

## Gemeinsame Pressemitteilung

### Bundeskonzferenz "Gesund und aktiv älter werden" der BZgA vermittelt Einblick in die Lebenswelten älterer Menschen

*Berlin/Köln, 12. Juni 2015.* Wie geht es älteren Menschen in unserer Gesellschaft? Welche Gestaltungsmöglichkeiten haben älter werdende Frauen und Männer in ihrer jeweiligen Lebenswelt? Diese und weitere Fragen der Gesundheitsförderung älterer Menschen diskutieren Experten und Expertinnen auf der 4. Bundeskonzferenz „Gesund und aktiv älter werden“. Die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter dem Titel „Altern gestalten – Lebensqualität fördern“ organisierte Veranstaltung findet heute in Berlin statt.

Anlässlich der Eröffnung der Konferenz erklärt Bundesgesundheitsminister **Hermann Gröhe**: "Prävention ist in jedem Lebensalter wichtig. Mit dem Präventionsgesetz stärken wir die Gesundheitsförderung deshalb von der Kita über den Arbeitsplatz bis ins Pflegeheim. Ziel ist, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie entstehen, Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen und möglichst gesund älter zu werden. Die Bundeskonzferenz leistet einen wichtigen Beitrag dazu, die Gesundheit älterer Menschen und die Möglichkeiten von Präventionsmaßnahmen in diesem Lebensabschnitt besser in den Blick zu nehmen."

"Erfolg versprechende Strategien der Gesundheitsförderung bei älteren Menschen orientieren sich an einem Leitbild des Alters und Alterns, das an den Fähigkeiten und Stärken ansetzt" sagt **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. „Es gilt, die Potenziale einer Gesellschaft des langen Lebens zu erkennen und die Fähigkeiten sowie die Rahmenbedingungen zu fördern, die älteren Menschen ein hohes Maß an aktiver Gestaltung, Selbstbestimmung und Teilhabe ermöglichen. Hier setzt die BZgA mit ihren Maßnahmen im Schwerpunkt 'Gesund und aktiv älter werden' an.“

Unter dem Dach von 'Gesund und aktiv älter werden' hat die BZgA das Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ entwickelt, das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. gefördert wird. Dazu erklärt **Dr. Volker Leienbach**, Direktor des PKV-Verbandes: „Die Private Krankenversicherung bietet nicht nur finanzielle Vorsorge für den Pflegefall – sie setzt sich auch dafür ein, dass ältere Menschen länger selbstständig leben können. Mit dem Programm 'Älter werden in Balance' wollen wir die Gesundheit und Lebensqualität im Alter fördern und Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich hinausschieben. Das Programm hat zum Ziel, ältere Menschen zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren.“

>>> Seite 2

So wurde zum Beispiel der Fotowettbewerb „Gesucht: Bewegte Momente“ durchgeführt, um Bewegungsvielfalt aufzuzeigen und den Austausch von Bewegungserlebnissen zu ermöglichen: Im Rahmen der Bundeskonferenz werden die Gewinnerinnen und Gewinner des Fotowettbewerbs ausgezeichnet. Die Fotos zeigen Menschen über 60 Jahren bei ihren Bewegungsaktivitäten. Bei dem Wettbewerb wurden über 1.500 Fotos eingesandt, die ein beeindruckendes Spektrum an Bewegungsaktivitäten aufzeigen und andere ältere Menschen zu mehr Alltagsbewegung motivieren.

Ältere Menschen können durch geeignete körperliche Aktivität und Bewegung bis ins hohe Alter etwas für ihre Gesundheit tun. Das Risiko, an koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall und Diabetes Typ 2 zu erkranken, ist für bewegungsaktive Personen deutlich geringer. Bewegungs- und Sportaktivitäten bewirken darüber hinaus eine Steigerung des Wohlbefindens, die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und die Verringerung der Sturzgefährdung bei älteren Menschen. Allerdings erreichen mehr als 80 Prozent der 60- bis 79-Jährigen in Deutschland das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestmaß von 2,5 Stunden körperlicher Aktivität pro Woche nicht.

Auf dem Programm der 4. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ stehen Vorträge von Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse, dem Leiter des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg und Dr. Eckart von Hirschhausen. Eine Übersicht des Programms ist abrufbar unter:  
**[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)**

Fotos der Preisverleihung des Fotowettbewerbs „Gesucht: Bewegte Momente“ sowie die Gewinnerfotos sind ab 15 Uhr zu finden unter:  
**[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)**

Hintergrundinformationen zu Demografie und Lebenslagen, zu Gesundheit und Krankheit und zu Gesundheitsverhalten und Bewegung stehen zum Download bereit unter:  
**<http://www.bzga.de/presse/daten-und-fakten/>**