



## Ältere Menschen und Corona - BZgA gibt Tipps für den Alltag daheim

Von *voelker-albert*

Erstellt am 3 Apr 2020 - 09:43

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe, wenn sie sich mit dem Coronavirus infizieren. Wie Seniorinnen und Senioren sich vor einer Ansteckung bestmöglich schützen können und was sie in der aktuellen Situation für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können, darüber informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihrem Online-Portal [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) [1]. Das Angebot zeigt geeignete Hygiene- und Verhaltensmaßnahmen und unterstützt Ältere mit praktischen Empfehlungen für den Alltag zu Hause.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Ältere oder chronisch kranke Menschen benötigen unseren besonderen Schutz. Die räumliche Distanz zu Angehörigen und dem gewohnten sozialen Umfeld belastet viele sehr. Um sie zu unterstützen, informiert die BZgA rund um das Thema Schutz vor dem Coronavirus. Neben den notwendigen Hygienemaßnahmen und Verhaltensempfehlungen sollten sie auch in den eigenen vier Wänden auf sich achten und sich ausgewogen ernähren, sich ausreichend bewegen, genug schlafen und mit der Familie und Freunden in Kontakt bleiben. Dazu hat die BZgA hilfreiche Tipps zusammengestellt.“

Neben den Alltagsempfehlungen hält das Online-Portal [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) [1] Merkblätter und Erklärvideos zum Thema Coronavirus bereit. Außerdem gibt es Antworten auf häufig gestellte Fragen – beispielsweise, ob ältere Menschen auf ihre Enkel oder Kinder aus der Nachbarschaft aufpassen dürfen oder ob Spaziergänge noch erlaubt sind. Empfehlungen zu gesunder Ernährung und Entspannungstechniken runden das Angebot ab.

Wer über keinen Internetzugang verfügt, kann bei der BZgA die „Bewegungspackung“ bestellen – eine kleine Schachtel mit 25 anschaulichen Übungskarten. Die Trainingseinheiten sind leicht zu Hause umsetzbar.

Informationen auf dieser Webseite:

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/start/> [2]

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [3]

Online-Bestellsystem:

[www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien) [4]



[www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/bewegungspackun...](http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/bewegungspackun...) [5]

Beratungstelefon der BZgA

Für persönliche Fragen steht das Beratungstelefon der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung bereit unter der kostenlosen Rufnummer:

0800 2322783

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr, auch an den Feiertagen

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [6]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [7]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [8]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:48):** <http://www.medkom24.eu/node/24629>

### Links:

[1] <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>

[2] <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/start/>

[3] <mailto:order@bzga.de>



[4] <http://www.bzga.de/infomaterialien>

[5] <http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/bewegungspackung/>

[6] <mailto:pressestelle@bzga.de>

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

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