



**Leistung
braucht
Förderung**

Förderverein Klinikum München Bogenhausen e.V.

Pressemitteilung 01/12 vom 01.03.2012

**Bewegung bis ins hohe Alter
Was ist gesund und tut gut?**

Georg Prinz, Ehrenpräsident
Alfred-Neumann-Anger 10
81737 München
☎ 089-675657
☎ 089-62737847
e-mail: prinz-gu@t-online.de

Homepage:
www.foerderverein-kmb.de



in Bewegung sind Besucher des FKMB- Informationsabends wie z.B. Hedwig Westphal (MdL a.D. und 3.v.l.), Stadträtin Christiane Hacker (mitte), Dr. L. Schmittziel und Georg Prinz (Ehrenpräsident FKMB, ganz rechts)

Antworten auf diese und andere Fragen erwarteten die vielen Besucher der Informationsveranstaltung des Förderverein Klinikum München Bogenhausen (FKMB) im Hörsaal des Städtischen Klinikums Bogenhausen von Dr. med. Lothar Schmittziel.

Er vermittelte das erforderliche Grundlagenwissen sowie praktische Übungen, bei denen die Fördervereinsvorsitzende Christiane Hacker als "Vorturnerin" mitwirkte. Schon 10 km gehen in der Woche helfen, Kreislauferkrankungen, Diabetes und Demenz zu verhindern.

"Wer rastet, der rostet" sagt Experte Schmittziel und erläutert daß Bewegungsmangel als Mitverursacher zahlreicher Krankheiten gilt. Das gelte besonders dann, wenn man bereits erkrankt ist oder längere Zeit durch z.B. eine Operation inaktiv sein mußte. Das richtige Pensum und die Belastbarkeit werden einem Patienten bestimmt von seinem Hausarzt erläutert.

Körperliche Fitneß der Senioren stärkt auch das Gehirn, die Koordinationsfähigkeit und schützt vor den Gefahren eines Sturzes mit weitreichenden Folgen.

Zum Schluß machte Dr. Schmittziel noch einen nicht ganz ernstgemeinten Vorschlag an die Kommunalpolitiker: die Einrichtung von Seniorenspielplätzen.



ViSdP: Georg Prinz, A.-Neumann-Anger 10, 81737 München, Tel.: 089-675657
zur freien Auswertung in den Medien.