

Unverkäufliche Leseprobe



Dr. med Michael Prang

Not to old to Rock'n'Roll

Die 77 größten Irrtümer über das Älterwerden

189 Seiten, Broschiert

ISBN: 978-3-406-68843-0

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.chbeck.de/15996510>

Dr. med. Michael Prang

Not Too Old to Rock 'n' Roll

Die 77 größten Irrtümer über
das Älterwerden

Verlag C.H.Beck

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2016

Satz, Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Umschlagabbildung: plainpicture/David Jakle

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, Michaela Kneißl

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 68843 0

www.chbeck.de

Alle Informationen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und, wo es möglich war, nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft gegeben. Alle genannten Werte und Zahlen sind grundsätzlich statistische Annahmen. Autor und Verlag übernehmen, auch mit Blick auf Druckfehler und fachliche Fehler, keine Gewähr. Nur ein Arzt oder eine Ärztin, der oder die in direktem Kontakt mit der Person steht, kann im konkreten Fall eine Diagnose stellen, über eine Therapie entscheiden, ein Medikament empfehlen und diese Person individuell beraten. Und vor jeder rezeptfreien Medikation sollten Sie sich anhand des Beipackzettels über das Präparat informieren. Bevor Sie eine in diesem Buch empfohlene Übung ausprobieren, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob Ihr Gesundheitszustand das Durchführen dieser Übung erlaubt.

Wegen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch nicht zwischen männlicher und weiblicher Form unterschieden, sondern nur die männliche Person gebraucht. Das weibliche Geschlecht ist ausdrücklich ebenfalls gemeint.

Inhalt

- Darum dieses Buch 11
1. Anti-Aging verlangsamt das Älterwerden 15
 2. Ab 40 lässt der Verstand nach 17
 3. Ein Schnaps am Tag verlängert das Leben 20
 4. Die Fruchtbarkeit sinkt ab dem 40. Lebensjahr 22
 5. Ab dem 60. Lebensjahr schrumpft der Körper 24
 6. Alt sein heißt einsam sein 25
 7. Alte Frauen sind wetterfühliger 28
 8. Bald werden alle Menschen über 100 Jahre alt 31
 9. Im Alter braucht der Körper besonders viele Vitamine 33
 10. Organe dürfen nur bis zu einem bestimmten Alter gespendet werden 35
 11. Früher wurden die Menschen nicht so alt wie heute 36
 12. Alte Leute riechen schlecht 37
 13. Im Alter braucht man weniger Schlaf 39
 14. Alte Leute gehen ständig zum Arzt 44
 15. Älterwerden heißt sich älter fühlen 48
 16. Am meisten fürchten alte Menschen den Tod 49
 17. Wir altern, wie wir essen 49
 18. Mit jedem Lebensjahr baut der Körper weiter ab 50
 19. Die Midlifecrisis trifft irgendwann jeden 55
 20. Viel zu trinken ist im Alter besonders wichtig 57
 21. Alte Leute fallen häufig hin 59
 22. Ältere Frauen bekommen eher einen Herzinfarkt als ältere Männer 65
 23. Alte Leute frieren ständig 67
 24. Altersdiabetes entsteht durch das Alter 68
 25. An Alzheimer erkranken nur alte Menschen 69
 26. Alte Leute haben ständig Blähungen 72
 27. Im Alter hört man immer schlechter 74
 28. Ärzte nehmen alte Patienten oft nicht ernst 76
 29. Auch Männer kommen in die Wechseljahre 81

30. Im Alter macht man keine großen Sachen mehr 84
31. Ein hoher Blutdruck ist im Alter harmlos 86
32. Depressionen sind bei Senioren normal 88
33. Je nach Alter braucht die Haut bestimmte
Pflegeprodukte 94
34. Je älter man ist, desto gefährlicher ist eine Narkose 94
35. Die meisten alten Menschen sterben an Krebs 96
36. Alte Leute sind ständig mürrisch 97
37. Eine tröpfelnde Blase ist im Alter ganz normal 98
38. Im Alter speckt man nicht mehr ab 100
39. Erwachsene bekommen keine Kinderkrankheiten 103
40. Frauen altern früher als Männer 105
41. Gehirnjogging hält das Gehirn jung 106
42. Im Alter bekommt man Gicht 109
43. Darmverstopfung ist ein typisches Altersproblem 110
44. Schlechtes Sehen ist im Alter normal 112
45. Krampfadern sind im Alter normal 112
46. Je älter man wird, desto mehr Falten bekommt man 115
47. Im Alter hat man kaum Freunde 116
48. Ein bisschen Verwirrtheit ist im hohen Alter normal 117
49. Krebs wächst im Alter langsamer 118
50. Spätestens mit 70 ist man alt 121
51. Im Alter werden die Haare grau 124
52. Im Alter wird man nicht mehr süchtig 125
53. Irgendwann ist jeder zu alt für Sport 126
54. Sex findet im Alter kaum noch statt 128
55. Iss warm und trinke kalt, dann wirst du 100 Jahre alt! 130
56. Je älter man wird, desto schwächer wird das Herz 131
57. Im Alter sollte man keine langen Flugreisen mehr
machen 136
58. Je älter man wird, desto schwerer fällt das Erlernen neuer
Dinge 139
59. Je älter, desto steifer die Gelenke 142
60. Leistungssport ist nichts für Senioren 143
61. Man ist immer so alt wie sein Herz 144

62. Mit Tinnitus muss man im Alter leben 146
63. Nach der Pubertät wächst der Körper nicht mehr 149
64. Nordic Walking ist für Senioren besonders gut geeignet 150
65. Nur alte Leute bekommen Schlaganfälle 154
66. *Restless Legs* bekommen nur alte Leute 158
67. Schlanke leben länger 160
68. Senioren sind Sportmuffel 162
69. Unsere Gene verraten, wie alt wir werden 163
70. Schmerzen muss man als alter Mensch akzeptieren können 163
71. Schwindel ist im Alter normal 167
72. Senioren sind beruflich nicht mehr besonders produktiv 171
73. Spätestens im Rentenalter verschwindet der Heuschnupfen 173
74. Sport verlängert das Leben 177
75. Testosteron macht alte Männer wieder jünger 182
76. Vergesslichkeit gehört zum Älterwerden dazu 184
77. Wer viele Altersflecken hat, bekommt irgendwann Hautkrebs 188

Darum dieses Buch

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Kind wollte ich unbedingt wissen, wie meine Freunde und ich als Erwachsene aussehen würden. Heute, über 40 Jahre später, beschäftigt mich etwas Ähnliches: Was wird sein, wenn wir alt sind? Wie werden wir aussehen und wie werden wir uns kleiden, wenn wir 80 Jahre und älter sind? Womit werden wir uns beschäftigen? Wie und was werden wir denken und fühlen? Und vor allem: Werden wir gesund sein und ein aktives und interessantes Leben führen? Oder wird eintreffen, was Pessimisten über das Alter sagen: Schluss mit Sport, Spaß, Sex und Gesundheit?

Wir werden immer älter, fitter und klüger Eines ist sicher: Die Lebenserwartung der Menschen steigt, das zeigt ein Blick in die USA. Nimmt die Lebenserwartung dort weiterhin in dem Maß der Vergangenheit zu, wird im Jahr 2084 die durchschnittliche Lebenserwartung 100 Jahre betragen. Kalkuliert man nur mit der Steigerungsrate seit dem Jahr 2000, liegt sie statistisch gesehen immer noch bei 91 Jahren. Natürlich, die Amerikaner mal wieder! Sie sind schließlich die Erfinder von *schneller, höher, weiter* – und nun auch von *älter*? Nein, Studien belegen, dass auch in Deutschland die Menschen immer älter, fitter und klüger werden. Etwas mehr als 81 Millionen Menschen leben aktuell in Deutschland. Davon ist heute jeder Fünfte über 65 Jahre alt; 2060 wird es jeder Dritte sein.

Jeder will alt werden, doch niemand will alt sein Das klingt nach fantastischen Aussichten für das Älterwerden. Doch abgesehen davon, dass nur wenige meiner Zeitgenossen das Jahr 2084 erleben werden – nicht jeder wird sich über die steigende Lebenserwartung freuen. Alle wollen alt werden, doch niemand will alt sein. Warum ist das so?

Die Furcht vor dem Alter hat natürlich Gründe. Einer davon

ist: Während Gesundheit, Vitalität, Spaß, Sportlichkeit und Erotik abnehmen, nehmen Falten, Haarausfall, Arthrose, Vergesslichkeit, Schlaganfälle und etliches Nervige und Unangenehme mehr zu. Obendrein gibt es Diagnosen von Ärzten wie: «Das ist das Alter, Herr Prang – da kann man nicht mehr viel tun!» Kein Wunder also, dass viele Menschen fürchten, mit den Jahren weniger attraktiv zu sein, nicht mehr gebraucht zu werden und weniger leisten zu können. Aber ist das wirklich so?

Viele Klischees über das Älterwerden sind nur Klischees über das Älterwerden Die Idee zu diesem Buch nahm nach dem Besuch eines Konzerts des Entertainers Udo Jürgens im Jahr 2013 in meinem Notizbuch langsam Gestalt an. Was als spontanes Geschenk für meine Frau gedacht war, wurde zu einem Ausflug mit einer richtungsweisenden Erkenntnis: Der Mann war damals mit 79 Jahren fit genug, um auf einer anstrengenden Konzerttournee Abend für Abend über zwei Stunden lang sein Publikum zu begeistern. Er sang mit einer Stimme, die reif aber ganz und gar nicht nach beinahe 80 Jahren klang. Und er bewegte sich nicht im Mindesten wie ein betagter Mann. Das hatte ich so nicht erwartet.

Nach dem Konzert notierte ich die Namen von älteren Menschen, die mir dank ihrer Aktivität und Vitalität angenehm aufgefallen waren. Allen voran der inzwischen verstorbene Altbundeskanzler Helmut Schmidt, der noch mit 97 Jahren im Fernsehen die große Politik diskutierte und Bücher schrieb. Dann natürlich die Mitglieder der *Rolling Stones*, mehrheitlich über 72 Jahre alt, die auch im Jahr 2016 weltweit Fußballstadien füllen – und damit erklärtermaßen so schnell nicht aufhören wollen. Oder der Schauspieler und professionelle Autorennfahrer Paul Newman, der im Jahr 2005 im Alter von 80 Jahren sein letztes professionelles 24-Stunden-Rennen in einem Fahrzeug mit mehreren Hundert PS bestritt; er starb drei Jahre später. Auch beeindruckt hat mich die Berliner Unternehmerin Heidi Hetzer, die 79-jährig mit einem Oldtimer fast alleine um die Welt fährt. Und da ist Kazuyoshi Miura, der mit 49 Jahren in Japan erfolgreich als Pro-

fifußballer spielt. Der verstorbene Hans Riegel gehört natürlich ebenfalls in diese Aufzählung – als Inhaber von *Haribo* leitete er noch mit 90 Jahren eigenständig seine Firma.

Es geht also auch anders – viele der gängigen Klischees über das Älterwerden als allein krankmachendes Unheil sind nicht mehr als das: Klischees. Sie dürfen deshalb gerne ignoriert werden. Genauso halten es die sich selbst *Best-Agers* nennenden Menschen zwischen 50 und 80 Jahren – nicht mehr jung, aber auch noch nicht wirklich alt –, die bewusst einen aktiven Lebensstil und Zufriedenheit pflegen. Auf die Frage, wie lange sie dieses oder jenes noch machen wollen, antworten sie deshalb sinngemäß: «So lange es mir Spaß macht, eher länger also!»

Natürlich kann Älterwerden auch Kranksein bedeuten Dieses Buch ist von aktiven Senioren wie den genannten Personen und Altersrebellin wie den *Best Ager*s inspiriert. Sie alle machen sich keine großen Gedanken darüber, was an ihrem Lebensstil altersgemäß ist und was nicht. Ich würde gerne in einigen Jahren selbst zu diesem Kreis gehören und will deshalb heute meinen Teil dazu beitragen, das Selbstvertrauen älter werdender Menschen zu stärken. Auch als Antwort auf eine Frage, die mich und sicher viele andere Menschen beschäftigt: Werden wir im Alter gesund sein und ein aktives und interessantes Leben führen?

Doch dieses Buch verherrlicht das Alter nicht, denn Älterwerden kann natürlich mit Kranksein einhergehen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt in ihrem im Herbst 2015 veröffentlichten «Weltbericht über Altern und Gesundheit» fest, dass die meisten Menschen weit über 60 Jahre alt werden, doch fast 25 Prozent der 70- bis 85-Jährigen an mindestens fünf Krankheiten zur gleichen Zeit leiden. Selbst das bedeutet jedoch nicht, dass Älterwerden in diesen Fällen eine Qual sein muss. Gegen viele Erkrankungen lässt sich auch im Alter etwas unternehmen. So gibt es zum Beispiel Hörgeräte gegen Schwerhörigkeit, Brillen und Laseroperationen bei Sehfehlern, Medikamente bei Herzerkrankungen, kluge Physiotherapiekonzepte bei Ge-

lenkverschleiß und vieles mehr. Es bringt ja nichts, so zu tun, als sei das Alter uneingeschränkt eine prima Angelegenheit, wenn man nur die richtige Brille aufsetzt. Aber viele der gängigen Klischees über die Defizite des Alters sind Unsinn oder erweisen sich nach genauer Prüfung als stark übertrieben. Denn Älterwerden ist keineswegs automatisch mit Verfall und Verzicht auf Lebensqualität verbunden. Wir leben heute nicht nur viel länger als je zuvor, sondern sind zugleich fitter und gesünder. Und wie immer mehr Studien zeigen, sind wir im Alter auch glücklicher als in der ersten Lebenshälfte. Das sollten wir Älterwerdenden schamlos ausnutzen.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sich auf das Älterwerden freuen wollen *Not Too Old to Rock 'n' Roll* räumt deshalb auf mit den größten Irrtümern über das Älterwerden und sagt, wie es sich tatsächlich verhält. Es ist in der Hoffnung geschrieben, dass sich Junioren wie Senioren künftig ohne Vorurteile mit dem Prozess des Älterwerdens und dem Altsein auseinandersetzen, die damit verbundenen Herausforderungen annehmen und ihre wirklichen Grenzen abstecken. Gesundheitsprobleme, die sich durch das Älterwerden ergeben, werden nicht verschwiegen, aber von Tipps zum entspannteren Umgang mit diesen Problemen begleitet.

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, die sich auf das Älterwerden freuen wollen.

Viel Freude beim Lesen

Ihr Dr. med. Michael Prang

1. Anti-Aging verlangsamt das Älterwerden

Nein, das tut es leider nicht! Produkte, die nachgewiesenermaßen das Altern aufschieben können, gibt es nicht. Dass manche Unternehmen dennoch den Begriff «Anti-Aging» verwenden, um Produkte zu verkaufen, die höchstens kosmetische Effekte haben, ist glatte Irreführung. Es lohnt nicht, auch nur einen Cent dafür auszugeben. Verspricht ein Produkt, das Altern aufzuhalten oder umzukehren, ist das schlichtweg Betrug – auch wenn das Produkt noch so elegant verpackt daherkommt oder von Stars und Sternchen vermarktet wird. Der Grund ist relativ einfach: Kein Wissenschaftler weiß derzeit genau, wo Präparate überhaupt ansetzen müssten, um das Altern aufzuschieben; derzeit gibt es etwa 300 verschiedene Theorien über das Altern. In erster Linie sind es vermutlich Schäden an der Erbsubstanz, die für Alterungsprozesse im menschlichen Körper maßgeblich sind.

Das wahre Anti-Aging ist kostenlos – und funktioniert Von den Vermarktern von Anti-Aging-Produkten werden genau solche Theorien benutzt und als zu einhundert Prozent sichere Erkenntnisse ausgegeben. Das Beispiel des Enzyms Telomerase, das in Tablettenform erhältlich ist, zeigt, wie diese Masche funktioniert. Telomerase verlängert die Telomere, jene winzigen Kappen am Ende der menschlichen Chromosomen, die im Laufe des Lebens immer kürzer werden, und zwischen deren Länge und unserem biologischen Alter möglicherweise ein enger Zusammenhang besteht. Nach dem aktuellen Wissensstand ist es allerdings nicht möglich, Telomerase per Tablette über Magen und Darm in die Zellen zu schleusen, um die kürzer gewordenen Telomere wieder zu verlängern. Dennoch bewerben Vermarkter die entsprechenden Produkte mit dieser Botschaft – und viele Menschen kaufen sie, um damit den Prozess des Alterns zu bremsen.

Es gibt durchaus Möglichkeiten, die Erbsubstanz zu schützen, und diese sind auch seit langem bekannt: gesund essen, viel be-

wegen und gut schlafen, außerdem nicht rauchen, wenig Alkohol trinken und negativen Stress vermeiden. Das sind natürlich einfache Wahrheiten, die seit Ewigkeiten gepredigt werden. Aber so einfach ist – jedenfalls in der Theorie – das einzig wirksame Anti-Aging-Programm, das im Prinzip auch noch kostenlos ist.

Mehr Spaß am Älterwerden – so könnte es klappen!

- *Positiv denken* Wie alt man sich fühlt, hängt auch von der Erwartung ab. Je mehr man mit dem Älterwerden Kranksein und Vergesslichkeit verbindet, desto stärker wird man diese auch empfinden. Besser ist es, positive Vorbilder für das Älterwerden zu suchen und ihnen nachzueifern.
- *Auf die Vorteile des Alters konzentrieren* Senioren haben jede Menge Lebenserfahrung und empfinden vieles als nicht mehr so wichtig. Das sorgt für ein entspanntes Leben.
- *Neugierig sein* Neuen Interessen nachgehen, Kontakt zu Menschen suchen, an bisher fremde Orte fahren – alles das mag anstrengend klingen, hält aber Körper und Geist fit. Gut für diesen Zweck ist auch eine ehrenamtliche Tätigkeit. Sie stärkt das Selbstwertgefühl und verringert gegebenenfalls die Einsamkeit.
- *Sport treiben* Etwa drei Stunden Ausdauersport pro Woche genügen, damit bei einem Siebzigjährigen Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel so leistungsfähig wie bei einem untrainierten Vierzigjährigen sind. Bestens geeignet ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.
- *Den Freundeskreis pflegen* Menschen brauchen in jedem Alter die Ansprache, Wärme und Nähe anderer Menschen. Und wo bekommt man mehr davon als bei guten Freunden?
- *Gesund leben* Nicht rauchen, wenig Alkohol trinken, abwechslungsreich essen, Sport machen – gesund leben ist eigentlich sehr einfach.

- *Bewusst kleiden und den Körper pflegen* Das Äußere beeinflusst das innere Gefühl – das gilt in jedem Alter.
- *Nicht bequem werden* So viel wie möglich von anderen erledigen zu lassen nimmt einem mit der Zeit die Selbstständigkeit. Besser ist es, solange wie möglich selbst einzukaufen, zu kochen, den Haushalt zu besorgen und täglich etwas zu arbeiten oder zu unternehmen. Wie wäre es beispielsweise damit, sich um ein Haustier zu kümmern?

2. Ab 40 lässt der Verstand nach

Nein, das stimmt zum Glück nicht. Die höchste sogenannte kognitive Leistungsfähigkeit – damit sind unter anderem die Fähigkeit gemeint, schnell zu vergleichen, komplexe Informationen zu erinnern und verborgene Zusammenhänge zu entdecken – erreichen wir Menschen im Durchschnitt schon mit 22 Jahren. Das hat eine Studie amerikanischer Psychologen an der Universität von Virginia ergeben. Der Studie zufolge beginnt die kognitive Leistungsfähigkeit jedoch bereits mit 27 und nicht erst mit 40 Jahren langsam wieder abzunehmen. Als Hauptgrund gilt: Mit den Jahren verändert sich das Gehirn und die Gehirnnervenzellen übertragen die Signale untereinander weniger effizient von einer Zelle zur anderen. Man muss sich das wie bei einem älteren Computer vorstellen, der ab einem gewissen Alter immer länger braucht, um seine Programme auszuführen und Informationen aus seinem gefüllten Speicher abzurufen.

Für die Studie haben die Psychologen sieben Jahre lang durch regelmäßige Tests bei rund 2000 gesunden Personen zwischen 18 und 60 Jahren die kognitive Leistungsfähigkeit ermittelt. Die Teilnehmer mussten Puzzles zusammenbauen, einzelne Worte und ganze Passagen aus Geschichten erinnern, Muster in Symbolen oder Buchstaben zuordnen und vieles mehr.

Kognitive Fähigkeiten lassen sich auch im Alter verbessern Soweit die Theorie. Dass die kognitive Leistungsfähigkeit schon ab 27 Jahren zu sinken beginnt, fällt allerdings lange Zeit nicht auf. Augenscheinlich werden diese Veränderungen lediglich nach und nach bei Aufgaben, die abstraktes Denken sowie schnelles Erfassen und Verarbeiten von Informationen erfordern. Wer über 27 ist und sich schon immer mal gefragt hat, warum die Kinder oder Enkelkinder schneller puzzeln können oder die Spiele auf dem iPad oder der Spielekonsole immer als erste beenden – das ist die Antwort.

Bei der abnehmenden kognitiven Leistungsfähigkeit muss es aber nicht bleiben: Untersuchungen zeigen, dass sich das schleichende Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten im Zuge des Älterwerdens verlangsamen und sogar «überholen» lässt. In einer Studie wurden beispielsweise die kognitiven Fähigkeiten von Erwachsenen zwischen 60 und 90 untersucht. Etwa die Hälfte von ihnen verbrachte mehr als drei Monate lang wöchentlich 16 Stunden mit dem Erlernen neuer Fertigkeiten – etwa wie man mit dem iPad umgeht oder Digitalfotos bearbeitet. Im Vergleich zu den Altersgenossen in der Studie, die nur Worträtsel gelöst oder an sozialen Aktivitäten teilgenommen und damit keinerlei neue Fertigkeiten erworben hatten, konnten die Teilnehmer, die allerlei Neues erlernt hatten, deutlich schneller Informationen verarbeiten. Der Grund dafür ist vermutlich, dass das Erlernen neuer Fertigkeiten auch neue Hirnschaltkreise eröffnet und damit altersbedingte Veränderungen wieder ausgleicht.

Ältere Menschen denken aufgrund ihrer Lebenserfahrung oft produktiver als jüngere Viele Fähigkeiten, die mit dem Lernen zu tun haben, beispielsweise der Aufbau eines großen Wortschatzes oder das Sammeln von Allgemeinwissen, verbessern sich aus diesen Gründen bis zu einem Alter von etwa 60 Jahren und gleichen eine altersbedingte leichte Schwäche beim kognitiven Denken dadurch mindestens wieder aus. Allerdings ist durchaus auch mehr drin: So denken viele ältere Menschen aufgrund ihrer Le-

benserfahrung produktiver und schneller als jüngere. Und auch das Urteilsvermögen und das Problemlösungsvermögen altern nicht. Das Zusammenspiel von kognitiven Fähigkeiten und Wissen kann sogar bis ins höhere Alter zunehmen. Kein Wunder also, dass Genies wie Albert Einstein, Johann Wolfgang von Goethe und andere viele ihrer Werke erst in einem sehr reifen Alter geschaffen haben.

Für alte Leute sind Computer nichts

Das ist Unsinn. Rund fünf Millionen über Sechzigjährige in Deutschland nutzen einer ARD/ZDF-Studie zufolge bereits das Internet und begeistern sich immer mehr für Computerspiele. In einer Umfrage des Internetportals www.feierabend.de, einer der größten Communities im Internet für «Menschen in den besten Jahren», bestätigten die knapp 1200 Teilnehmer im Alter von durchschnittlich 61 Jahren, dass ihnen das Spielen Freude macht. Und das ist gut so.

Denn digitale Spiele können die motorischen und kognitiven Fähigkeiten trainieren. Gerade Senioren können deshalb von Computerspielen profitieren. Außerdem stellt diese Beschäftigung eine Verbindung zu jüngeren Generationen her und fördert die Feinmotorik. Auch Sport- und Bewegungsspiele mit Computerhilfe können positive Effekte haben, denn sie beanspruchen den ganzen Körper. Zwar sind solche Bewegungsspiele kein vollständiger Ersatz für Sport ohne Computerhilfe. Auf diese Weise können aber spielerisch Bewegungsabläufe trainiert werden, die dafür sorgen, dass eine gute Körperkoordination im Alter erhalten bleibt.

[...]

Mehr Informationen zu [diesem](#) und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de