Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

PRESSEMITTEILUNG
Nr.50/GP 04.04.2018

Huml wirbt bei Senioren für gesunde und aktive Lebensweise - Bayerns Gesundheitsministerin zum "Tag der älteren Generation": Im Alter körperlich und mental möglichst fit bleiben

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml hat anlässlich des "Tages der älteren Generation" am 4. April für eine gesunde und aktive Lebensweise bei Senioren geworben. Huml betonte am Mittwoch: "Es ist wichtig, im Ruhestand fit zu bleiben und die eigene Gesundheit sinnvoll zu unterstützen – etwa durch Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Es ist aber auch wichtig, dass ältere Menschen möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilhaben. Eine gute soziale Einbindung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus."

Die Ministerin, die approbierte Ärztin ist, unterstrich: "In Bayern gibt es immer mehr Männer und Frauen über 65 Jahren. Der größte Teil von ihnen lebt selbstständig und ohne Pflegebedarf. Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung bedeuten einen Gewinn in jedem Alter. Es ist nie zu spät, etwas für seine Gesundheit zu tun!"

Die Ministerin verwies auf ihre aktuelle Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit mit dem Titel "Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter". Huml erläuterte: "Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, die Rolle älterer Menschen in der Gesellschaft neu zu denken. Denn das Alter dürfen wir nicht nur als Abbau von Fähigkeiten und Lebensqualität sehen!"

Huml ergänzte: "Mit unserer Kampagne informieren darüber, wie es gelingen kann, möglichst lange möglichst gesund und selbstständig leben zu können. Körperlich aktiv zu sein, stärkt nicht nur die Gesundheit. Mobilität unterstützt vielmehr auch ein selbstbestimmtes Leben – und vor allem die Teilhabe an der Gesellschaft." Weitere wichtige Themenfelder der Kampagne sind die gesunde Ernährung bei Senioren und das psychische Wohlbefinden.

Huml betonte: "Wer heute mit 65 Jahren in den Ruhestand geht, hat durchschnittlich noch 20 Lebensjahre vor sich. Wir wollen die Menschen dabei unterstützen, auch diese 20 Jahre noch möglichst lange in guter Gesundheit zu verbringen."

Wie das gelingen kann, zeigen beispielhaft vier Seniorinnen und Senioren im Magazin "Freiraum", das das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und

Haidenauplatz 1
81667 München

Öffentliche Verkehrsmittel:
Buslinien 54 und 100
Haidenauplatz

Telefon: +49 89 95414-5550
Telefax: +49 89 95414-9550
E-Mail: pressestelle@stmgp.bayern.de
Internet: www.stmgp.bayern.de

Pressesprecher:
Jörg Säuberlich

Pflege im Rahmen seiner Schwerpunktkampagne herausgegeben hat. In persönlichen Portraits wird berichtet, wie sie Herausforderungen des Älterwerdens meistern, ergänzt durch Experteninterviews und praktische Tipps.

Kostenfrei zu bestellen ist das Magazin "Freiraum" unter

http://www.bestellen.bayern.de/shoplink/stmgp_sen_013.htm .

Mehr Informationen finden Sie unter www.freiraum.bayern.de .

Haidenauplatz 1
81667 München

Öffentliche Verkehrsmittel:
Buslinien 54 und 100
Haidenauplatz

Telefon: +49 89 95414-5550
Telefax: +49 89 95414-9550
E-Mail: pressestelle@stmgp.bayern.de
Internet: www.stmgp.bayern.de

Pressesprecher:
Jörg Säuberlich