



## Gesund und aktiv älter werden

Gesund und aktiv älter werden  
Bundeskongress der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Die Lebenserwartung steigt. Derzeit leben fast 17 Millionen 65-Jährige und ältere Menschen in Deutschland, 2060 werden es fast 22 Millionen sein. Ein heute 65-jähriger Mann kann damit rechnen, noch weitere 17 Jahre zu leben, eine 65-jährige Frau hat durchschnittlich noch weitere 20 Jahre vor sich. Ziel ist es, die gewonnenen Jahre in möglichst hoher Lebensqualität zu erleben. Angesichts dieser Herausforderungen richtet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) heute die zweite Bundeskongress "Gesund und aktiv älter werden" unter dem Titel "Es ist nie zu spät und selten zu früh - körperliche Aktivität, psychische Gesundheit und Teilhabe im höheren Alter fördern" aus. Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis diskutieren in Berlin über Strategien, mit denen Menschen gesund, aktiv und selbstbestimmt älter werden und somit im Alter eine hohe Lebensqualität genießen können.  
Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr eröffnet die Tagung und unterstreicht die Bedeutung des Themas. "Gesundheit ist die vielleicht wichtigste Voraussetzung, um das Älterwerden eigenverantwortlich gestalten zu können. Ältere Menschen sind dabei nicht weniger leistungsfähig als jüngere. Sie sind anders leistungsfähig. Dies müssen wir bedenken, wenn wir die älteren Menschen motivieren wollen, länger gesund und aktiv an unserem gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Und genau hier setzen wir mit unseren Maßnahmen und auch mit unserem Präventionsförderungsgesetz an." "Frühzeitig beginnende Gesundheitsförderung und Prävention sind unverzichtbar", betont Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. "In einer älter werdenden Bevölkerung ist Gesundheit auch im höheren Alter die Voraussetzung für Selbständigkeit und aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Wenn wir mit unseren Maßnahmen erfolgreich sein wollen, müssen wir", so Prof. Pott weiter, "den Alltag, die Lebenswelten und Lebenslagen der Menschen berücksichtigen und möglichst konkrete Hilfen anbieten." Auch Präventionsangebote, die erst im Alter einsetzen, wirken sich noch auf die Gesundheit und Selbständigkeit positiv aus. Ein gelungenes Beispiel dafür sind Programme zur Vermeidung von Stürzen. Durch Training von Kraft, Ausdauer und Bewegung kann bei älteren Menschen ein Leistungszuwachs von bis zu 40 Prozent erzielt werden. Solche Maßnahmen führen zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität von älteren Menschen und zum Erhalt von Selbständigkeit. Auch die psychische Gesundheit spielt gerade im Alter eine wichtige Rolle für die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. So belegt eine im Auftrag der BZgA durchgeführte Studie, dass ein Teil der älteren Menschen das Älterwerden in unsicheren, ungesunden und auch einsamen Lebenssituationen meistern muss. Es ist davon auszugehen, dass rund ein Viertel der Menschen im Alter von psychischen Störungen und Erkrankungen betroffen ist. Ebenfalls nimmt das Thema Demenz mit zunehmendem Alter zu. Deutschlandweit sind etwa 1,4 Millionen Menschen davon betroffen. Eine eigenständige Lebensführung ist in vielen Fällen nicht mehr möglich. Bis zum Jahr 2050 werden drei Millionen Demenzerkrankte prognostiziert, sofern kein Durchbruch in der Forschung zur Therapie gelingt. Vor diesem Hintergrund ist die Gestaltung des Lebens mit Demenz ein wichtiges Diskussionsthema bei der Konferenz. Die Beiträge des Kongresses zeigen alltagsnahe Möglichkeiten und Strategien der Gesundheitsförderung auf. Es geht beispielsweise um Wechselwirkungen und Synergieeffekte zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit. Vorgestellt werden aktuelle Daten zum Stand der medizinischen Forschung, regionale Angebote und Praxisbeispiele. Präsentiert wird beispielsweise das Bewegungsnetzwerk 50+ des Deutschen Olympischen Sportbunds. Hier geht es darum, differenzierte Sport- und Bewegungsangebote für die Generation 50+ in den Kommunen zu fördern. Tagungsbegleitend erfolgt eine Einführung in Tai Chi, eine Fitness- und Gesundheitssportart, die auf schonende Art auch bei älteren Menschen Gleichgewicht, Koordination und Muskelaufbau fördert, ohne zu überfordern. Weitere Informationen: <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>   
Alte Menschen - Expertise zur Lebenslage von Menschen im Alter zwischen 65 und 80 Jahren. Band 44 der Reihe "Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Das Fachheft ist kostenlos zu beziehen unter: BZgA, 51101 Köln, Fax: 0221-8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [www.bzga.de](http://www.bzga.de) Das Fachheft steht zum Download unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/>   
Bundesministerium für Gesundheit (BMG)   
Wilhelmstraße 49   
10117 Berlin   
Telefon: +49 (1888) 441-0   
Telefax: +49 (1888) 441-1830   
Mail: [info@bmg.bund.de](mailto:info@bmg.bund.de)   
URL: <http://www.bmg.bund.de>

## Pressekontakt

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

10117 Berlin

[bmg.bund.de](http://bmg.bund.de)  
[info@bmg.bund.de](mailto:info@bmg.bund.de)

## Firmenkontakt

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

10117 Berlin

[bmg.bund.de](http://bmg.bund.de)  
[info@bmg.bund.de](mailto:info@bmg.bund.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage