idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Diana Schulz

27.09.2024
http://idw-online.de/de/news840386

Buntes aus der Wissenschaft
Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional

Fit bleiben im Alter mit regelmäßiger Bewegung

Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um auch im Alter ein selbstbestimmtes und aktives Leben führen zu können. Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 01. Oktober 2024 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihre Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen hin. Die Website https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de bietet Informationen, Tipps und kostenfreie Materialien zu Themen wie Alkohol- und Medikamentenkonsum im Alter, Demenz oder Hörgesundheit. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Thema Bewegungsförderung, denn regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, Erkrankungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern.

Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um auch im Alter ein selbstbestimmtes und aktives Leben führen zu können. Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 01. Oktober 2024 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihre Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen hin. Die Website https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de bietet Informationen, Tipps und kostenfreie Materialien zu Themen wie Bewegung, Alkohol- und Medikamentenkonsum im Alter oder Hörgesundheit.

Studien beweisen, dass gesundheitsförderliche Maßnahmen auch im fortgeschrittenen Alter einen positiven Effekt auf Mobilität und Lebensqualität haben. Das BZgA-Programm „Gesund und aktiv älter werden“ leistet seit vielen Jahren einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz älterer Menschen und ihrer Angehörigen. Ein Schwerpunkt ist die Bewegungsförderung, denn regelmäßige körperliche Aktivität trägt dazu bei, Erkrankungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Mit dem „AlltagsTrainingsProgramm“ bietet die BZgA ein qualitätsgesichertes Bewegungsprogramm für Menschen ab 65 Jahren, dazu gibt es Übungsvideos für zu Hause und Tipps zum gesunden Wandern.

Ein weiterer Fokus liegt auf Prävention und Aufklärung zu verschiedenen Gesundheitsthemen, zum Beispiel Demenz. Schlechtes Sehen und Hören, erhöhter Blutdruck oder Depression können das Risiko erhöhen, an Demenz zu erkranken. Auf der Website erfahren Interessierte, wie sich eine Demenz erkennen lässt und wie Betroffene unterstützt werden können.

Weiterführende Informationen der BZgA:
- Bewegung im Alter:
https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/bewegung-im-alter/
- Bewegungstipps für zu Hause:
https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/online-bewegungsangebote/
- Gesundheitsthemen von A bis Z:
https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/
- kostenfrei bestellbare Materialien für ältere Menschen:
https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/mediathek/
- kostenloser Newsletter „Gesund und aktiv älter werden“:
https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/newsletter/

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
https://www.bzga.de
https://x.com/bzga_de
https://www.instagram.com/bzga.de
https://www.facebook.com/bzga.de
https://social.bund.de/@bzga
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit