

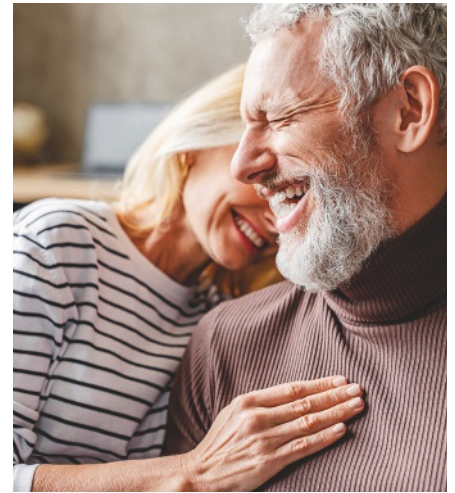
ALLERLEI

Hilfe, ich werde alt.

Soll ich nun mit dem Training aufhören?

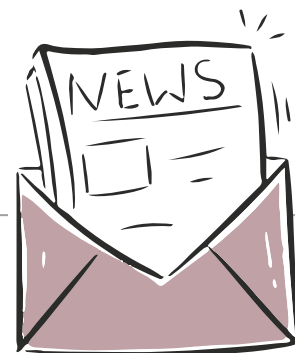
In einem Interview der NZZ am Sonntag gab der 71-jährige Arzt und einer der besten Läufer Europas Thomas Wessinghage Hinweise, wie er sich im Alter fit hält. Ganz klar ist für ihn Bewegung das A und O. Mindestens drei Stunden wöchentlich Laufen gehört für ihn zum Pflichtprogramm. Das aber ohne unnötigen Leistungsstress

und Verbissenheit. Neben dem Laufen ist regelmässiges Krafttraining ein Muss. Da die Muskelkraft schon ab dem dreissigsten Lebensjahr kontinuierlich abnimmt, sind zwei bis drei Einheiten Krafttraining von mindestens einer halben Stunde pro Woche die beste Möglichkeit, sich mit dem Älterwerden vor Stürzen zu schützen.



Komplimente machen glücklich

In einer Beziehung mit Worten seine Zuneigung ausdrücken, verbal Blumen verteilen, macht beide Seiten glücklich. Eine aktuelle Studie deutscher Forschungsteams zeigte, dass Komplimente zwischen Liebespaaren sowohl die Verfasser dieser Worte wie auch die Empfänger der Liebesbotschaft glücklich machen. Süsse Worte von der oder dem Liebsten tun also der Liebe gut.



ABONNIEREN SIE UNSEREN **50plus** NEWSLETTER

Alle zwei Wochen informiert Sie unser Herausgeber Kurt Aeschbacher über seine Gedanken rund um Themen, die ihn beschäftigen. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe zu unseren Berichten und werden Sie Teil der 50plus Gemeinschaft. www.50plusmagazin.ch



QR-Code einlesen
und direkt den Newsletter abonnieren.

Wie Sie Handy und PC digital ausmisten

1. Fotoalben durchforsten:

Löschen Sie alte oder doppelte Fotos und Videos. Das lohnt sich besonders, wenn Sie die Bilder in einer Cloud speichern.

2. PC aufräumen: Schieben Sie alle doppelten Dateien in den Papierkorb und leeren Sie ihn.

3. Mail-Postfach säubern: nur Newsletter empfangen, die von

Interesse sind, alle anderen löschen, genauso wie veraltete oder unwichtige Mails.

4. Handy entlasten: Löschen Sie alle Apps und Dateien, die Sie nicht mehr nutzen.

5. Einstellungen überprüfen: Passen Sie die Bildschirm-Helligkeit an und deaktivieren Sie die Auto-Play-Funktion.



AUS KAPUTTEN FISCHERNETZEN ENTSTEHEN CHICE MÖBEL



Das meiste Plastik landet immer noch im Abfall oder grad direkt im Meer. Am schlimmsten sind die Fischernetze aus Plastik, welche die industriellen Fangflotten einfach kappen, wenn sie an einem Felsen hängen bleiben oder sonst angerissen sind. Jedes Jahr landen 12 Millionen Tonnen Plastikabfall im Meer, fast die Hälfte davon sind solche Fischernetze, in denen sich nicht nur Schiffe verheddern, sondern Millionen von Meerestieren darin elend zu Grunde gehen. Das junge spanische Start-up Gravity Wave sammelt zusammen mit Fischern, Firmen und Privaten im Mittelmeer solche Plastikabfälle und produziert daraus witzige Möbel. So kann man mit farbigem Design auch Gutes tun, wie die NZZ kürzlich berichtete. www.thegravitywave.com