



PRESSEMITTEILUNG

Nr.131/GP

06.07.2018

**Huml: Im Alter fit und aktiv bleiben - Bayerns Gesundheits- und
Pflegerministerin bei der Verleihung des Robert Pfleger-
Forschungspreises an Professorin Scharffetter-Kochanek für
Forschung zu "Gesundem Altern"**

Bayerns Gesundheits- und Pflegerministerin Melanie Huml wirbt bei älteren Menschen für eine konsequente Gesundheitsvorsorge. Huml betonte am Freitag anlässlich der diesjährigen Verleihung des Robert Pfleger-Forschungspreises im oberfränkischen Memmelsdorf: "Die Lebenserwartung hierzulande steigt. Gleichzeitig wächst auch die Zahl der Hochbetagten. Die Mehrzahl der Kinder, die heute geboren werden, wird mit großer Wahrscheinlichkeit 80 Jahre und länger leben - eine erfreuliche Entwicklung. Deshalb ist es wichtig, auch im Alter auf einen gesunden Lebensstil zu achten."

Die Ministerin hob hervor: "Älterwerden und dabei Jungbleiben ist eines der Forschungsgebiete der Preisträgerin Prof. Dr. Karin Scharffetter-Kochanek. Sie beschäftigt sich unter anderem mit Alterungsprozessen in den Zellen. Langfristig hofft sie, neue präventive und therapeutische Ansätze entwickeln zu können, die ein gesundes Altern ermöglichen."

Huml unterstrich: "In unserer 'Gesellschaft des langen Lebens' bekommen Prävention und Gesundheitsförderung eine immer größere Bedeutung. Mit unserer diesjährigen Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit 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."

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-Erkrankungen senken. Mindestens ebenso wichtig ist aber auch die körperliche Aktivität: Sie hilft nicht nur, die Entstehung oder Verschlechterung 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 80- 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 etwas weniger als jeder Zehnte der über 65-Jährigen Symptome einer Demenz, in der Altersgruppe der über 85-Jährigen ist es jeder Vierte."