieder auf Trab bringen. Die asiatische Kampfkunst Tai Chi und die belebenden Tanzkurse Zumba sind nur zwei Beispiele für die etwas andere Art von Sport, die Bewegung und Geist in Einklang bringen.

Mit Das Telefonbuch neue Möglichkeiten finden

Fitnessmöglichkeiten wie Zumba im Umkreis, Bio-Lebensmittelgeschäfte oder das nächste Reisebüro um die Ecke: Mit der Das Telefonbuch Branchensuche kann gezielt nach Adressen und verschiedenen Branchen gesucht werden.

Über Das Telefonbuch

Das Telefonbuch wird gemeinschaftlich von 38 Verlagen und der DeTeMedien GmbH herausgegeben. Das Medium ermöglicht zu jeder Zeit und von jedem Ort aus Zugriff auf über 30 Millionen verbindliche Adressdaten: Online oder mobil über dastelefonbuch.de, per App für iPhone, iPad und Apple Watch, Android-Handys, Windows Phone und Windows 8 oder fast schon klassisch als Sprachauskunft, gedruckte Ausgabe oder DVD-ROM.

Pressekontakt



Das Telefonbuch Servicegesellschaft mbH
Silke Greifsmühlen
Wiesenhüttenstr. 18 | 60329 Frankfurt

Telefon +49 69-130 148 – 160

Telefax +49 69-130 148 – 110

E-Mail: presse@dastelefonbuch-marketing.de

www.dastelefonbuch-marketing.de

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Google+](#) | [Newsroom](#)