



Informationen zum Vortrag

Breitenfurt, 28.03.2025

Hundert Jahre alt und fit – wie geht das?

Assoz. Prof. Priv-Doz. Dr. Christoph Weiser

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Optimieren Sie Ihre Risikofaktoren betreffend Herzinfarkt und Schlaganfall**
- **Investieren Sie in Muskelaufbau und Erhalt der Knochensubstanz**
- **Tägliche Bewegung ist ein Schlüssel zum Erfolg**
- **Fettstoffwechsel wird durch Ernährung und Bewegung gering beeinflusst.**

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

- **Man ist nie zu alt, um seine Risikofaktoren zu optimieren**
- **Fettstoffwechsel:**
 - o **LDL-Cholesterin, Lipoprotein (a), Triglyzeride**
 - o **Zielwerte sind individuell, es zählt das Prinzip „je niedriger, desto besser“**
- **Blutdruck:**
 - o **Zielwert <130/80mmHg ist in allen Altersgruppen wichtig**

Das können Sie selbst tun

- **Überlegen Sie sich 10 Dinge die sie mit 100 Jahren noch machen wollen**
- **Beginnen Sie heute mit der Umsetzung dieser Maßnahmen**
- **Bleiben Sie konsequent**
- **Binden Sie Ihre betreuenden Ärzte als Teil Ihres „Gesundheitsteams“ ein**