



## So lässt es sich gesund altern

Wie geht „Lebenswert alt werden“? Dieser Frage ist Dr. Erich Auer in seinem Vortrag in der Gesunden Gemeinde Lamprechtshausen nachgegangen.

Von spannenden Statistiken bis hin zu praktischen Tipps – teils mit einem Augenzwinkern verpackt – hat sich der kurzweilige Vortrag „Lebenswert alt werden“ von Dr. Erich Auer erstreckt. „Die Teilnehmer\*innen sind zufrieden lächelnd hinausgegangen und das Feedback war durchgehend positiv“, freut sich AVOS-Gesundheitsreferentin Julia Steiner, die die Veranstaltung im Rahmen des vom FGÖ und Land Salzburg geförderten Gesundheitsprojekts „AuGeN weiter auf“ organisiert hat. Denn: Vor allem ältere Menschen seien aufgrund der Pandemie oft noch verunsichert. Doch gerade für diese Bevölkerungsgruppe ist ein aktives Leben besonders wichtig.

### Lebenserwartung steigt ständig

Mit Dr. Erich Auer hat sie hier den ehrenamtlichen ärztlichen Leiter der „Gesunden Gemeinde“ – einer von AVOS umgesetzten und vom Land Salzburg geförderten Initiative – für die Info-Veranstaltung gewinnen können: „Natürlich gibt es für lebenswertes Altern kein Kochrezept“, eröffnet dieser seinen Vortrag. Aber sowohl die ständig steigende Lebenserwartung als auch immer aktivere, ältere Menschen machen Mut. So sind die Österreicher\*innen 1820 im Schnitt noch 36 Jahre alt geworden. Aktuell liegt diese Zahl für Männer bei 79 Jahren und für Frauen bei 84 Jahren. Und während der nächsten Jahrzehnte könnte das auf mehr als 100 Jahre ansteigen. Diese Fakten tragen wiederum zu einer positiven Lebenseinstellung bei und motivieren zusätzlich, in die eigene Gesundheit zu „investieren“.

### Bewegung und Denksport als Trümpfe

„Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein“, so Dr. Auer. „Dabei bietet gerade das Alter viele Chancen.“ Für möglichst gesunde Lebensjahre zählen vor allem auch die Kombination von körperlicher und geistiger Forderung. „Einmal pro Tag sollte man durchaus ein bisschen ins Schwitzen kommen, dabei ist es egal, ob beim Laufen, Wandern, Radfahren, Schwimmen oder einer anderen Sportart nach Wahl“, weiß der Arzt. „Ähnlich wie ein Muskel reagiert auch das Hirn. Es kann selbst im höheren Alter noch Hirnzellen aufbauen. Von Kreuzworträtsel über Schach oder Sudoku bis hin zu Latein-Lernen mit den Enkeln oder selbst noch einmal eine neue Sprache zu lernen – hier ist Kreativität ebenfalls Trumpf.“

### Sinnstiftende Tätigkeiten sind wichtig

Dass dennoch der Tod ein Teil des Lebens ist, lässt sich natürlich nicht ändern. Er selbst habe in seiner 35-jährigen Tätigkeit als Allgemeinmediziner aber die Angst davor verloren, erzählt Dr. Auer. Wichtig ist es, dem eigenen Leben besonders im höheren Alter einen Sinn zu geben. Für



ihn seien seine ehrenamtlichen Tätigkeiten besonders erfüllend: „Das Alter kann schön sein, doch wir müssen uns darum bemühen.“

## Bild und Bildtext:

**Dr\_Erich\_Auer.jpg** – Dr. Erich Auer war 35 Jahre lang als Allgemeinmediziner tätig und ist für AVOS ehrenamtlich als ärztlicher Leiter im Einsatz. (Foto: AVOS)

## Kontakt für Rückfragen:

**Manuel Bukovics, BA**

Pressesprecher

**AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH**

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

**T:** +43 662 88 75 88 18

**E:** [manuel.bukovics@avos.at](mailto:manuel.bukovics@avos.at)

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.avos.at](http://www.avos.at)

FN 192923k, Firmenbuchgericht Salzburg