

## Körperlich und geistig aktiv bis ins hohe Alter - BZgA- Bundeskongress diskutiert über Präventionspotenziale in Pflegeeinrichtungen

**Wie lassen sich Gesundheit und Lebensqualität auch im hohen Alter und bei Pflegebedürftigkeit fördern? Welchen Bedarf für Prävention und Gesundheitsförderung gibt es in Pflegeheimen und wie können erfolgversprechende Ansätze weiterentwickelt und verbreitet werden? Diese und weitere Fragen werden auf der 5. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ diskutiert.**

**Die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter dem Titel „Präventionspotenziale im hohen Alter - Ansätze der Prävention und Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Pflegeeinrichtung“ organisierte Veranstaltung findet heute, am „Tag der älteren Generation“, in Berlin statt.**

Anlässlich der Konferenzeröffnung erklärt die Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit, **Annette Widmann-Mauz**, MdB: „Wer sich auch im Alter ausreichend bewegt, tut damit etwas dafür, länger selbstständig und geistig fit zu bleiben. Ein körperlich aktiver Lebensstil kann auch dabei helfen, Erkrankungen vorzubeugen oder zu lindern. Gerade die Gesundheitsförderung für ältere Menschen - etwa in den Kommunen, Betrieben, Pflegeheimen oder Einrichtungen der Altenhilfe - ist deshalb ein wichtiger Bestandteil unserer Präventionspolitik. Die Bundeskonferenz leistet einen wichtigen Beitrag dazu, die Gesundheit älterer Menschen noch besser in den Blick zu nehmen und auf die Möglichkeiten einer passgenauen Gesundheitsförderung in diesem Lebensabschnitt aufmerksam zu machen.“

„Besonders wirksam und einfach umzusetzen sind Maßnahmen zur Bewegungsförderung“, erläutert **Dr. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA. „Aktuelle Studien bestätigen, dass Bewegungsförderung im Alltag in jedem Lebensalter positive gesundheitliche Effekte hat, aber auch dann, wenn körperliche Einschränkungen und Krankheiten vorliegen. Hier setzt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrem Programm ‚Älter werden in Balance‘ an. Mit dem ‚Lübecker Modell Bewegungswelten‘, das heute vorgestellt wird, hat die BZgA ein alltagsnahes und effektives Training zur Bewegungsförderung in Pflegeeinrichtungen entwickelt.“

Unterstützt wird das Programm vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV). Dazu PKV-Direktor **Dr. Volker Leienbach**: „Mit dem ‚Lübecker Modell Bewegungswelten‘ können Pflegeheimbewohner innerhalb kurzer Zeit Kraft, Selbstständigkeit und Mobilität zurückerobern. Dieses erfolgreiche Bewegungsprogramm unterstützen wir deshalb aus voller Überzeugung.“

Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ wurde von der BZgA in Zusammenarbeit mit der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck am Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck und dem organisierten Sport entwickelt. Die Pilotphase des Trainingsprogramms wird durch umfassende wissenschaftliche Evaluationen begleitet.

Erste Ergebnisse belegen, dass Mobilität, Koordinierung, Kraft, Kognition und Lebensqualität der Teilnehmenden positiv beeinflusst werden konnten. Das Lübecker Modell soll künftig bundesweit in Pflegeeinrichtungen implementiert werden.

Auf dem Programm der 5. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ stehen u.a. Vorträge von Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse, Leiter des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg, zu den Potenzialen stationärer Pflege für mehr Selbstständigkeit und von Prof. Dr. Doris Schaeffer, Direktorin des Instituts für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld, zur

Förderung von Gesundheitskompetenz im Alter. Dr. Eckart von Hirschhausen wird die Konferenz moderieren.

Eine Übersicht des Programms ist abrufbar unter:  
[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Weitere Informationen zum Programm „Älter werden in Balance“:  
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

Details zum „Lübecker Modell Bewegungswelten“:  
[www.aelter-werden-in-balance.de/programme/luebecker-modell](http://www.aelter-werden-in-balance.de/programme/luebecker-modell)

Ein kurzes Video zum „Lübecker Modell Bewegungswelten“ finden Sie hier:  
[http://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user\\_upload/videos/Luebecker-Modell.mp4](http://www.aelter-werden-in-balance.de/fileadmin/user_upload/videos/Luebecker-Modell.mp4)

#### **Pressekontakt:**

Stefan Reker  
Telefon: (030) 20 45 89-44  
Fax: 030 / 204589 - 33  
E-Mail: [presse@pkv.de](mailto:presse@pkv.de)

#### **Unternehmen**

PKV Verband der privaten Krankenversicherung e.V.  
Gustav - Heinemann - Ufer 74 c  
50968 Köln

Internet: [www.pkv.de](http://www.pkv.de)

#### **Über PKV Verband der privaten Krankenversicherung e.V.**

Dem PKV-Verband gehören 48 Unternehmen an, bei denen rund 34 Mio. Versicherungen bestehen: Knapp 9 Mio. Menschen sind komplett privat krankenversichert, dazu gibt es etwa 25 Mio. Zusatzversicherungen.