

## Pressemeldung

### Regelmäßige Bewegung stärkt die Gesundheit

#### BZgA informiert zum Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2022

*Köln, 29.09.2022.* Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 01. Oktober 2022 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Bedeutung regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit hin. Körperliche Aktivitäten haben zahlreiche positive Auswirkungen auf körperliche Einschränkungen und Krankheiten und führen allgemein zu einem stark verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden. Zum Thema Bewegung informiert die BZgA ältere Menschen und ihre Angehörigen auf den Internetseiten [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) und [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de).

Je aktiver ältere Menschen körperlich sind, desto leichter erhalten sie sich ihre Beweglichkeit und ihre Selbstständigkeit. Regelmäßige Bewegung unterstützt das Herz-Kreislaufsystem, stabilisiert den Blutdruck und wirkt auch der Entstehung von Arteriosklerose entgegen. Dabei müssen keine sportlichen Höchstleistungen erzielt werden, jede Bewegung zählt: Wer allein schon seinen Alltag aktiver gestaltet, die Treppen statt des Aufzugs nimmt oder den kleineren Einkauf zu Fuß erledigt, bewegt sich und verbessert somit seine Gesundheit. Tipps für mehr Bewegung bieten das „Aktivprogramm für jeden Tag“ und die Bewegungspackung der BZgA.

Für ältere Menschen sind ausdauernde Bewegungsformen besonders geeignet: Wandern, Schwimmen und Fahrradfahren. Empfehlenswert ist es auch, an mindestens drei Tagen pro Woche Übungen für Gleichgewicht, Krafttraining und Koordination aufzunehmen. Damit wird die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und auch das Risiko für Stürze reduziert.

#### Weiterführende Informationen der BZgA:

Bewegung im Alter:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/bewegung-im-alter/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/bewegung-im-alter/)

Bewegungstipps für zu Hause:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/)

Aktivprogramm für jeden Tag:

[www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/aktiv-programm-fuer-jeden-tag/)

Übungsprogramm „Gleichgewicht und Kraft“:

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/sturzpraevention/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/sturzpraevention/)

>> Seite 2

Wandern im Alter: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/gesund-wandern/wie-wandern-die-gesundheit-foerdert/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/gesund-wandern/wie-wandern-die-gesundheit-foerdert/)

Die „Bewegungspackung“ mit Übungen des Alltagstrainingsprogramms und die Broschüre „20 Empfehlungen für Gesundheit und Lebensqualität im Alter“ sind kostenfrei zu bestellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257 oder E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

### **Kontakt:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149–161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de)

[www.facebook.com/bzga.de](https://www.facebook.com/bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit