

# „Länger besser leben“

## AGIL-Projekt des Kreissportbundes zu Gast beim Golfclub

**LANDKREIS** (em). Jeder sollte sich möglichst früh damit befassen, wie er sich seine Fitness auch in späteren Lebensjahren noch möglichst lange erhalten kann. Hilfestellung dabei leistet das AGIL-Projekt des Kreissportbundes Schaumburg, das vom Seniorenbeauftragten des KSB, Friedrich Meier, mit Leben erfüllt wird.

Er sorgt dafür, dass der Kreissportbund immer wieder an wechselnden Standorten zu Treffen der Generation „50plus“ einlädt. Damit verbunden ist die Einführung in bestimmte Sportarten, mit denen man sich auch nach der Lebensmitte fit halten kann. Dazu zählt unter anderem Golf, und deshalb gab es jetzt ein Treffen beim Golfclub in Obernkirchen. Nach einem Frühstück und organisatorischen Hinweisen von Friedrich Meier gab Vahdet Soysal von der „BKK 24“ einige Informationen zu der erfolgreich eingeführten Aktion „Länger besser leben“, die sich in ähnlicher Weise dafür engagiert, dem Alter werden viele gute Jahre hinzuzufügen. Um das zu schaffen, bedarf es hier und da der Änderung einiger Lebensgewohnheiten. Zusätzlich ist aber auch die medizinische Forschung dem Alterungsprozess

der menschlichen Zellen auf der Spur. Über einige sehr interessante Aspekte dieser Arbeit sprach anschließend Dr. Petra Schäfer im Hotel des Golfclubs.

Die Referentin ist eine anerkannte fachlich geschulte Gesundheitsberaterin, die tief in die Materie einstieg. Dass jeder Mensch sein erreichbares Alter auch selbst in der Hand hat, unterstrich sie mit der Aussage: „Die Lebensdauer ist zu 50 Prozent genetisch bedingt

**STOFF  
KONTOR**

[www.stoffkontor-schaumburg.de](http://www.stoffkontor-schaumburg.de)

und zu 50 Prozent vom Lebensstil abhängig.“ Eine wichtige Aufgabe sei es, sein Immunsystem widerstandsfähig zu erhalten. Dazu können natürlich sportliche Betätigungen sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung viel beitragen. Dr. Schäfer sprach von vier bis fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Reichlich zu trinken, empfahl sie ebenfalls. Dabei war aber nicht vom Alkohol die Rede, etwas Rot-

wein pro Tag sei allerdings keine Gefahrenquelle, wie sich auch am Lebensstil der Franzosen und Italiener zeigt. Den Blutdruck unter Kontrolle zu halten, stellte die Anti-Aging-Beraterin mit an die Spitze ihrer Empfehlungen sowie der Verzicht auf den Zigaretten.

Wer möglichst lange gesund bleiben will, der sollte außerdem auf sein Gewicht achten, Stress weitgehend meiden und stattdessen für ausreichend Entspannung sorgen. Neben nicht zu vernachlässigender geistiger Beschäftigung seien auch soziale Kontakte wichtig. Sich in vorgegebenen zeitlichen Abständen Medizinchecks zu unterziehen, betrachtet Dr. Schäfer ebenfalls als unerlässlich. Sie zitierte zum Abschluss Goethe mit den Worten: „Wenn du sehr alt werden willst, musst du beizeiten damit anfangen.“ Nach einer theoretischen Einführung in das Golfspiel durch den Trainer Michael Dunwoodie, unterstützt von Lea Pompe und Sebastian Schlüter, waren am Nachmittag praktische Übungen auf der Driving-Range an der Reihe. Mit einer Auswertung und einem Abschlussgespräch endete die sehr gut aufgenommene AGIL-Aktion. Foto: privat



So ganz einfach ist das mit dem richtigen Abschlag bei der Driving-Range nicht. Da muss erst auch die Schlägerhaltung stimmen.