

## PRESSEMITTEILUNG

12. Januar 2018  
Nr. 03/2018



### **Gesund älter werden – Seniorengesundheit**

Gut 21 Prozent der Bewohner des Landkreises gehören der Generation 65 plus an. Von den im Dezember 2016 gemeldeten 133.859 Bewohnern des Landkreises sind dies rund 28.400 Personen.

Das Thema Gesundheit gewinnt gerade im Alter immer mehr an Bedeutung. „Gesund alt zu werden und aktiv am Leben teilzuhaben sind Ziele, die wohl jeder von uns hat und wir können dafür auch einen großen Beitrag leisten“, meint Dr. Karl Breu, Vorsitzender des Ärztlichen Kreisverbandes Weilheim-Schongau.

Eine bewusste und aktive Lebensführung auch in Alter hilft zum Beispiel, Erkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus vorzubeugen. Nur zirka ein Drittel der über 65-Jährigen treibt mindestens zwei Stunden pro Woche Sport. Dabei beweisen zahl-reiche Studien, dass körperliche Aktivität nicht nur das Risiko für bestimmte Erkrankungen reduziert, sondern auch kognitive Einschränkungen verzögert, die selbstständige Lebens-führung erleichtert und soziale Kontakte fördert. „Wichtig ist die körperliche Aktivität. Sie hilft nicht nur, die Entstehung oder Verschlimmerung zahlreicher Krankheitsbilder zu vermeiden, sondern trägt zugleich zum Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit und damit auch des selbstbestimmten Lebens im Alter bei“, erklärt Dr. Karl Breu. Auch bei einer ein-geschränkten Gesundheit gibt es viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Es ist nie zu spät anzufangen – und jede Bewegung zählt.

Aus dieser Erkenntnis heraus hat sich die Arbeitsgruppe Gesundheit und Ernährung der Gesundheitsregionplus das „Mobile Bewegungszimmer“ entwickelt. Hier wird Interessierten unter Anleitung gezeigt, wie Bewegung mit einfachen Mitteln, die jeder im Haushalt zur Verfügung hat, in den Alltag integriert werden kann.

Auch empfehlen die Mitglieder der Arbeitsgruppe unter der Leitung von Frau Barbara von den Driesch eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse und mindestens vier Mal eine halbe Stunde pro Woche körperliche Aktivität. Dabei kann jeder für sich selbst aussuchen, was ihm besonders viel Spaß und Freude macht: Spazieren, Joggen, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Skifahren, Langlaufen. Wichtig ist es auch, nicht zu rauchen, möglichst wenig Alkohol zu trinken und auf sein Gewicht zu achten. Nicht zu unterschätzen sei laut Frau von den Driesch zudem die Bedeutung von sozialen Kontakten.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP) hat zum Thema Seniorengesundheit die Kampagne „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ gestartet. Hauptziel dieser Aktion 2018 ist es, die eigene Gesundheit und damit auch eine größtmögliche Selbstbestimmtheit zu erhalten. Dabei wird vor allem auf Prävention und Gesundheitsförderung gesetzt. Das sei in jeder Lebensphase ein Gewinn. Männer und Frauen ab 65 Jahren sollen motiviert werden, den Freiraum, der durch den Eintritt in den Ruhestand entsteht, zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden zu nutzen, sowohl in körperlicher als auch seelischer und sozialer Hinsicht.

Viele nützliche Tipps gibt es auf der Internetseite [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Informationen zur Schwerpunktkampagne des StMGP auf [www.freiraum.bayern.de](http://www.freiraum.bayern.de) und Veranstaltungen zum Thema Seniorengesundheit auf <https://www.stmgp.bayern.de/ministerium/veranstaltungen/> .

Die Angebote der Gesundheitsregionplus Weilheim-Schongau finden sie unter [www.gesundheitsregion-wm-sog.de](http://www.gesundheitsregion-wm-sog.de)

**Martina Huber**  
Pressestelle