



Das Kuratorium Deutsche Altershilfe veröffentlicht Tipps für ein gesundes Altern

Das Kuratorium Deutsche Altershilfe veröffentlicht Tipps für ein gesundes Altern
Wer will nicht lange leben? Und dabei fit und aktiv bleiben - ohne Demenz, Diabetes oder verkalkte Arterien? Gesundheit und Lebensfreude im Alter werden zukünftig immer wichtiger, denn die Lebenserwartung der Deutschen steigt. Bei einem heute geborenen Jungen liegt die Lebenserwartung nach Angaben des Statistischen Bundesamtes bei 77 Jahren, bei Mädchen sogar bei 82 Jahren. Das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) hat deshalb ein Poster zum gesunden Altern veröffentlicht, das Tipps für ein aktives und zufriedenes Älterwerden gibt. Selbst aktiv sein sei dabei ein wichtiger Baustein, sagt Heike Nordmann, "so sind Mobilität, Selbstständigkeit und Teilhabe bis ins hohe Alter möglich", so die Geschäftsführerin des KDA. Das A und O des Älterwerdens sei die Einsicht: "Altern ist keine Krankheit, es gehört zum Leben wie Geburt und Tod", betont Professor Erich Lang. Der Erlanger Altersforscher gilt als Wegbereiter der modernen Präventionsforschung. Wichtig ist "offen zu bleiben für Neues und nicht aufhören anzufangen", so der Experte. Auch der kranke Mensch sei nicht von präventiven gesundheitsfördernden Maßnahmen ausgeschlossen. Es gehe darum, die "körperliche und geistige Kompetenz zu stärken und diese so lange wie möglich zu stabilisieren." Das Poster "Das ABC für ein gesundes Altern" bietet auf einen Blick 26 Tipps für ein aktives, glückliches und gesundes Älterwerden. Die Tipps basieren auf den Forschungsergebnissen von Erich Lang, Professor am Interdisziplinären Centrum für Altersforschung (ICA) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Das Poster kann im Online-Shop des KDA unter www.kda.de für 4,90 Euro zzgl. Versandkosten bestellt werden. Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) Das KDA entwickelt seit mehr als 50 Jahren im Dialog mit seinen Partnern Lösungskonzepte und Modelle für die Arbeit mit älteren Menschen und hilft, diese in der Praxis umzusetzen. Es trägt durch seine Projekte, Beratung, Fortbildungen, Tagungen und Veröffentlichungen wesentlich dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Dabei versteht sich das KDA als Wegbereiter für eine moderne Altenhilfe und Altenarbeit.

Pressekontakt

Kuratorium Deutsche Altershilfe - Wilhelmine Lübke Stiftung e. V.

50677 Köln

presse@kda.de

Firmenkontakt

Kuratorium Deutsche Altershilfe - Wilhelmine Lübke Stiftung e. V.

50677 Köln

presse@kda.de

Das KDA entwickelt seit über 50 Jahren im Dialog mit seinen Partnern Lösungskonzepte und Modelle für die Arbeit mit älteren Menschen und hilft, diese in der Praxis umzusetzen. Es trägt durch seine Projekte, Beratung, Fortbildungen, Tagungen und Veröffentlichungen wesentlich dazu bei, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Dabei versteht sich das KDA als Wegbereiter für eine moderne Altenhilfe und Altenarbeit.