

Mönchengladbach, 21. Januar 2024

Liebe Freunde der Friedrich-Spee-Akademie Mönchengladbach,

gesund und mobil alt werden, wünscht sich wohl jeder von uns.
Deshalb haben wir den Chefarzt des Zentrums für Geriatrie an den Städtischen Kliniken Herrn Dr. Thomas Jaeger gebeten, einen Vortrag mit dem Thema

Von der Altersmedizin zur Altersprophylaxe

am **Freitag, dem 23.02.2024 um 16:00 Uhr**

im Raum 4 im Verwaltungsgebäude der Städtischen Kliniken,
Elisabeth Krankenhaus 41239 Mönchengladbach zu halten.

Zugang über die Einfahrt an der Wildstraße (kürzerer Fußweg) oder vom Parkhaus an der Hubertusstraße,
zwischen Haupthaus und Geriatrie quer über das Gelände der Klinik (siehe Lageplan).

Im Vortrag gibt Herr Dr. Jaeger zunächst einen Überblick über die demographische Entwicklung, über das Alter und die wichtigsten Alterstheorien. Er stellt dann die in den letzten Jahren rasante Entwicklung der Geriatrie dar und erklärt, warum nur eine dem Alter des Patienten angepasste Therapie die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten im Alter optimal ausschöpft. Der Hauptteil des Vortrages geht ausführlich darauf ein, welche Antiaging-Maßnahmen wissenschaftlich gesichert sind. Dazu gehört neben der Verhinderung und Behandlung von Risikofaktoren und Mangelerscheinungen auch ein gesunder Schlaf als Schutz für die körperliche und geistige Gesundheit im Alter.

- Wie ist dieser ohne Schlafmittel zu erreichen?
- Gibt es Medikamente, die die Alterung verlangsamen und die Lebenserwartung erhöhen? Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf den Alterungsprozess?
- Bestätigen Studien, die kürzlich in DER WELT erhobene Behauptung, dass eine bestimmte Form des Fastens „die mächtigste Methode, Alterungsprozesse zu verlangsamen“ ist?
- Wie hoch ist die Bedeutung von Sport für die Lebenserwartung und welche Sportarten sind nachweislich am wirksamsten?
- Was können wir darüber hinaus tun, um möglichst gesund möglichst alt zu werden?

Der Vortrag kann so die Chance für einen individuellen Start für eine gesündere Lebensführung bieten.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, unter vorstand@fs-akademie-mg.de oder telefonisch bei Ursel Thomas unter 02161/14747 an.

Den Kostenbeitrag von 8,00 €/Person überweisen Sie bitte auf das unten stehende Konto. Tageskasse 10,00 €.

Mit herzlichem Gruß



Ursel Thomas
1.Vorsitzende



Peter Uhler
2.Vorsitzender

vorstand@fs-akademie-mg.de, www.fs-akademie-mg.de, 02161/14747. 0172/3014755

Ursel Thomas (1. Vorsitzende); Peter Uhler (2. Vorsitzender); Dr. Hans Jürgen Schulz-Klinger (Schriftführer),
Uli Thomas (Schatzmeister)

Stadtsparkasse MG, IBAN DE69 3105 0000 0000 4499 18

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung wird der FS-Akademie MG die Erlaubnis erteilt, während der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen zu machen und diese für Öffentlichkeitsarbeit und Dokumentationen analog und digital zu verwenden.