



Internationaler Tag der älteren Menschen. BZgA informiert zu Gesundheit im Alter

Von *voelker-albert*

Erstellt am 25 Sep 2019 - 12:16

Anlässlich des Internationalen Tages der älteren Menschen am 01. Oktober 2019 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihr umfangreiches Informationsangebot zu Gesundheitsthemen für Ältere hin. Studien zufolge hat in Deutschland etwa jeder Zweite der über 65-Jährigen Schwierigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen und zu nutzen. Gesundheit ist jedoch vor allem im höheren Alter Voraussetzung für Selbstständigkeit und aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Um Ältere und ihre Angehörigen dabei zu unterstützen, ihr Leben so lange wie möglich gesund und aktiv gestalten zu können, bietet die BZgA auf dem Online-Portal www.gesund-aktiv-aelter-werden.de [1] Daten, Fakten und fachlich geprüfte, interessenunabhängige Gesundheitsinformationen zum Thema an.

Informiert wird über gesunden Schlaf und Ernährung im Alter, ausgewählte Krankheitsbilder wie Koronare Herzkrankheit, Depression, Darmkrebs, Demenz, Osteoporose und Alterssichtigkeit, den Umgang mit Medikamenten sowie über Maßnahmen zur Bewegungsförderung und Sturzprävention.

Vor allem regelmäßige Bewegung trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und einem größeren körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Bewegung kann nicht nur vor Übergewicht und Diabetes, vor Arteriosklerose und Infarkt schützen, sondern birgt auch präventives Potential gegen demenzielle Erkrankungen und Depression. Die BZgA hat dazu das Präventionsprogramm „Älter werden in Balance“ entwickelt. Unter www.aelter-werden-in-balance.de [2] finden Interessierte kurze, einfache Übungsvideos sowie ein Aktiv-Programm für jeden Tag.

Neben den Online-Informationen hält die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine Vielzahl von kostenlosen Broschüren und Infomaterialien für Ältere bereit: So informiert die Faltblattreihe „kompakt“ über Themen wie Depression, Koronare Herzkrankheit oder Schlaf im Alter, dazu gibt es Broschüren mit vielen praktischen Übungen und Tipps für ein gesundes Leben im Alter.

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien [3]

Fax: 0221/8992257

E-Mail: order@bzga.de [4]

Weitere Informationen unter:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de [1]

www.aelter-werden-in-balance.de [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:03): <http://www.medkom24.eu/node/24297>

Links:

- [1] <http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de>
- [2] <http://www.aelter-werden-in-balance.de>
- [3] <http://www.bzga.de/infomaterialien>
- [4] <mailto:order@bzga.de>
- [5] <http://www.aelter-werden-in-Balance.de>