

## Pressemitteilung

Lindenberg, 17. April 2018

---

„Infotreff Gesundheit“ der Rotkreuzklinik Lindenberg am 26. April 2018

### **Fit bis ins hohe Alter – wie geht das?**

**Der „Infotreff Gesundheit“ der Rotkreuzklinik Lindenberg dreht sich am Donnerstag, 26. April 2018, ab 19 Uhr um die Altersgesundheit. Dr. med. Stefan Czischke, Geriater und Facharzt für Innere Medizin, spricht darüber, wie man bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben kann.**

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland steigt kontinuierlich an. Laut statistischem Landesamt liegt sie für Männer derzeit bei 78,4 und bei Frauen bei 83,4 Jahren. Jeder möchte alt werden, aber nicht alt sein. „Den Alterungsprozess kann zwar niemand aufhalten, aber man kann ihn positiv beeinflussen“, meint Czischke. „Zwar verändert sich der Körper, der Stoffwechsel verlangsamt sich und das eine oder andere Zipperlein stellt sich ein. Wir können aber einiges dafür tun, dass sich der Prozess verlangsamt“, so der Altersmediziner.

### **Erfolgreich altern**

Die Altersforschung spricht von externen und internen Ursachen des Alterungsprozesses. Neben den Erbanlagen spielen vor allem Ernährung, Stress und Umwelteinflüsse als externe Faktoren eine Rolle. Durch eine bewusste Lebensweise mit Bewegung, gesunder Ernährung und vernünftigem Umgang mit Stress kann man viel dazu beitragen, die Lebensqualität langfristig zu erhalten. Bei seinem Vortrag möchte Czischke darstellen, zu welchen Veränderungen es im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses kommt und wie man dazu beitragen kann, „erfolgreich zu altern“, also lange gesund, fit und autonom zu bleiben. Anschließend steht der Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie-Experte für Fragen zur Verfügung.

### **Vortragsreihe „Infotreff Gesundheit“**

Der Vortrag aus der Reihe „Infotreff Gesundheit“ richtet sich an alle interessierten Bürger und findet im Foyer des Löwensaals statt. Beginn ist um 19 Uhr, der Eintritt ist frei und eine vorherige Anmeldung nicht notwendig. Am 2. Mai 2018 wird Pflegeexpertin Susanne Hmid die Vortragsreihe mit dem Thema „Humor in der Pflege“ fortsetzen.

Infotreff Gesundheit: **Fit bis ins hohe Alter – wie geht das?**

**Donnerstag, 26. April 2018, 19.00 Uhr (Dauer: 90 Minuten)**

Foyer des Löwensaals, Löwenstraße 3, 88161 Lindenberg

Referent: Dr. med. Stefan Czischke, Facharzt für Innere Medizin und Sektionsleiter der Abteilung für Akutgeriatrie an der Rotkreuzklinik Lindenberg

**+++ Eintritt frei +++**

### **Pressekontakt**

Sylvia Habl

Rotkreuzplatz 8

80634 München

Telefon: 089/1303-1612

Fax: 089/1303-1615

E-Mail: [sylvia.habl@swmbrk.de](mailto:sylvia.habl@swmbrk.de)

Internet: [www.rotkreuzklinik-lindenberg.de](http://www.rotkreuzklinik-lindenberg.de)