

Gesund und fit im Alter!

- Mehr als 30 Millionen Menschen zählen nach aktuellen Zahlen des statistischen Bundesamtes zur Altersgruppe 50plus – Tendenz steigend. Das Onmeda-Modul 50plus trägt genau dieser Altersentwicklung Rechnung:
 - Speziell zugeschnittene Rubriken setzen sich mit den individuellen Bedürfnissen auseinander, die die Generation 50plus an Themen wie z.B. Gesundheit, Lifestyle & Bewegung stellt. „Körper im Wandel“ geht dabei auf die natürlichen Veränderungen ein, die sich nach dem 50. Lebensjahr einstellen sowie damit verbundene, häufige Beschwerden und Erkrankungen. Zusätzlich findet der User in Rubriken wie „Gehirn & Gedächtnis“, „Gesundheit, Schönheit & Wellness“ oder „Sexualität ab 50“ nützliche Tipps und Hintergrundinformationen zum „Jungbleiben“.
 - Sämtliche Inhalte des Moduls 50plus erstellt die medizinische Redaktion von Onmeda auf der Grundlage von evidenzbasierten Quellen und orientiert sich dabei strikt am aktuellen Forschungsstand.
 - Ideal: interaktive Ergänzungen, wie bspw. expertenbetreute Foren oder interaktive Tools zum Thema Gesundheit ab 50.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen/Arteriosklerose und Sport

(Stand: 4. Juli 2007)

Allgemeines

Regelmäßige Bewegung zahlt sich besonders für das Herz-Kreislaufsystem aus. Eine richtigen Dosierung stärkt die Leistungsfähigkeit von Herz und Stoffwechselfvorgänge - wie die Fettverbrennung - in Schwung Vorbeugung von Arteriosklerose ("Arterienverkalkung") eine e

Die Arteriosklerose und die Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind die häufigsten Todesfälle in den Industrienationen verantwortlich. Diesem Schicksal ausgeliefert: Wer seine Lebensgewohnheiten im gesunden Griff hat, kann das Risiko erheblich senken.

Biologisches Alter

Bestimmen Sie Ihr tatsächliches Alter!

Mit jedem Tag, jeder Minute und jeder Sekunde werden wir älter. Doch wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem Geburtsdatum ab. Unser biologisches Alter wird stark von unserem Lebensstil beeinflusst. Wir verraten Ihnen mit unserem Test, wie alt Sie wirklich sind. Bitte beachten Sie: Dieser Test liefert erst ab einem Alter von 20 Jahren aussagekräftige Ergebnisse über Ihr biologisches Alter.

Seite 1 von 10

Verraten Sie uns Ihr momentanes Alter und Gewicht sowie Ihre Körpergröße.

Ich bin Jahre alt.

Ich wiege Kilogramm.

Ich bin Zentimeter groß.

► Weiter

Spezifikationen: Download von XML Files direkt aus dem Onmeda-CMS.
Auf Anfrage auch individuelle technische Lösungen (Hosting etc.).

Umfang: 54 Texte mit ca. 520.000 Zeichen

Contentkatalog

Der Körper im Wandel

(8 Texte)

- ✓ Der Prozess des Alterns
- ✓ 12 Regeln für gesundes Älterwerden
- ✓ Hormone im Wandel
- ✓ Haut ab 50
- ✓ Zahngesund 50plus
- ✓ Schlafrhythmus und Schlafdauer - wenn die biologische Uhr anders tickt
- ✓ Der Mann ab 50
- ✓ Die Frau ab 50

Die häufigsten Beschwerden im Alter

(6 Texte)

- ✓ Blasenschwäche
- ✓ Verdauungsprobleme
- ✓ Rückenbeschwerden
- ✓ Schlafstörungen & -probleme
- ✓ Altersweitsichtigkeit

Die häufigsten Erkrankungen im Alter

(7 Texte)

- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Krebs
- ✓ Arthrose
- ✓ Osteoporose
- ✓ Diabetes
- ✓ Augenerkrankungen
- ✓ Depression

Gesundheit, Schönheit & Wellness

(7 Texte)

- ✓ Psyche & Altern
- ✓ Anti-Aging
- ✓ Hautpflege ab 50
- ✓ Gesunder Schlaf
- ✓ 50plus – So ernähren Sie sich richtig!
- ✓ Jung durch Hormone
- ✓ Ästhetische Medizin: Botox, Laser & Co.

Contentkatalog

Sexualität & Partnerschaft

(6 Texte)

- ✓ Sexualität bei Männern ab 50
- ✓ Weibliche Sexualität ab 50
- ✓ Potenzstörungen und Partnerschaft
- ✓ Erektile Dysfunktion
- ✓ Potenzmittel
- ✓ Wechseljahre

Richtig fit 50plus!

(11 Texte)

- ✓ Sport ab 50 – Worauf Sie achten sollten
- ✓ Aktiv werden und vorbeugen
- ✓ Nordic Walking
- ✓ Richtig Trainieren
- ✓ Rücken aktiv
- ✓ Radfahren
- ✓ Schwimmen
- ✓ Sport & Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Sport & Arthrose
- ✓ Sport & Bluthochdruck
- ✓ Sport & Diabetes

Vorsorge

(5 Texte)

- ✓ Der Vorsorge-Check – Welche Untersuchungen wichtig sind
- ✓ Krebsvorsorge
- ✓ Herz-Kreislauf
- ✓ Impfungen
- ✓ Ernährung und Immunsystem

Gehirn & Gedächtnis

(4 Texte)

- ✓ Wie sich Gehirnleistung und Gedächtnis ab 50 verändern
- ✓ Gedächtnis-Tipps
- ✓ Gehirn-Jogging – das Fitness-Programm für die grauen Zellen
- ✓ Gehirnnahrung