Huml: Im Alter fit und aktiv bleiben – Bayerns Gesundheitsministerin zu den Ergebnissen des Forschungsprojekts "Leben in der zehnten Dekade in Nürnberg – LebenDig"

8. Dezember 2017

Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml hat anlässlich einer neuen Studie dafür geworben, dass ältere Menschen möglichst lange aktiv an der Gesellschaft teilhaben. Huml betonte am Freitag in Nürnberg bei einem Pressegespräch zu den Ergebnissen des Forschungsprojekts „Leben in der zehnten Dekade in Nürnberg – LebenDig“: „Es ist wichtig, im Ruhestand fit zu bleiben und die eigene Gesundheit sinnvoll zu unterstützen – etwa durch Bewegung. Aber auch eine gute soziale Einbindung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Das bestätigen die ersten Ergebnisse der Studie.“

In der Studie „Leben in der zehnten Dekade in Nürnberg – LebenDig“ des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg wurde untersucht, welche Bedingungen und Verhaltensweisen zu einem langen Leben in weitgehender Selbstbestimmung beitragen. Dabei wurden körperliche, seelische und soziale Einflussfaktoren herausgearbeitet. Den ersten Ergebnissen zufolge erscheint insbesondere körperliche Aktivität für eine hohe Lebensfreude in der zehnten Dekade des Lebens bedeutsam.

Huml erläuterte: „In Bayern gibt es immer mehr Männer und Frauen über 65 Jahre. Der größte Teil von ihnen lebt selbstständig und ohne Pflegebedarf. Gerade im Alter ist es wichtig, seinen körperlichen Fähigkeiten entsprechend mobil zu bleiben. Dafür sind die hier in Nürnberg befragten Senioren beste Vorbilder!“

Die Ministerin verwies auf ihre aktuelle Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit mit dem Titel „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter.“ Huml erläuterte: „Wir informieren darüber, wie es gelingen kann, möglichst lange möglichst gesund und selbstständig leben zu können. Körperlich aktiv zu sein, stärkt nicht nur die Gesundheit. Mobilität unterstützt vielmehr auch ein selbstbestimmtes Leben – und vor allem die Teilhabe an der Gesellschaft.“ Weitere wichtige Themenfelder der Kampagne sind die gesunde Ernährung bei Senioren und das psychische Wohlbefinden.

Die Ministerin ergänzte: „Wir wollen deutlich machen: Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung bedeuten einen Gewinn in jedem Alter. Es ist nie zu spät, anzufangen!“

Mehr Informationen unter www.freiraum.bayern.de.