



## Tag der älteren Menschen am 1. Oktober: Bewegungstipps für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Von *voelker-albert*

Erstellt am 30 Sep 2015 - 10:19

Tag der älteren Menschen am 1. Oktober: Bewegungstipps für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Köln, 30. September 2015. Schon eine moderate Steigerung der Alltagsbewegung um nur 20 Minuten täglich wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Das gilt insbesondere auch für Ältere. Anregungen für einen bewegteren Alltag - ohne großen Aufwand – mit leicht umsetzbaren Tipps gibt das Programm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) unterstützt wird.

Anlässlich des internationalen Tages der älteren Menschen am 01. Oktober erklärt Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA: „Vielerlei körperliche Funktionen sind bis ins hohe Alter trainierbar, das zeigt die neuere Forschung. Bewegungsprogramme für mehr Aktivität und Mobilität sind wichtig für die Aufrechterhaltung und Stärkung von körperlicher und psychischer Gesundheit, Wohlbefinden und sozialer Teilhabe“.

Wie ein aktiver Alltag für Ältere aussehen kann, zeigen die BZgA und der Deutsche Behindertensportverband e.V. (DBS) in der neuen gemeinsamen Broschüre „Aktiv im Alltag, aktiv im Leben“. Erläutert am Beispiel von drei Charakteren, greift die Broschüre die Thematik der Bewegungseinschränkungen älterer Menschen durch zum Beispiel künstliche Hüftgelenke, das Angewiesensein auf einen Rollator sowie Bettlägerigkeit auf und gibt praktische Tipps und konkrete Bewegungsanregungen auch für Menschen in diesen Lebenssituationen.

Hockergymnastik und Liegeergometer

Mit den Bewegungsübungen der Broschüre werden Arme, Beine und Oberkörper gekräftigt sowie Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainiert. Für jede Lebenslage sind Übungen umzusetzen – stehend, sitzend oder liegend. Friedhelm Julius Beucher, Präsident des DBS, betont: „Regelmäßige Aktivität passt in jedes Lebenskonzept und jede Lebensphase, dass gilt insbesondere auch für Menschen mit Behinderung. Bei ‚Älter werden in Balance‘ können wir unsere Expertise im Breiten- und Alltagsport für Menschen mit besonderen Voraussetzungen einbringen.“

Die Broschüre „Aktiv im Alltag, aktiv im Leben“ ist Bestandteil des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“. Das Programm richtet sich an Menschen ab 65 Jahre mit dem Ziel, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Dazu erläutert Dr. Volker Leienbach, Direktor der PKV: "Altersforscher bewerten Mobilitätseinschränkungen oder gar den Verlust der Mobilität zunehmend als einen der wichtigsten Faktoren für Pflegebedürftigkeit im Alter. Regelmäßige Bewegung trägt somit dazu bei, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern und somit die eigene Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten. Durch die Förderung von 'Älter werden in Balance' trägt die Private Krankenversicherung dazu bei, nicht nur im Pflegefall verlässlich zu helfen, sondern auch der Entstehung von Pflegebedürftigkeit vorzubeugen."

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

Kostenlose Bestellung der Broschüre „Aktiv im Alltag, aktiv im Leben“ über:



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien) [2]

Fax: 0221/8992257

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

Bestellnummer 60582321

Die Broschüre steht außerdem zum Download bereit unter: [www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/](http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/) [4]

---

**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) [5]

<http://www.bzga.de> [6]

RSS-Feed: <http://www.bzga.de/rss-presse.php> [7]

Twitter: [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://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 - 07:12):** <http://www.medkom24.eu/node/20703>

**Links:**

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

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

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

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



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

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

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

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