



## Tag der älteren Menschen am 01.10.2017 - BZgA gibt Bewegungstipps

Von *voelker-albert*

Erstellt am 27 Sep 2017 - 10:48

Mit Bewegung fit bis ins hohe Alter – BZgA gibt Tipps

Köln, 27. September 2017. Die Deutschen leben immer länger: Aktuell ist jede(r) Vierte älter als 60 Jahre, im Jahr 2030 wird es voraussichtlich jede(r) Dritte sein. Was können die Menschen tun, um ihr Älterwerden fit und aktiv zu genießen? Anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ am 01. Oktober 2017 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Informationen ihres Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“ hin, das Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung motivieren will. Das Programm wird unterstützt vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erläutert: „Viele körperliche Funktionen sind bis ins hohe Alter trainierbar. Muskulatur, Gleichgewicht, Herz-Kreislaufsystem, Atmung und nicht zuletzt das Gehirn profitieren von Beanspruchung. Bewegungsprogramme für mehr Aktivität und Mobilität sind daher wichtig für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit sowie damit auch sozialer Teilhabe. So kann beispielsweise das Risiko für koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Schlaganfall oder Diabetes Typ 2 durch körperliche Aktivität deutlich reduziert werden. Und auch bereits erkrankte Menschen können durch mehr Bewegung ihren Gesundheitszustand und damit ihr Wohlbefinden verbessern.“

Dazu erklärt Dr. Volker Leienbach, Direktor des PKV-Verbands: „Einschränkungen der Mobilität gehören zu den wichtigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit im Alter. Regelmäßige Bewegung kann helfen, die eigene Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Durch die Förderung von ‚Älter werden in Balance‘ möchte die Private Krankenversicherung dazu beitragen, Pflegebedürftigkeit gar nicht erst entstehen zu lassen.“

Dabei müssen gar keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden, um auch im Alter fit zu bleiben. Einfache Übungen, die problemlos im Alltag umgesetzt werden können, stärken die eigene Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – und steigern die Lebensqualität.

Wie Frauen und Männer ab 60 Jahren nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, zeigt das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) der BZgA. Das zwölfwöchige Kursprogramm vermittelt, wie leicht Alltagssituationen als Trainingsmöglichkeit genutzt werden können – überall und zu jeder Zeit.

Das AlltagsTrainingsProgramm wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) entwickelt. Seit 2017 wird das ATP von Sportvereinen im ganzen Bundesgebiet zur kostenlosen Teilnahme angeboten.

Auch für Pflegebedürftige in stationären Einrichtungen hat die BZgA ein Angebot zur Bewegungsförderung entwickelt. Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ hat zum Ziel, Kraft und Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnisleistung der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern. Das Modell ist lebensnah: Die Übungen greifen Situationen aus dem Alltag auf, wodurch die Motivation mitzumachen und die Freude an der Bewegung steigen.

Weitere Informationen zum BZgA-Programm „Älter werden in Balance“, Tipps für mehr Bewegung im Alltag sowie allgemeine Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen finden Sie unter: <http://www.aelter-werden-in-balance.de> [1]



Infos zum ATP: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/> [2]

Infos zum Lübecker Modell: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/> [3]

---

**Kontakt:**

Dr. Marita Völker-Albert

Pressesprecherin der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

Tel. 0221-8992280

Fax: 0221-8992201

E-Mail: [marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) [4]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [5]

RSS-Feed: [www.bzga.de/rss-presse.php](http://www.bzga.de/rss-presse.php) [6]

Twitter: [www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [7]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:32):** <http://medkom24.eu/node/22639>

**Links:**

[1] <http://www.aelter-werden-in-balance.de>

[2] <https://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/>

[3] <https://www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/>

[4] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>

[5] <http://www.bzga.de>

[6] <http://www.bzga.de/rss-presse.php>

[7] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)