

Name

Volker Pickan

Titel

Wie komme ich gut ins Alter?

Inhaltsangabe

Schon Mark Twain wusste: „Das Herz ist der echte Jugendbrunnen“.

Heute wissen wir, dass eine Kombination verschiedener Lebensstil-Faktoren das Altern beeinflusst:

Neben ausreichender Bewegung, ausgewogener Ernährung, genügend Schlaf und geistiger Betätigung ist es tatsächlich die soziale Interaktion, die uns bis in Alter jung hält.

Tätigkeitsfeld

Chefarzt der Abteilung für Altersmedizin (Geriatric) und Palliativmedizin im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier.

Foto