Gesund und aktiv älter werden ? Bewegung ist das A und O

Gesund und aktiv älter werden - Bewegung ist das A und O

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum "Internationalen Tag der älteren Menschen" am 1.10.2013
Köln, 30.September 2013: Noch nie haben so viele Frauen und Männer ein so hohes Alter erreicht wie heute. Seit 1990 hat sich die Zahl der Menschen über 65 Jahre bundesweit um fünf Millionen erhöht - einem Anstieg um 42 Prozent. Derzeit sind 21 Prozent der bundesrepublikanischen Bevölkerung 65 Jahre alt, oder älter. Im Jahr 2030 werden es fast 37 Prozent, also 28 Millionen sein.
Anlässlich des Internationalen Tages der älteren Menschen 2013 erklärt die Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Prof. Dr. Elisabeth Pott: "Unser Ziel ist es dazu beizutragen, dass Frauen und Männer die gewonnenen Lebensjahre bei möglichst guter Gesundheit und in möglichst hoher Lebensqualität verbringen können. Von großer Bedeutung ist hier die Bewegung. Bewegung ist der am besten untersuchte Schutzfaktor der hilft, vielen Krankheiten vorzubeugen."
Geeignete Sport- und Bewegungsaktivitäten wirken sich positiv auf die physische und die psychische Gesundheit aus. Allerdings bewegen sich die Deutschen in allen Altergruppen, vor allem jedoch im höheren Alter, zu selten. So ist nur etwa die Hälfte der 55- bis 69-jährigen einmal oder mehrmals wöchentlich aktiv.
Dabei zeigt gerade die neuere Forschung, dass Menschen sehr wohl bis ins hohe Alter trainierbar sind. Das gilt auch für Präventionsangebote, die erst im Alter einsetzen. Diese wirken sich erwiesener Maßen positiv auf Gesundheit, Mobilität und Selbstständigkeit aus. Regelmäßige körperliche Aktivitäten können das Risiko u. a. für Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 und Osteoporose senken.
Körperliche Aktivitäten stärken Muskelkraft, Beweglichkeit, Balance und schützen auch vor Stürzen, ein wichtiger Aspekt gerade im Alter. Knapp ein Drittel der ab 65-Jährigen und ca. die Hälfte der ab 80-Jährigen stürzen mindestens einmal jährlich. Jeder fünfte bis zehnte Sturz führt zu Verletzungen, wie beispielsweise Knochenbrüchen. Art und Intensität der körperlichen Aktivitäten sollten im Vorfeld mit einem Arzt, meistens ist es der Hausarzt, abgesprochen werden.
"Ein weiterer wichtiger und nicht zu unterschätzender Aspekt ist, dass Sport und Bewegungsaktivitäten auch Spaß machen. Sie verbinden Menschen miteinander und fördern soziale Kontakte. Neben den beliebten und häufig selbst organisierten Bewegungsaktivitäten wie Wandern, Schwimmen und Fahrrad fahren gibt es zahlreiche Angebote von Sportvereinen oder Volkshochschulen. Es gibt viele Gelegenheiten sich auch im Alltag mehr zu bewegen. Kleine Besorgungen können zum Beispiel zu Fuß oder sogar mit dem Fahrrad erledigt werden. Wenn es der Gesundheitszustand erlaubt, sollte der Aufzug vermieden und die Treppe genutzt werden. Aber auch Spaziergänge auf geeigneten Gehwegen - ideal im Grünen - tragen zur Gesundheit bei, so Prof. Pott.
Ein Blick auf die errechneten Daten hinsichtlich der Lebenserwartung zeigt, dass Männer, die das 60. Lebensjahr erreicht haben, statistisch gesehen noch weitere 21,3 Jahren vor sich haben, bei den Frauen sind es sogar fast 25 Jahre. Ein gesunder, bewegungsreicher Lebensstil lohnt sich also!
Informationen rund um das Thema "Gesundes Alter" sind über das BZgA-Portal www.gesund-aktiv-aelter-werden.de zu finden. Spezifische Informationen zum Thema Sport/Fitness und Bewegung sind auf den Seiten www.frauengesundheitsportal.de und www.maennergesundheitsportal.deabrufbar .

Kontakt:
Dr. Marita Völker-Albert
Pressesprecherin der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln
Tel. 0221-8992280
Fax: 0221-8992201
E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de
 http://www.bzga.de
RSS-Feed: http://www.bzga.de/rss-presse.php
Twitter: http://www.twitter.com/bzga_de
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=546000" width="1" height="1">

Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

marita.voelker-albert@bzga.de

Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

marita.voelker-albert@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.