

# Fit und aktiv im Alter



10 einfache Tipps für mehr Energie  
und Vitalität

Programm für ein gesundes, glückliches  
und langes Leben

## Herzlichen Glückwunsch – Du gehörst zu einer Generation, die das Leben in vollen Zügen genießen kann.



Wir alle werden immer älter. Unser Ziel sollte aber nicht nur sein, ein hohes Lebensalter zu erreichen, sondern ein Leben nach unseren eigenen Vorstellungen und Wünschen führen zu können.

Die gute Nachricht: Jeder von uns kann im eigenen Interesse eine Lebenskunst in sich entwickeln, die ihn das dritte und vierte Lebensalter so gesund und glücklich wie möglich erleben lässt.

Fühlst du dich oft erschöpft, überfordert, belastet oder ausgelaugt? Fehlt dir manchmal die Energie, um gut in den Tag zu starten? Es gibt so viel, was du tun kannst, um dir selbst zu helfen.

Hier und heute habe ich für dich 10 praktische Tipps zusammengestellt, wie du dir selbst leicht und einfach mehr Energie und Lebensfreude schenken kannst. Lass dich inspirieren und finde selbst heraus, wie du mit kleinen Veränderungen große Wirkung erzielst!

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen.

Rolf von Berg

## 1. Ernähre dich gesund!



Setze auf frische, natürliche Lebensmittel und achte auf Vielfalt: Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette liefern die Energie, die dein Körper braucht. Reduziere stark verarbeitete Produkte und gönne dir ab und zu einen gesunden Snack wie Nüsse oder Beeren.

Mehr dazu online - z.B. [Einfach gesund essen...](#)

## 2. Trinke ausreichend!



Gewöhne dir an, regelmäßig genug zu trinken, um den Körper mit der nötigen Flüssigkeit zu versorgen! Denn die braucht er für viele seiner Aufgaben. Ganz besonders solltest du an heißen Sommertagen auf ausreichend Flüssigkeit achten.

Mehr dazu online - z.B. [Mit Wasser fit für jeden Tag..](#)

### 3. Beweg dich öfter!



Bring Bewegung in deinen Alltag: Geh zu Fuß, benutze die Treppe oder fahr Rad. Ein kurzer, täglicher Spaziergang bringt deinen Kreislauf in Schwung und hebt die Stimmung. Bewegung an der frischen Luft ist besonders effektiv. Und ein wenig Sport kann auch nicht schaden.

Mehr dazu online - z.B. [Locker fit bleiben...](#)

### 4. Schlaf dich fit!



Ein erholsamer Schlaf ist das A und O: Deine Abwehrkräfte werden gestärkt, Stoffwechsel-Abbauprodukte abtransportiert, Wachstumshormone ausgeschüttet. Eine feste Abendroutine und eine angenehme Schlafumgebung helfen, gut zu schlafen und voller Energie aufzuwachen.

Mehr dazu online - z.B. [Schlaflos durch die Nacht?...](#)

## 5. Halte dein Gehirn fit!



Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für den Kopf – besser gesagt das Gehirn. Es muss wie ein Auto gewartet und gepflegt werden, damit es nicht einrostet. Auch dein Gehirn braucht tägliches Training. Mache jeden Tag etwas, das die grauen Zellen in Bewegung hält!

Mehr dazu online - z.B. [Training fürs Gehirn...](#)

## 6. Genieße den Silver-Sex!



Sex ist nicht nur die schönste Nebensache der Welt, Sex im Alter ist auch ein Jungbrunnen: Er stimuliert das körpereigene Immunsystem, senkt die Stresshormone und verringert das Infarkt-Risiko. Regelmäßiger Sex ist ein Lebenselixier, das bis in hohe Alter Gesundheit und Vitalität verleiht.

Mehr dazu online - z.B. [Spaß am Silversex...](#)

## 7. Pflege deine Kontakte!



Gemeinsam ist das Leben schöner. Verbringe Zeit mit Familie, Freunden oder in einem Verein! Soziale Kontakte fördern dein seelisches Wohlbefinden und wirken sich positiv auf deine Gesundheit und Lebensfreude aus. Ein Telefonat oder ein spontanes Treffen können dir sofort neue Energie geben.

Mehr dazu online - z.B. [Einfach Mensch sein...](#)

## 8. Plane den Tag!



Ruhestand bedeute nicht Stillstand. Aber wir dürfen alles etwas ruhiger und gelassener angehen. Lass dich auf einen weniger hektischen Tagesrhythmus ein und plane deinen Tag in Ruhe! Setze dir Fixpunkte für den Tag und für die Woche. Konzentriere dich dabei auf Dinge, die dir wirklich am Herzen liegen.

Mehr dazu online - z.B. [Tipps für ein erfülltes Leben im Alter](#)

## 9. Mach mal Pause!



Auch wenn du es nicht gewohnt bist - nimm dir jeden Tag eine kurze Auszeit vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen! Einfach mal abschalten und gar nichts tun sorgt für Entspannung, kann Stress reduzieren und eine wahre Quelle der Erholung sein.

Mehr dazu online - z.B. [Einfach mal nichts tun...](#)

## 10. Sammle Glücksmomente!



Lachen und Spaß gehören zum Leben. Wenn wir echten Spaß haben, werden jede Menge Glückshormone in uns ausgeschüttet. Spaß und Lachen wirken ansteckend. Schon ein einziges herzhaftes Lachen kann deinen Tag aufhellen und dir neue Energie schenken. Lachen macht glücklich. Lach mal wieder!

Mehr dazu online - z.B. [Strategien für mehr Lebensfreude](#)



Dein Programm für ein gesundes, glückliches  
und langes Leben



Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten