



**Pressemitteilung 18 / 2008  
Bonn (BAGSO), 30.10.2008**

## **Fit im Alter – durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung**

### **200 Teilnehmende bei der Fachtagung der BAGSO im Neuen Rathaus, Leipzig**

„Langlebigkeit verpflichtet zu einem gesunden Älterwerden.“ Mit diesem Satz wies die ehemalige Bundesfamilienministerin Prof. Ursula Lehr bei der Veranstaltung am 30. Oktober auf die Bedeutung der Eigenverantwortung hin. Sie lobte das Programm „Fit im Alter“ des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, das eine wichtige Aufklärungsarbeit leiste. Veranstalter der Tagung war die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), die über ihre 100 Mitgliedsverbände rund 13 Mio. ältere Menschen umfasst. Die Stadt Leipzig war durch Bürgermeister Prof. Thomas Fabian vertreten.

Höhepunkt der Tagung war die Auszeichnung von drei vorbildlichen Aktionen zum Thema „Gesund essen, besser leben“. Ministerialdirektor Dr. Seegers aus dem Bundesministerium für Verbraucherschutz überreichte den Preisträgern ihre Urkunden.

Den ersten Preis erhielten Sabine Kramer und Carsten Güntner vom Seniorenzentrum Bethanien in Halver, die den Bewohnerinnen und Bewohnern im Rahmen einer Gesundheitswoche Mitmachaktionen anboten. Beim abschließenden Sommerfest zum Thema „Fit im Alter“ überraschte u. a. eine Schülergruppe mit leckeren Fruchtspießen.

Den zweiten Platz belegte Sabine Nagl vom Familien-Ferienzentrum Lieberhausen in Gummersbach. Sie wurde für ihren praxisnahen Seminartag zum Thema „vollwertige und ausgewogene Ernährung“ ausgezeichnet. Mit Bewegungsübungen, auch für Hochaltrige, wurde ein ganzheitlicher Ansatz unterstrichen.

Der dritte Preis ging an Helga Gumz vom Sozialnetzwerk „Gemeinsam gegen Einsam“ im Stadtteilbüro Bergheim Süd. Das Netzwerk lädt Bürgerinnen und Bürger regelmäßig zum gesunden Frühstück ein. Gerne werden auch die Bewegungsangebote vor allem von allein lebenden Seniorinnen und Senioren angenommen.

Im anschließenden Vortragsprogramm erläuterte **Dr. Cornelia Pfau** vom Max Rubner Institut (MRI) in Karlsruhe die Ergebnisse einer umfassenden Studie des Institutes zur Versorgungssituation älterer Menschen im häuslichen Umfeld. Sie hob hervor, dass ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oft Problemen gegenüberstehen, die sie daran hindern, sich vollwertig zu ernähren.

**Prof. Dr. Helmut Heseke** von der Universität Paderborn erläuterte die Ergebnisse einer Untersuchung zur Ernährungssituation älterer Menschen in stationären Einrichtungen. In seinem Resümee zur Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation fordert er u.a. die Entwicklung eines umfangreichen Verpflegungskonzepts einschließlich der regelmäßigen Überwachung der Ernährung und rechtzeitigen Diagnose von Ernährungsrisiken.

Frank Nieder vom Projekt „Fit für Hundert“, Sporthochschule Köln berichtete über die bemerkenswerten Erfahrungen aus dem Projekt mit mobilitätseingeschränkten hochaltrigen Menschen. Seine zentrale Botschaft lautete: „Für die Gruppe der alten und sehr alten Menschen bedeutet dies, dass gezieltes Training und körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Selbstständigkeit, der Alltagskompetenz und letztendlich der Lebensqualität darstellt.“

In der abschließenden Podiumsdiskussion wurden Wege zu gesunden Lebensstilen älterer Menschen erörtert. Aus Sicht der BAGSO sind vor dem Hintergrund der heterogenen Lebenssituationen älterer Menschen auf kommunaler Ebene neue personenorientierte Angebote zu entwickeln. Vor allem in peripheren Räumen sind alleinlebende Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen auf sinnvolle Unterstützungen angewiesen, um selbstbestimmt einen gesunden Lebensstil führen zu können.

Die BAGSO ist auch Veranstalter des 9. Deutschen Seniorentages, der vom 8. - 10. Juni 2009 in der Leipziger Messe stattfindet und zu dem rund 20.000 Besucherinnen und Besucher erwartet werden.

BAGSO e.V.  
Ursula Lenz  
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)

Für weitere Informationen, auch zu den bundesweiten Multiplikatorenschulungen, die die BAGSO anbietet, steht das Team von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ zur Verfügung:

Anne von Laufenberg-Beermann  
Sabine Lacour  
Bonngasse 10, 53111 Bonn  
E-Mail: [fitimalter@bagso.de](mailto:fitimalter@bagso.de)  
Tel.: 02 28 / 24 99 93 22  
Fax: 02 28 / 24 99 93 20