

Gesperrt bis zum Beginn -

Es gilt das gesprochene Wort!

**Grußwort von Regina Kraushaar
Leiterin der Abteilung „Pflegesicherung, Prävention“
im Bundesministerium für Gesundheit**

Gesund alt werden – Von nix kommt nix!

anlässlich der 4. Seniorenpolitischen Fachtagung
der Bundessenorenvertretung des Deutschen Beamtenbundes

am 25. September 2017

in Berlin

dbb Forum

Friedrichstraße 169, 10117 Berlin

Redezeit: 10 Minuten

Hinweis zum Umfang des Redeentwurfs:

Pro Minute Redezeit ist eine Seite in diesem Format vorgesehen.

Anrede

Sehr geehrter Herr Speck,
(Vorsitzender dbb bundesseniorenvertretung)

sehr geehrter Herr Dauderstädt,
(Bundesvorsitzender dbb beamtenbund und
tarifunion)

sehr verehrte Frau Professor Lehr,

sehr geehrter Herr Dr. von
Schwanenflügel,

meine sehr geehrten Damen
und Herren,

Einleitung

herzlichen Dank für die Einladung und
die damit verbundene Möglichkeit,
zum Thema „Gesund alt werden“ zu
Ihnen sprechen zu dürfen.

Meine Damen und Herren – gut, dass
es die Bundesseniorenvertretung des
dbb beamtenbund und tarifunion gibt!
Ihre Organisation ist noch recht jung,
aber wenn sie nicht da wäre, man
müsste sie gründen. Gerade die Fragen
der Seniorenpolitik, die bei Ihnen im

Fokus stehen, nehmen angesichts des demografischen Wandels an Bedeutung ständig zu. Es ist wichtig, dass Sie diesen Wandel mit all seinen Facetten mitgestalten.

Damit tun Sie das, was vielfach von Politik und Präventionsfachleuten gefordert wird: Sie bleiben aktiv und engagieren sich.

Wer aktiv ist und am sozialen Leben teilnimmt, tut ja beileibe nicht nur etwas für sich und seine Gesundheit, nein, andere, die Gesellschaft insgesamt werden dadurch bereichert.

Wobei uns allen klar ist, dass das umgekehrt natürlich ebenso gilt: Damit die Menschen möglichst lange selbständig leben und am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich engagieren können, brauchen sie eine stabile Gesundheit. Im Übrigen gefällt mir dabei die Definition der Gesundheit der WHO aus dem Jahr 1948 immer wieder gut: „*Gesundheit ist*

ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."

Selbstverantwortung und

Selbstbestimmung¹

Für die heutige Veranstaltung haben Sie ein wunderbares Motto gewählt.

„*Gesund alt werden – Von nix kommt nix!*“. Für mich weist dieses Motto in zwei Richtungen: Zum einen in Richtung „Selbstverantwortung und Selbstbestimmung“. Jeder kann selbst viel dafür tun, möglichst lange gesund und fit zu bleiben - mit einer gesundheits- aber auch selbstbewussten Lebensweise, einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung - im körperlichen Sinne und auch im Sinne sozialer und geistiger Aktivität.

Rahmen für Prävention und Gesundheitsförderung

Das Motto „*Von nix kommt nix!*“ weist aber auch noch in eine andere Richtung, die ich so umschreiben möchte: Eine gesunde, bewusste

Lebensweise muss unterstützt werden. Prävention und Gesundheitsförderung heißen die hierfür maßgeblichen Begriffe in der Fachwelt. Prävention kennen wir aus unterschiedlichen Zusammenhängen – bspw. Kriminalprävention, Unfallprävention oder Prävention von Kindesmisshandlung. In unserem Kontext wird sie verstanden als Vorbeugung, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen. Prävention und Gesundheitsförderung also benötigen einen verlässlichen Rahmen, um nachhaltige Wirkungen bei uns entfalten zu können.

Präventionsgesetz

Mit dem Präventionsgesetz hat der Gesetzgeber den *Rahmen* für Prävention und Gesundheitsförderung entscheidend verbessert. Das Gesetz verfolgt einen Ansatz, der an den Risikofaktoren für Erkrankungen ansetzt. Wichtige Risiken sind in unserem Lebensstil zugrunde gelegt:

Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, dauerhafter Stress, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum.

Lebensweltenbezug

Ein Schwerpunkt liegt im Gesetz auf der lebensweltbezogenen Gesundheitsförderung. Denn die Lebenswelten, also die Orte, wo wir wohnen, lernen, arbeiten haben einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und gesundheitsbezogenes Verhalten. So wird der gute Vorsatz, sich mehr zu bewegen, eher in die Tat umgesetzt, wenn die Radwege sicher sind oder der Trimm-dich-Pfad aus den 70ern auch heute noch nutzbar ist. Es gibt dabei einen wichtigen Grundsatz: Je mehr Angebote der Lebenswelt immanent sind – wie eben das sichere und gut ausgebaute Radwegnetz auch in der Stadt – umso eher erreichen wir jene Menschen, die von sich aus solche Angebote eher nicht wahrnehmen.

Gesundheits- untersuchung

Mit dem Präventionsgesetz hat der Gesetzgeber auch die Grundlage für die Fortentwicklung des bisherigen Check-ups zu einer Gesundheitsuntersuchung geschaffen. Wenn Sie einen solchen Check-up wahrnehmen, soll bspw. Ihre Hausärztin bei dieser Untersuchung auch schauen, ob es bei Ihnen Risiken gibt (denken Sie an die ungeliebten überflüssigen Pfunde oder eine Neigung zum Diabetes) und eine Präventionsempfehlung ausstellen, etwa für einen Bewegungs- oder Ernährungskurs.

Leistungen zur Gesundheits- förderung in Pflegeeinrichtungen

Mit Blick auf die wachsende Zahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft bekommt der Dreiklang "Prävention vor Rehabilitation vor Pflege" eine besondere Bedeutung. Ich weiß, dass Sie, liebe Frau Prof. Lehr, dieses Ansinnen mit Nachdruck und großem persönlichen Einsatz unterstützen – gerade eben haben Sie

unseren Staatssekretär dazu
angeschrieben und Antwort erhalten.
Dieses Thema alleine wäre einen
ganzen Tag wert, vielleicht wollen Sie
dies in Ihrer nächsten Zusammenkunft
einmal näher beleuchten. Nur so viel:
Künftig sollen auch pflegebedürftige
Menschen verstärkt von
gesundheitsfördernden Leistungen
(also vor Reha) erreicht werden.
Deshalb hat der Gesetzgeber den
Pflegekassen im Präventionsgesetz den
neuen Auftrag gegeben, Leistungen zur
Gesundheitsförderung in
Pflegeeinrichtungen zu erbringen.

**Schwerpunkt
„Gesundes Alter“
der BZgA**

Auf Bewegungsförderung als besonders
wichtige Ressource zur Förderung der
Gesundheit und für Selbstständigkeit
im Alter setzt auch die Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung.

Im Schwerpunkt „Gesundes Alter“ hat sie zwei Bewegungsangebote entwickelt:

Alltagstrainings- Programm

- Das **AlltagsTrainings-Programm** für Menschen, die bisher gar nicht oder wenig sportlich aktiv sind. Mit dem Ziel, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, werden alltägliche Situationen und Gegenstände als Trainingsmöglichkeit genutzt.
- Das Angebot „**Lübecker Modell – Bewegungswelten**“ richtet sich an Menschen, die in Pflegeeinrichtungen leben. Es zielt darauf ab, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Kraft, die geistige Leistungsfähigkeit sowie insgesamt die Lebensqualität der Teilnehmenden positiv zu beeinflussen.

Informationen zu beiden Bewegungsangeboten erhalten Sie am Stand der Bundeszentrale im Foyer. Dort finden Sie auch das umfassende

Medienangebot der Bundeszentrale zum „Gesunden Alter“.

**Psychische
Gesundheit**

Meine Damen und Herren, für ein gesundes Altwerden spielt außer den Aspekten Bewegung, Ernährung und soziale Teilhabe die psychische Gesundheit eine bedeutsame Rolle.

**Depression u.
Weltgesundheitstag**

Es zeichnet daher Ihre Tagung aus, dass Sie auch das wichtige Thema Depression im Alter aufgreifen, dafür ein herzliches Dankeschön.

**Potenziale älterer
Menschen**

Um die demografischen Herausforderungen einer Gesellschaft des längeren Lebens meistern und die damit verbundenen Chancen nutzen zu können, ist es notwendig, die vorhandenen Potenziale der Frauen und Männer nach der Erwerbsphase zu nutzen. Dies ist eine Aufgabe, die nur gemeinsam mit und für ältere Menschen bewältigt werden kann.

Als Bundessenorenvertretung leisten Sie hierzu einen wichtigen Beitrag, zum Beispiel durch die heutige Veranstaltung und durch Ihre engagierte Mitgliedschaft in der BAGSO und deren Fachkommissionen zu der ich Sie weiter ermuntern möchte.

Abschluss

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
ich bin überzeugt, dass die heutige Veranstaltung Ihnen viele wichtige Impulse zu einem gesunden Älter werden bieten wird. Bleiben Sie aktiv und in Bewegung! Denn von nix kommt nix!