



Tag der älteren Menschen am 1. Oktober: Bewegungstipps für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Tag der älteren Menschen am 1. Oktober: Bewegungstipps für mehr Gesundheit und Lebensfreude
Gemeinsame Pressemitteilung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), des Verbands der Privaten Krankenversicherung (PKV) und des Deutschen Behindertensportverbandes e.V. Schon eine moderate Steigerung der Alltagsbewegung um nur 20 Minuten täglich wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Das gilt insbesondere auch für Ältere. Anregungen für einen bewegteren Alltag - ohne großen Aufwand - mit leicht umsetzbaren Tipps gibt das Programm "Älter werden in Balance" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) unterstützt wird. Anlässlich des internationalen Tages der älteren Menschen am 01. Oktober erklärt Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA: "Vielerlei körperliche Funktionen sind bis ins hohe Alter trainierbar, das zeigt die neuere Forschung. Bewegungsprogramme für mehr Aktivität und Mobilität sind wichtig für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit, Wohlbefinden und sozialer Teilhabe". Wie ein aktiver Alltag für Ältere aussehen kann, zeigen die BZgA und der Deutsche Behindertensportverband e.V. (DBS) in der neuen gemeinsamen Broschüre "Aktiv im Alter, aktiv im Leben". Erläutert am Beispiel von drei Charakteren, greift die Broschüre die Thematik der Bewegungseinschränkungen älterer Menschen durch z.B. künstliche Hüftgelenke, das Angewiesensein auf einen Rollator sowie Bettlägerigkeit auf und gibt praktische Tipps und konkrete Bewegungsanregungen auch für Menschen in diesen Lebenssituationen. Hockergymnastik und Liegeergometer Mit den Bewegungsübungen der Broschüre werden Arme, Beine und Oberkörper gekräftigt sowie Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainiert. Für jede Lebenslage sind Übungen umzusetzen - stehend, sitzend oder liegend. Friedhelm Julius Beucher, Präsident des DBS, betont: "Regelmäßige Aktivität passt in jedes Lebenskonzept und jede Lebensphase, das gilt insbesondere auch für Menschen mit Behinderung. Bei Älter werden in Balance können wir unsere Expertise im Breiten- und Alltagssport für Menschen mit besonderen Voraussetzungen einbringen." Die Broschüre "Aktiv im Alter, aktiv im Leben" ist Bestandteil des BZgA-Programms "Älter werden in Balance". Das Programm richtet sich an Menschen ab 65 Jahre mit dem Ziel, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Dazu erläutert Dr. Volker Leienbach, Direktor der PKV: "Altersforscher bewerten Mobilitätseinschränkungen oder gar den Verlust der Mobilität zunehmend als einen der wichtigsten Faktoren für Pflegebedürftigkeit im Alter. Regelmäßige Bewegung trägt somit dazu bei, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern und somit die eigene Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten. Durch die Förderung von "Älter werden in Balance" trägt die Private Krankenversicherung dazu bei, nicht nur im Pflegefall verlässlich zu helfen, sondern auch der Entstehung von Pflegebedürftigkeit vorzubeugen." Weitere Informationen zum Programm "Älter werden in Balance", vielfältige Bewegungsangebote, Tipps und Anleitungen für mehr Bewegung im Alltag sowie allgemeine Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen finden Sie unter www.aelter-werden-in-balance.de Kostenlose Bestellung der Broschüre "Aktiv im Alter, aktiv im Leben" über: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien Fax: 0221/8992257 E-Mail: order@bzga.de Bestellnummer 60582321 Die Broschüre steht außerdem zum Download bereit unter: <http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheitsaelterer-menschen/> Pressekontakt: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Osterheimer Str. 220 51109 Köln Deutschland Telefon: 0221-8992280 Telefax: 0221-8992201 Mail: poststelle@bzga.de URL: <http://www.bzga.de>

Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

bzga.de
poststelle@bzga.de

Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

bzga.de
poststelle@bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist seit 1967 zum gesundheitlichen Wohle der Bürgerinnen und Bürger tätig. In dieser Zeit haben sich die Themen der gesundheitlichen Aufklärung erweitert, ihre Methoden geändert, und neue Aufgaben sind hinzugekommen. Gleichzeitig sind auch die Anforderungen an eine erfolgreiche Gesundheitsförderung gestiegen. Diesen Veränderungen haben wir Rechnung getragen und auf der Grundlage unseres Gründungsauftrags aus dem Jahre 1967 eine Neubestimmung vorgenommen. In diesem Sinne räumen wir in Zukunft der Erarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen und von Qualitätssicherungsverfahren noch mehr Raum ein. Durch nationale und internationale Kooperation fördern wir verstärkt ein arbeitsteiliges Vorgehen, denn erst durch die konsequente Nutzung der Stärken vieler Partner können Synergieeffekte entstehen. Mittelfristig streben wir den Aufbau als Clearingstelle an, damit Aktivitäten und Ressourcen auf zentrale Gesundheitsprobleme konzentriert und die Effektivität und Effizienz der gesundheitlichen Aufklärung gestärkt werden. Unsere Aufklärungsmaßnahmen konzentrieren wir auf ausgewählte Teile der Bevölkerung. In der nächsten Zeit ist dies vor allem die Zielgruppe "Kinder und Jugendliche". Unsere Kompetenz sehen wir in der Entwicklung, Umsetzung und wissenschaftlichen Überprüfung von Aufklärungsstrategien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dazu bedarf es auch der Beteiligung zentraler Kooperationspartner. Gleichzeitig wollen wir mehr als bisher Bürgerinnen und Bürger über aktuelle gesundheitliche Themen von bundesweiter Bedeutung informieren. Unverändert wichtig bleibt die langfristige Umsetzung der gesetzlichen und bundespolitischen Aufträge in der Sucht- und Aids-Prävention wie auch in der Sexualaufklärung und Familienplanung.