

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52278/1570912/ehrenamt-haelt-jung-senioren-die-aus-freien-stuecken-aktiv-sind-bleiben-fitter> abgerufen werden.

## Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Ehrenamt hält jung  
Senioren, die aus freien Stücken aktiv sind, bleiben fitter

03.03.2010 - 08:35 Uhr, Wort und Bild - Senioren Ratgeber

Baierbrunn (ots) - Wer sich für andere einsetzt, profitiert selbst davon. Kalifornische Sozialforscher haben festgestellt, dass Menschen, die ein Ehrenamt ausfüllen, seltener gebrechlich werden, berichtet das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Die Wissenschaftler untersuchten ältere Menschen, die unterschiedlich aktiv waren. Eine Gruppe arbeitete ehrenamtlich, die anderen betreuten Enkel oder jobbten gegen Bezahlung. Nach drei Jahren war die Gruppe der Ehrenamtlichen am fittesten. Die Forscher erklären sich den Gesundheitseffekt so: Wer sich aus freie Stücken einsetzt, ist besonders motiviert - und erfährt außerdem oft große Wertschätzung.

Im Alter aktiv bleiben - viele Infos dazu unter  
[www.senioren-ratgeber.de/aktiv-im-alter-A090826KOA00121735.html](http://www.senioren-ratgeber.de/aktiv-im-alter-A090826KOA00121735.html)

Dieser Text ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber" 3/2010 liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

Originaltext: Wort und Bild - Senioren Ratgeber  
Pressemappe: <http://www.presseportal.de/pm/52278/wort-und-bild-senioren-ratgeber>  
Pressemappe als RSS: [http://presseportal.de/rss/pm\\_52278.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_52278.rss2)