



PRESSEMITTEILUNG

Nr. 202/GP

24.10.2017

**Huml startet neue Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit -
Bayerns Gesundheitsministerin: Ältere Menschen sollen möglichst lange
aktiv an der Gesellschaft teilhaben**



Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml hat am Dienstag eine neue Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit gestartet. Dabei werden in den kommenden Monaten mit zahlreichen Aktionen Wege aufgezeigt, wie Menschen möglichst lange gesund und selbstbestimmt leben können. Huml betonte in München: "Mein Ziel ist, dass Bürgerinnen und Bürger auch im Alter aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Denn es ist falsch, das Älterwerden nur als einen Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität zu sehen. Hier brauchen wir ein Umdenken!"

Das Motto der Kampagne lautet: "Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter." Huml erläuterte: "Bereits jetzt ist in Bayern jeder Fünfte älter als 65. Wenn die sogenannten 'Babyboomer' dieses Alter erreicht haben, wird sogar jeder Vierte zur Generation 'Ü 65' gehören. Es ist wichtig, die Zeit des Ruhestands auch für die Gesundheit zu nutzen und möglichst fit zu bleiben."

Huml fügte hinzu: "Ein Element der Kampagne ist ein Bericht zur Seniorengesundheit, der Anfang 2018 vorliegen wird. Dieser Bericht enthält Informationen zur Lebenslage älterer Menschen in Bayern – unter anderem zu Lebenserwartung, Gesundheitsverhalten und Krankheitsbildern. Ferner werden wir darin Möglichkeiten der Teilhabe und der Unterstützung für Seniorinnen und Senioren aufzeigen. Außerdem gehen wir auf Aspekte der Prävention einschließlich der Früherkennung von Krankheiten ein."

Huml unterstrich: "Wir wollen aufzeigen, was für ältere Menschen durch präventive und unterstützende Maßnahmen wieder möglich werden kann – etwa in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Eine ausgewogene Ernährung ist auch im Alter ein wichtiger Bestandteil eines gesunden, aktiven Lebensstils. Bei stark Übergewichtigen kann bereits eine moderate Gewichtsabnahme den Stoffwechsel verbessern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken."

Mindestens ebenso wichtig ist die körperliche Aktivität: Sie hilft nicht nur, die Entstehung oder Verschlimmerung zahlreicher Krankheitsbilder zu vermeiden, sondern trägt zugleich zum Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit und damit auch des selbstbestimmten Lebens im Alter bei. Huml betonte: "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!"

In Bayern sind laut amtlicher Statistik 20 Prozent der Bürger, rund 2,6 Millionen Menschen, 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 betonte: "Auf diese 'Gesellschaft des langen Lebens' müssen sich auch Prävention und Gesundheitsförderung einstellen. 65-Jährige haben heute erfreulicherweise im Durchschnitt noch rund 20 Lebensjahre vor sich. Gleichzeitig nehmen naturgemäß 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 erläuterte: "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."

Im Rahmen der Kampagne werden unter anderem an bayerischen Bahnhöfen Videos zur Seniorengesundheit zu sehen sein. Auch mit lokalen und regionalen Veranstaltungen wird das Thema in vielen Städten und Gemeinden präsent sein. Zudem wird es im kommenden Jahr einen Fachtag für Experten geben.

Bereits in den vergangenen Jahren hat das bayerische Gesundheitsministerium Themenschwerpunkte gesetzt, zuletzt zur psychischen Gesundheit und zur Kindergesundheit. Diese Schwerpunkte sind wesentlicher Bestandteil des Bayerischen Präventionsplans. Unterstützung erfährt die Kampagne unter anderem durch die Ministerien für Arbeit und Soziales sowie für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, den Öffentlichen Gesundheitsdienst mit seinen Gesundheitsämtern, die Gesundheitsregionen plus und die Mitglieder des Bündnisses für Prävention, die sich in ihren Arbeitsbereichen für die Seniorengesundheit einsetzen.

Weitere Informationen auch zu den Veranstaltungen vor Ort gibt es im Internet unter: www.freiraum.bayern.de