



**Pressemitteilung 26/2009**

**Bonn, 1.12.2009**

## **Gesundheitsprävention in der Verbandsarbeit verankern**

### **BAGSO-Fachtagung und Preisverleihung zum Wettbewerb „Im Alter IN FORM“**

Es ist unbestritten: Die Chancen, ein langes Leben in Eigenständigkeit führen zu können, werden durch eine gesunde Lebensführung maßgeblich verbessert.

Wie aber kann es gelingen, Informationen und Anregungen zur Gesundheitsprävention so zu vermitteln, dass sich mehr Menschen im Alter bewusster ernähren und häufiger bewegen, also die Kluft zwischen Wissen und Verhaltensänderung überwinden?

Diese Fragen standen im Mittelpunkt der Fachtagung „Im Alter IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen - Packen wir's an!“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).

Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr, die neue Vorsitzende der BAGSO, zeigte in der Begrüßung die nachweislichen Zusammenhänge zwischen gesunder Lebensführung und Lebensqualität im Alter auf. Sie appellierte ausdrücklich an die Wahrnehmung der Eigenverantwortung zur Erhaltung der Selbstständigkeit.

Die Initiative der Bundesregierung „IN FORM: Gesund essen, mehr bewegen“ stellte Unterabteilungsleiter Martin Köhler vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) vor. „Derzeit steigt die Anzahl der Menschen, die durch Fehlernährung und mangelnde Bewegung ein erhöhtes gesundheitliches Risiko für Folgeerkrankungen haben. Mit der Initiative IN FORM soll dieser Trend gestoppt werden. Das BAGSO Projekt ‚Im Alter IN FORM‘ leistet dazu einen wichtigen Beitrag“, hob Köhler hervor.

Prof. Dr. Annelie Keil, Universität Bremen, betonte, dass Gesundheitsprävention die jeweiligen Lebensumstände der Menschen im Blick haben müsse, um personengerechte Angebote zu entwickeln. Psychosoziale und emotionale Erfahrungen beeinflussten in starkem Maße das individuelle Verhalten. Die Förderung der „biografischen Kompetenz“ stelle daher eine zentrale Voraussetzung zur erfolgreichen Gesundheitsprävention dar.

„Gesunde Ernährung und mehr Bewegung - eine Aufgabe für die Seniorenverbände“, unter diesem Thema standen die Ausführungen von Prof. Dr. Ansgar Thiel von der Universität Tübingen. Ausgehend von der Erfahrung, dass sich selbst 70-Jährige bei den Ausschreibungen und Einladungen zum gesundheitsfördernden Seniorensport nicht angesprochen fühlen, zeigte er folgende Lösungsansätze / Strategien auf:

- Die Zielgruppe der Menschen über 50 Jahre ist sehr unterschiedlich und muss auf verschiedenen Ebenen sehr individuell angesprochen und motiviert werden.
- In Verbandszeitschriften sollten beim Thema Gesundheitsprävention die verschiedenen Altersbilder berücksichtigt werden.
- Multiplikatoren sollten gezielt zur Teilnahme an Schulungsangeboten aufgefordert werden.

Prof. Dr. Herbert Hartmann, Deutscher Turner-Bund, ermutigte die Vertreterinnen und Vertreter der Verbände, das Thema gesundheitliche Prävention durch gesunde Ernährung und Bewegung in der Verbandsarbeit zu verankern, auch wenn dies manchmal ein „dorniger und langer Weg“ sei.

In mehreren Arbeitsgruppen entwickelten die Teilnehmenden Leitlinien für eine wirksame Informationsarbeit.

Als Anerkennung ihres Engagements zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung, einer sachgerechten Mund- und Zahnpflege und ausreichender Bewegung bei älteren Menschen wurden im Rahmen der Fachtagung die Sieger des Bundeswettbewerbs „Aktion - im Alter IN FORM“ geehrt.

Mit dem ersten Preis wurden Gudrun Michel und Carina Hoffmann vom Damen-Gymnastikverein Ebsdorf e.V. in Hessen für ihren speziellen Kursangeboten für unterschiedliche Altersgruppen in den Bereichen gesunde Ernährung, Zahnpflege und Bewegung ausgezeichnet. In Kooperation mit Krankenkassen und Zahnärzten motivierten sie ältere Menschen, sich – erstmals nach vielen Jahren – mit Gleichaltrigen auf ein Bewegungsangebot einzulassen.

Den 2. Preis erhielt Gabriele Eulert, AWO Begegnungszentrum Ratingen, Nordrhein-Westfalen. Der dritte Preis ging an Edeltraud Greff und Alexandra Mehrbach vom Mehrgenerationenhaus Nonnweiler, Saarland.

„Die Aktionen der Sieger zeigen beispielhaft und eindrucksvoll, wie mit Kreativität und persönlichem Engagement ältere Menschen Freude an Bewegung und an gemeinsamen gesunden Mahlzeiten neu erleben können“, betonte Dr. Peter Huber, der Vorsitzende der Jury.

Nähere Informationen:

BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“  
 Bonngasse 10, 53111 Bonn  
 Tel.: 02 28 / 24 99 93 22  
 Fax: 02 28 / 24 99 93 20  
 E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)  
<http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/startseite.html>

Ursula Lenz, BAGSO-Pressereferat  
 Bonngasse 10, 53111 Bonn  
 Tel.: 02 28 / 24 99 93 18  
 Fax: 02 28 / 24 99 93 20  
 E-Mail: [lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)