

## Das „Monatsgespräch“

ist unser kostenloses Beratungs- und Gesprächs-Angebot zu Themen in den Bereichen Globalisierung, Umwelt, Ernährung und Konsum. Nutzen Sie dieses Angebot.

Für Ihre Fragen, rund um das jeweilige Spezialthema, stehen fachkundige Referenten bereit.

---

**Montag, 25. Sep. 2023 von 18:00 – 20:00 Uhr**

# Lange leben

**- aber nicht (so schnell) alt werden -**

Wie sich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination beim Älterwerden verändern und welchen Einfluss wir selbst darauf nehmen können

„Alter bzw. Altern ist kein Phänomen erst am Ende eines langen Lebens, es beginnt bereits mit der Geburt des Menschen und ist ein lebenslanger Prozess“  
(Rüberg, 1991)

Gemäß evolutionsbiologischen Forschungen reicht die Lebensspanne beim Menschen bis ca. 120 Jahre. Tatsächlich liegt die mittlere Lebenserwartung derzeit bei ca. 80 – 85 Jahren. Wie alt wir werden können und wie wir alt werden, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von genetischen Voraussetzungen, von Umwelt- und Arbeitsbedingungen, Verletzungen oder Krankheiten und auch von unserer individuellen Lebensweise.

Ein besonderes Augenmerk ist hierbei auf die Muskelmasse und die Muskelfunktion zu legen. Deren Höhepunkt erreichen wir in einem Alter von ca. 30 Jahren, ab etwa dem 60. Lebensjahr beschleunigt sich deren Abbau. Hat man erst einmal 40 bis 50 Prozent seiner Muskelkraft verloren, kann dies eine echte Krankheit, Sarkopenie, darstellen. Unbehandelt beschleunigen sich Gebrechlichkeit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit.

Lange leben, aber nicht (so schnell) alt werden – Anregungen für ein altersgemäßes Training

**Referentin:** Johanna Riedmann

### **Anmeldung**

Im Treffpunkt sowie per Telefon oder E-Mail.  
Zum Infoaustausch in kleiner Runde (max. 20 Personen).

---

Unterhachinger Treff • Agenda 21-Forum e.V.  
Hofmarkweg 12 • 82008 Unterhaching  
☎ 089 / 44 23 98 09  
E-Mail: [buergertreff-unterhaching@mnet-mail.de](mailto:buergertreff-unterhaching@mnet-mail.de)

Öffnungszeiten:  
Montag 9.30 – 12.00 Uhr  
Di – Fr 9.30 – 12.00 Uhr  
14.30 – 17.00 Uhr