

Mittwoch, 25. Oktober 2023

«Was unsere Sinne brauchen, wenn wir älter werden»



Die Leiterin Katrin Lerch, Pro Senectute, verstand es, die Anwesenden davon zu überzeugen, dass unsere Sinne das Tor zur Welt sind. Wie wir sehen, hören, riechen, tasten, fühlen und schmecken wirkt sich auf unsere Lebensqualität aus.

Deren bewusste Pflege ist für die Lebenszufriedenheit, das Wohlbefinden sowie die geistige Gesundheit unabdingbar.

Weil ca. 80% aller Sinneswahrnehmungen über die Augen erfolgten, wird eine regelmässige Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt dringend empfohlen. Auch seien schleichende Hörminderungen so früh wie möglich zu korrigieren und Hörhilfen immer zu tragen, damit das Gehirn die Verbindungen festige.

Was es überdies noch brauche, ist regelmässige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Anna Stöckli, Seniorenrat