



Gemeinsame Pressemitteilung

„Gesund und aktiv älter werden“

Dritte Bundeskonferenz unter dem Motto:

GestALTungsräume: informiert – beteiligt - mittendrin

Berlin/Köln, 05. Juni 2014. Heute findet in Berlin die dritte Bundeskonferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Thema „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Angesichts der demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen lautet das diesjährige Motto „GestALTungsräume - informiert- beteiligt- mittendrin“. Die BZgA stellt auf der Konferenz die Themen Arbeitswelt, Gestaltung öffentlicher Räume und medizinische Versorgung in den Mittelpunkt der Expertendiskussion.

In deutschen Unternehmen steigen sowohl Anzahl als auch Bedarf an älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kontinuierlich an. Auch im Ruhestand engagieren sich ältere Menschen zunehmend in vielfältigen Lebensbereichen – derzeit sind es rund 45 Prozent. Vor dem Hintergrund dieser Entwicklung geht es auf der heutigen Konferenz unter anderem um folgende Fragen: Wie können Menschen möglichst lange gesund und aktiv bleiben, sich beteiligen und ihr Leben gestalten? Welche Voraussetzungen braucht es dafür? An konkreten Praxisbeispielen werden Unternehmensstrategien, Konzepte medizinischer Versorgung, stadtplanerische Ideen und Möglichkeiten alter(n)sgerechter Quartiersentwicklung aufgezeigt.

Anlässlich der Eröffnung der Konferenz betont **Ingrid Fischbach**, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit: „Gesundheitsförderung auch für die älteren Menschen ist ein wichtiger Bestandteil unserer Präventionspolitik. Mit dem Präventionsgesetz, das das Bundesministerium für Gesundheit derzeit vorbereitet, wollen wir auch die Lebensbereiche der Älteren erreichen, etwa Kommunen, Einrichtungen der Altenhilfe und auch die Betriebe. Unser Augenmerk gilt daneben ebenfalls den Risiken des Alters, eines heißt Missbrauch von Alkohol und Medikamenten bei über 60-Jährigen. Das BMG hat dazu seit 2010 verschiedene Modellprojekte zu den Themen „Sucht im Alter – Sensibilisierung und Qualifizierung von Fachkräften in der Alten- und Suchthilfe“ gefördert. Eines der Projekte wollen wir auf der Konferenz vorstellen.“

Neben den positiven Facetten des Alter(n)s muss allerdings auch das Krankheitsrisiko berücksichtigt werden, das sich jenseits des 60. Lebensjahres deutlich erhöht. Wie Studien zeigen, können viele chronische Erkrankungen durch moderaten Einsatz körperlicher Aktivität hinausgezögert oder

sogar verhindert werden. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung wird allerdings noch viel zu selten erreicht. Aktuellen Daten zufolge bewegen sich derzeit etwa 80 Prozent der 60- bis 79-Jährigen nicht ausreichend. Deswegen startet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in diesem Jahr ihr neues Programm „Altern in Balance“, gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV). Ziel des Programms ist es, Mobilität, Selbstbestimmung und Lebensqualität von Frauen und Männern in der Altersgruppe über 65 Jahren zu unterstützen.

„Ich freue mich sehr, dass sich die PKV in diesem wichtigen Gesundheitsbereich engagiert“, sagt **Prof. Dr. Elisabeth Pott**, Direktorin der BZgA. „Mit ‚Altern in Balance‘ wollen wir gemeinsam dazu beitragen, die Anzahl gesunder Lebensjahre von älteren Menschen zu erhöhen und Pflegebedürftigkeit hinauszuschieben. Dabei spielen Bewegungs- und Mobilitätsförderung und der Erhalt von Selbstständigkeit eine besonders große Rolle. Das beginnt bereits mit der Bewegung im Alltag, wie beispielsweise Treppensteigen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Wer mobil ist kann sich selbst versorgen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.“

Dr. Volker Leienbach, Direktor des PKV-Verbandes, erklärt: „Pflege ist das Megathema der Zukunft. Deshalb engagiert sich die Private Krankenversicherung auch für die Gesunderhaltung im Alter, damit die Menschen in Deutschland möglichst gar nicht oder zumindest erst später pflegebedürftig werden. Aufgrund ihrer Expertise und der bewährten Zusammenarbeit setzen wir erneut auf die BZgA als Partner.“

Für den gesundheitsfördernden Einfluss von körperlicher Aktivität gibt es zahlreiche Belege. So können bereits wöchentlich 150 Minuten moderater Bewegungsaktivität den Blutzuckerwert entscheidend senken. Auch haben körperlich aktive Menschen gegenüber inaktiven Personen ein um 25 Prozent niedrigeres Risiko, einen Verlust der Selbstständigkeit im Alter zu erfahren.

Das Programm der heutigen Tagung steht im Internet unter:

www.gesund-und-aktiv-aelter-werden.de

Hintergrundinformationen zu Demografie und Lebenslagen, zu Gesundheit und Krankheit und zu Gesundheitsverhalten und Bewegung stehen zum Download unter

<http://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/>