



24. Januar 2012

Gemeinsame Pressemitteilung

Gesund und aktiv älter werden

Bundeskonzferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Die Europäische Kommission hat das Jahr 2012 zum „Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen“ ausgerufen. Im Mittelpunkt steht die demografische Entwicklung in Europa, die sowohl an das Gemeinwesen als auch an das Gesundheitswesen neue Anforderungen stellt. Vor allem geht es darum, europaweit die Möglichkeiten für aktives Altern und ein unabhängiges Leben im Alter zu verbessern.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt das aktuelle Motto zum Anlass, die erste Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ auszurichten. 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.

Anlässlich der heute stattfindenden Bundeskonferenz erklärt die Parlamentarische Staatssekretärin **Ulrike Flach**: „Jeder von uns möchte gesund und aktiv älter werden. Dafür gibt es jedoch kein Patentrezept. Zentrale Aufgabe von Politik und Gesellschaft ist es, einerseits die Potentiale älterer Menschen zu fördern und zu nutzen, und andererseits die steigende Zahl von pflegebedürftigen und demenzkranken Menschen und ihre Angehörigen zu unterstützen. Aktives Älterwerden heißt auch, trotz möglicherweise vorhandener gesundheitlicher Einschränkungen, am Leben teilzuhaben. Das kann das Anfreunden mit einer neuen Sportart sein oder auch das Gewöhnen an einen Rollator für die eigenständige Fortbewegung.“

„Gesundheitsförderung und Prävention spielen in einer älter werdenden Bevölkerung eine wichtige Rolle, weil Gesundheit auch im höheren Alter die Voraussetzung für Selbstständigkeit und aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist“, betont **Prof. Dr. Elisabeth Pott**, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Wir wissen, dass Menschen, die aktiv sind, die sich gesellschaftlich engagieren, sich gesund ernähren und regelmäßig körperlich bewegen, länger gesund bleiben. Die BZgA entwickelt deshalb Angebote, die Menschen helfen, solche Aktivitäten im Alltag umzusetzen“, so Pott weiter.

Noch nie haben so viele Frauen und Männer ein so hohes Alter erreicht wie heute. Derzeit sind 21 Millionen Menschen in Deutschland 60 Jahre oder älter. 2050 werden es über 27 Millionen sein. Umso wichtiger ist es, schon heute Ideen zu entwickeln, wie ältere Menschen in Zukunft mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention zu erreichen sind.

Um Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld ansprechen zu können, sollten sich die Akteure, die vor Ort in der Gesundheitsförderung und Prävention tätig sind, vernetzen und eng zusammenarbeiten. Zahlreiche Beispiele für diese gemeindenahen Ansätze der Gesundheitsförderung werden auf der heute stattfindenden Konferenz vorgestellt. Dazu gehören altersgerechte Bildungs- und Sportangebote, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden im Alter zu stärken.

Das Thema Alters- und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt mit Blick auf den Erhalt der Arbeitsfähigkeit und den gelungenen Übergang vom Arbeitsleben in die Nacherwerbsphase bildet einen weiteren Schwerpunkt der Konferenz. Auch der Bereich der psychischen Gesundheit einschließlich psychiatrischer Erkrankungen ist Gegenstand des Treffens. In Deutschland leben gegenwärtig etwa 1,2 Millionen Demenzkranke. Hier stellen sich besondere Herausforderungen für Pflegeberufe und für pflegende Angehörige.

Bei der Erarbeitung von Lösungsansätzen legt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung besonderen Wert auf Qualitätssicherung und Nachhaltigkeit sowie die verstärkte Kooperation von Bundes-, Länder- und kommunaler Ebene. Deshalb hat die BZgA im vergangenen Jahr in 12 Bundesländern Regionalkonferenzen durchgeführt, um die jeweiligen Bedarfe zu ermitteln. Die Erkenntnisse dieser Veranstaltungen fließen in die heutige Bundeskonferenz ein.

Weitere Informationen:

DIE JUNGEN ALTEN – Expertise zur Lebenslage von Menschen im Alter zwischen 55 und 65 Jahren. Band 38 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, www.bzga.de

Das Fachheft steht zum Download unter

<http://www.bzga.de/infomaterialien/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/>

Die Expertise HEALTHY AND ACTIVE AGEING, a compendium of programmes, good practices and other resources for promoting and sustaining the well-being of 'younger' older people in Europe, wurde im Auftrag der BZgA durch EuroHealthNet erstellt. Sie steht zum Download unter

<http://www.bzga.de/themenschwerpunkte/gesundheitaelterermenschen/>