

Geistig und körperlich fit im Alter

Wissenschaftliche Tagung und Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum Lebensquell Bad Zell.

Dass die Gedächtnisleistung nachlässt ist mit zunehmenden Lebensjahren fast vorprogrammiert. Konzentrationsstörungen, eine nachlassende Denkleistung, Wortfindungsstörungen werden immer deutlicher sichtbar. Gegensteuern ist aber schon früher notwendig, am besten gleich damit

beginnen. Ob Rätsel lösen, Puzzles zusammenbauen oder an der frischen Luft spazieren gehen – Geist und Körper sollen gleichzeitig trainiert werden.

Wie das am besten funktionieren kann, welche Rolle auch die Kurmedizin dabei spielt und welche neuesten Erkenntnisse aus der Forschung einfließen, wird im Rahmen einer wissenschaftlichen Tagung im Lebensquell Bad Zell diskutiert. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Osteoporose, Demenz, Depressionen, Darmgesundheit oder Schlafstörungen. Univ.-Prof. Dr. Friedrich Leblhuber beschäftigt sich mit dem Thema „Nur vergesslich oder schon dement?“. Univ.-Doz. Dr. Astrid Fahrleitner-Pammer widmet sich der Bedeutung der Früherkennung der Osteoporose. Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber referiert über neue Erkenntnisse aus der Präventionsmedizin. Univ.-Prof. Dr. Paul Haber berichtet zum Thema „optima-

les Altern – Prävention durch regelmäßiges Ausdauer- und Krafttraining sowie gesunde Ernährung im Alter“.

Die Vorträge bei der Tagung am Fr, 4. April finden von 10 Uhr bis ca. 17 Uhr statt und sind für alle Interessierten frei zugänglich. Anmeldung im Gesundheitsressort Lebensquell – Tel: 07263/7515.

Tag der offenen Tür im Lebensquell Bad Zell

Am Fr, 4.4. findet von 12 bis 16 Uhr auch ein Tag der offenen Tür im Gesundheitsresort Lebensquell statt. Dabei können viele Therapieeinrichtungen kennen gelernt werden, wie unter anderem die einzigartige Ganzkörperkältekammer mit einem Schnuppereintritt, wo ein Kälteerlebnis mit minus 110°C erspürt werden kann. Gewinnspiele und viele zusätzliche Informationen finden auch auf der ORF-Radiobühne statt. Moderation: Klaus Stecher.

