



PRESSEMITTEILUNG

Nr. 173/GP

01.10.2017

Huml: Im Alter aktiv bleiben und auf Gesundheit achten - Bayerns Gesundheitsministerin zum "Internationalen Tag der älteren Menschen" - Kampagne zur Seniorengesundheit startet am 24. Oktober

Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin **Melanie Huml** hat anlässlich des "Internationalen Tages der älteren Menschen" am 1. Oktober dafür geworben, den Ruhestand möglichst aktiv zu gestalten. Huml betonte am Sonntag: "Die Lebenserwartung steigt. Bereits jetzt ist in Bayern jeder Fünfte älter als 65 Jahre. Deshalb ist es wichtig, auch im Alter auf einen gesunden Lebensstil zu achten."

Die Ministerin wird am 24. Oktober in München eine neue Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit starten. Das Motto lautet: "Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter."

Huml unterstrich: "In unserer 'Gesellschaft des langen Lebens' bekommen Prävention und Gesundheitsförderung eine immer größere Bedeutung. Mit der neuen Schwerpunktkampagne wollen wir Wege aufzeigen, wie die Bürgerinnen und Bürger möglichst gesund und selbstbestimmt alt werden können. Das Alter muss keineswegs nur einen Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität bedeuten. Mein Ziel ist vielmehr, dass ältere Menschen möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilhaben können."

Mehr als die Hälfte der heute Geborenen hat die Chance, ein Alter von 80 Jahren und mehr zu erreichen. 20 Prozent der Bevölkerung in Bayern sind nach Angaben des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) bereits jetzt älter als 65 Jahre. Schon in wenigen Jahren wird mehr als ein Viertel der Bevölkerung älter als 65 sein. Gleichzeitig nimmt auch die Anzahl der Hochbetagten – der sogenannten Generation 80 plus – weiter zu.

Huml erläuterte: "Mit unserer Kampagne werden wir gezielt Menschen ab 65 Jahren ansprechen. Wir wollen sie motivieren, ihren durch den Ruhestand neu gewonnenen Freiraum zu nutzen, um die eigene Gesundheit sinnvoll zu unterstützen, etwa durch Bewegung. Denn gerade im Alter ist es wichtig - seinen körperlichen Fähigkeiten entsprechend - mobil zu bleiben."

Die Ministerin fügte hinzu: "Das stärkt nicht nur die Gesundheit. Mobilität unterstützt vielmehr auch ein selbstbestimmtes Leben und vor allem die Teilhabe an der Gesellschaft." Weitere wichtige Themenfelder sind darüber hinaus die gesunde Ernährung bei Senioren und das psychische Wohlbefinden.



Huml betonte: "Wir möchten im Rahmen unseres Jahresschwerpunktes aufzeigen, was im Alter möglich ist - oder durch präventive und unterstützende Maßnahmen wieder möglich werden kann. Ein Beispiel sind etwa die Bereiche Ernährung und Bewegung. Es besorgt mich, dass derzeit ein erheblicher Anteil der Seniorinnen und Senioren stark übergewichtig ist."

Die Ministerin ergänzte: "Eine angepasste und ausgewogene Ernährung ist auch im Alter ein wichtiger Bestandteil eines gesunden, aktiven Lebensstils. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann den Stoffwechsel verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Mindestens ebenso wichtig ist aber auch die körperliche Aktivität: Sie hilft nicht nur, die Entstehung oder Verschlimmerung zahlreicher Krankheitsbilder zu vermeiden, sondern sie trägt zugleich zum Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit und damit auch des selbstbestimmten Lebens im Alter bei. Auch bei eingeschränkter Gesundheit gibt es viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Es ist nie zu spät anzufangen – und jede Bewegung zählt!"

65-Jährige haben Experten zufolge im Durchschnitt noch rund 20 Lebensjahre vor sich. Gleichzeitig nehmen aber auch viele Risikofaktoren, Beschwerden und Erkrankungen mit dem Alter zu. In der Altersgruppe der 70- bis 85-Jährigen hat ein Viertel der Menschen fünf oder mehr Erkrankungen. Die Ministerin ergänzte: "Besonders komplex sind die Herausforderungen, die demenzielle Erkrankungen mit sich bringen. Nach aktuellen Studien zeigt circa jeder Zehnte der über 65-Jährigen Symptome einer Demenz, bei den Über-90-Jährigen ist es jeder Dritte."