

04.10.2018 - 10:04 Uhr

Beste Gesundheit im «besten Alter»

Münchenstein (ots) -

Jeder träumt davon, lange gesund zu bleiben. Deshalb gehen immer öfter auch ältere Menschen aktiv durch das Leben. Doch bisweilen schmerzt es trotz aller guten Vorsätze auch schon im «besten Alter» in den Gelenken, beim Treppensteigen gerät man ausser Atem. Ein Check bei den erfahrenen Gesundheits-Coachs von TopPharm zeigt rasch, wie es um die eigene Knochen- und Herzgesundheit steht.

Das Sport- und Freizeitangebot hat sich in den letzten Jahrzehnten stark entwickelt. Heute finden auch ältere Menschen viele Möglichkeiten, ihr Leben aktiv zu gestalten. Es überrascht daher nicht, dass viele Frauen und Männer ab 50 sportlicher und unternehmenslustiger sind als früher. Dennoch lohnt sich ab und zu ein Gesundheits-Check, um das «beste Alter» in vollen Zügen geniessen zu können.

Starke Knochen für das beste Alter

Osteoporose ist eine Krankheit, die sich unbemerkt ausbreitet und vor allem Menschen ab 50 betrifft. Doch wie beugt man am besten einer zu geringen Knochendichte vor? Wie verhält man sich, wenn bereits Osteoporose vorliegt? Die erfahrenen Gesundheits-Coachs von TopPharm stehen Menschen im «besten Alter» zur Seite, wenn es um solche und andere Fragen geht. Im Rahmen eines Osteoporose-Checks gehen sie auf Risikofaktoren ein und bringen diese in Zusammenhang mit einer allfälligen Früherkennung. Massgeschneiderte Empfehlungen zu Ernährung und körperlicher Aktivität sowie zu medikamentösen Therapien runden das Gespräch ab.

Diabetes-Testwochen für mehr Lebensqualität

Herz-Kreislaufkrankungen gehören in der Schweiz nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen. Sie gehen zudem oft Hand in Hand mit anderen Erkrankungen wie Diabetes. Während eines 25-minütigen Herz-Kreislauf-Checks in der TopPharm Apotheke widmen sich die Gesundheits-Coaches den Risiken der verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie geben Verhaltenstipps ab, wie Menschen ab 50 die eigene Herzgesundheit positiv beeinflussen können. Eine Messung der Blutzuckerwerte zeigt zudem, ob ein verborgener Diabetes vorliegt.

Erstmals führen die TopPharm Apotheken im Oktober zudem Diabetes-Testwochen durch. Das kostenlose Programm hat zum Ziel, die Lebensqualität Betroffener zu verbessern. Es enthält Verhaltenstipps, einen Wochen-Menüplan mit schmackhaften Rezepten sowie Anregungen, wie sich Bewegung in den Alltag einbauen lässt. Wer am Programm Gefallen findet, kann sich direkt in der Apotheke für ein Jahr anmelden und von einem einmaligen Preisnachlass profitieren.

Informative Ratgeber zu Knochen, Herz und Körpergewicht

Die kleinen TopPharm Ratgeber zu den Themen «Knochen und Gelenke», «Infarkttrisiko» und «Gesund abnehmen», bieten Kundinnen und Kunden im «besten Alter» wichtige Informationen und Tipps rund um Osteoporose, Herzgesundheit und zur gesunden Reduktion des Körpergewichts. Viele weitere kompakte Ratgeber sind in den TopPharm Apotheken und unter <http://www.toppharm.ch> kostenlos erhältlich.

Kontakt:

TopPharm AG
Nadja Jehle
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
Tel. 061 416 90 80
nadja.jehle@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004589/100820646> abgerufen werden.