

*Pressemitteilung vom 03.02.2016*

## **Verhandlungen mit dem Schweinehund**

**Begleitend zur Sonderausstellung „EY ALTER“ im Universum® geht es bei einem Vortrag um Fitness im Alter**

Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund? Bei manch einem hat er nur Zwergpinscherformat, bei anderen hingegen die Größe einer ausgewachsenen Dogge. Doch je älter ein Mensch wird, desto konsequenter sollte er diesen Schweinehund an die Leine nehmen, um auch im hohen Alter fit und aktiv zu bleiben. Wie dies gelingen kann, verrät Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie an der Jacobs University Bremen, bei einem Vortrag am 11. Februar im Universum®. Die Veranstaltung ist Teil des Begleitprogramms zur aktuellen Sonderausstellung „EY ALTER“ und beginnt um 19 Uhr. Dass das Sprichwort vom rostenden Rastenden tatsächlich zutrifft, stellte Lippke in Forschungsprojekten mit Bremer Firmen, Krankenkassen und Seniorenresidenzen fest. Sehr viel Ruhe tut also nicht gut, sondern bewirkt eine Verschlechterung des Allgemeinzustandes. Doch dies sollte nicht zu einem verbissenen Kampf mit den inneren Widerständen führen, sondern eher zu gütlichen Verhandlungen mit dem Schweinehund. Kleine Schritte, die einfach umsetzbar sind, werden eher dauerhaft eingehalten als Radikalmaßnahmen. Aus einem Pool bewährter Rezepte – von der Wahl einer wirklich spaßbringenden Sportart bis hin zu Eintragungen in den Terminkalender – kann jeder Zuhörer individuell auswählen, was am besten zu ihm passt.

- **Termin:** Der Vortrag „**Den inneren Schweinehund an die Leine nehmen: Strategien für gesundes und aktives Altern**“ findet am 11. Februar um 19 Uhr im Universum® statt. Der Eintritt beträgt 5 Euro inklusive Besuch der Sonderausstellung „EY ALTER“ zwischen 18 und 19 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Anzahl der Plätze ist jedoch begrenzt.