



Leitfaden für Verbandsgespräche der AG SPD 60 plus

Länger leben bei guter Gesundheit, Chancen der Prävention nutzen

Inhaltsverzeichnis:

■ Vorwort Erika Drecoll	2
■ Einleitung	3
■ Gesellschaft des langen Lebens	4
■ Prävention für Jung und Alt	5
■ Was bedeutet Prävention? Aktiv statt ausgegrenzt	5
■ Betrieblicher Arbeitsschutz	6
■ Präventive Arbeitsgestaltung	6
■ Bewegung hält fit: Spezifische Sportangebote	7
■ Die Stärkung der gesundheitlichen Prävention	8
■ Gesunde Ernährung	8
■ Nationaler Aktionsplan: IN FORM	9
■ Lebenslanges Lernen	10
■ Teilhabe und Bürgerschaftliches Engagement fördern	10
■ Dokumentation: Kleine Anfrage „Stärkung der gesundheitlichen Prävention“	11
■ Forderungen der AG SPD 60 plus	14
■ Organisatorische Hinweise Verbandsgespräche	15
■ Service:	
10 Punkte für eine ausgewogene Ernährung	20
Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden	21

Der Leitfaden ist als pdf-Datei eingestellt: www.ag60plus.de
Startseite unten in „Downloads“



Vorwort

von Erika Drecoll

Liebe Genossinnen und Genossen,

ein erfolgreicher Aktionstag liegt hinter uns und ich danke allen, die für „Leben ohne Barrieren – Barrierefreies Leben“ und gegen die Kopfpauschale auf die Straße gegangen sind oder auch weitere Veranstaltungen durchgeführt haben.

Barrierefreiheit darf nicht nur auf dem Papier stehen, sondern muss auch umgesetzt werden. Es ist unsere Aufgabe, die Umsetzung entsprechender Gesetze und Festlegungen im Blickfeld zu behalten.

Es wird unsere ständige Aufgabe sein, uns gegen die schwarz-gelbe „Chaostruppe“ und deren Konzeptlosigkeit, besonders in der Gesundheitspolitik, zu wehren.

Darauf zielt das zweite bundesweite Projekt der Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus. Auf der Bundesvorstands- und Bundesausschusssitzung am 11. und 12. März 2010 haben wir beschlossen, dass alle 60 plus Landesverbände 2010 je ein Verbändegespräch durchführen sollen. Besonders freut es mich, dass ein Bezirk schon damit begonnen hat. Herzlichen Dank nach Weser-Ems!

Inhaltlich hatten wir uns auf die folgenden Themenschwerpunkte verständigt:
„Länger leben bei guter Gesundheit, Chancen der Prävention nutzen“

Wichtig zu wissen ist: Prävention und Gesundheitserziehung müssen bereits im Kindesalter beginnen, um Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

Selbstverständlich steht es Euch frei, eigene inhaltliche Schwerpunkte zu setzen. Wie immer bekommt Ihr von uns Themenvorschläge, die Ihr auf Eure lokalen Gegebenheiten anpassen könnt. Susanne Dengler hat den Leitfaden für Euch inhaltlich erstellt und aufbereitet. Auch dafür herzlichen Dank.

Bei allen weiteren inhaltlichen und organisatorischen Fragen wendet Euch bitte direkt an Susanne Dengler (Email: 60plus@spd.de, Tel: 030-25991-351), sie hilft Euch gerne weiter.

In diesem Sinne wünsche ich gutes Gelingen!
Eure



Erika Drecoll

Länger leben bei guter Gesundheit, Chancen der Prävention nutzen

Einleitung:

Gesund zu sein ist die wichtigste Voraussetzung für ein aktives Leben – nicht nur, aber insbesondere im Alter. Zum einen treten im Alter Krankheiten häufiger auf als in jüngeren Jahren, zum anderen ist damit häufig ein Verlust an Unabhängigkeit verbunden. Tatsächlich bezeichnen es ältere Menschen regelmäßig als ihre größte Sorge, abhängig von der Hilfe anderer zu werden und damit ein Leben in Selbstbestimmung aufgeben zu müssen. Zwar sind ältere Menschen heute gesünder, mobiler, leistungsfähiger und aktiver denn je. Dennoch ist das Alter natürlich nicht frei von Beschwerden und Beeinträchtigungen. Eine Politik, die Gesundheit im Alter fördert, liegt damit im Interesse der Älteren, ist aber keineswegs auf diese Bevölkerungsgruppe beschränkt. Ein gesundes Alter ist vielmehr ein Thema und eine Aufgabe, der die gesamte Gesellschaft verpflichtet sein muss. Diese Einschätzung ergibt sich allein durch den wachsenden Anteil der Älteren an der Bevölkerung. Es ist offensichtlich, dass der Trend zur alternden Gesellschaft um so leichter zu bewältigen sein wird, je gesünder die älteren Menschen sind. Die Förderung von Gesundheit ist die beste Strategie, um im Alter höhere Ausgaben im Gesundheitswesen zu vermeiden, einen möglichen Pflege- und Betreuungsbedarf zu verringern sowie die Leistungskraft der Älteren zum Wohle des Gemeinwesens deutlich erkennbar und nutzbar zu machen. Das gilt erst Recht mit Blick auf die nach wie vor steigende Lebenserwartung – um bis zu sechs Jahre bis 2050. Nicht nur die Zahl der Älteren nimmt zu, sondern auch das Durchschnittsalter erhöht sich in der Bevölkerung ebenso wie in der Gruppe der Älteren.

Vor diesem Hintergrund kommt der Prävention, also der vorausschauenden Vorbeugung von Krankheit, entscheidende Bedeutung zu. Prävention ist gerade in Zeiten des demographischen Wandels eine Investition in die Zukunft, um

- die Lebenssituation des Einzelnen zu verbessern,
- die Finanzierbarkeit der sozialen Sicherungssysteme zu wahren,
- die Leistungsfähigkeit von Unternehmen und damit der Volkswirtschaft insgesamt zu erhalten.

Auf Initiative der SPD und hier durch besonderes Engagement von Bundesministerin a. D. Ulla Schmidt hatte sich die Bundesregierung darauf verständigt, Prävention zu einer eigenständigen Säule der gesundheitlichen Versorgung auszubauen. Prävention ist eine Querschnittsaufgabe, die drei wesentliche Felder umfasst:

- Vermeidung von Ersterkrankungen
- Früherkennung einer Krankheit
- Begrenzung des Ausmaßes einer nicht vollständig zu heilenden Krankheit und Vorbeugen von Folgekrankheiten



Gesellschaft des langen Lebens

Der Trend ist eindeutig und ungebrochen: Wir gewinnen an Lebenszeit. Heute leben in Deutschland etwa 82 Millionen Menschen, Frauen werden durchschnittlich 82 Jahre, Männer 77 Jahre alt. 2060 werden voraussichtlich nur noch 65 bis 70 Millionen Menschen in Deutschland leben. Daneben kommt es zu erheblichen Veränderungen in der Altersstruktur der Bevölkerung. Zur Zeit sind 20% der Bevölkerung 65 Jahre oder älter. Bereits in den kommenden beiden Jahrzehnten wird der Anteil älterer Menschen deutlich steigen. Im Jahr 2060 wird dann jeder Dritte mindestens 65 Lebensjahre durchlebt haben – jeder Siebente wird sogar 80 Jahre oder älter sein.

Es ist zweifellos ein Glück, länger leben zu dürfen, als es unseren Vorfahren vergönnt war. Zumal die Älteren heute gesünder, mobiler, leistungsfähiger und engagierter sind denn je. Wir haben allen Anlass, uns darüber zu freuen und die Zukunft mit Optimismus anzugehen.

Die Angst vor dem Alter ist unbegründet. Wenn wir von den „gewonnenen Jahren“ sprechen, dann bezieht sich dies auch auf Gesundheit, auf unsere Lebenszusammenhänge insgesamt. Seniorinnen und Senioren von heute sind biologisch ein Jahrzehnt jünger als vor zwei Generationen.

Aber: Dies ist die eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist: Die gewonnenen Jahre sind nicht alle und nicht für jeden frei von Einbußen an Gesundheit und Wohlbefinden. Hilfebedürftigkeit und Pflegebedürftigkeit und durch sie verursachte Abhängigkeit nehmen jenseits des Alters von 80 Jahren deutlich zu.

„Vorbeugung ist besser als heilen“ sagt der Volksmund. Und somit ist „Prävention vor Abhängigkeit im Alter“ eine Vorstellung, der alle zustimmen können. Denn wer begibt sich schon gern in Abhängigkeit. Doch der gute Wille allein genügt nicht. Es muss etwas dafür getan werden. Diese Herausforderung trifft die Politik, die Gesellschaft, aber auch jeden einzelnen Menschen selbst.

Etwas gegen Krankheit und Abhängigkeit im Alter zu tun, ist zunächst einmal die Verantwortung eines jeden gegenüber sich selbst – mit Rücksicht auf die Kostenfolgen und die Belastung unserer sozialen Sicherungssysteme aber auch eine Verantwortung gegenüber der Gesellschaft. Berücksichtigt man die demographische Entwicklung, dann ist die Realisierung dieser Verantwortung gegenüber der Gesellschaft umso dringlicher.

Um bei möglichst guter Gesundheit alt zu werden, brauchen wir eine umfassende Strategie für mehr Prävention.

Im Hamburger Programm der SPD heißt es dazu:

„Vorsorgende sozialdemokratische Gesundheitspolitik will Krankheiten vermeiden, Gesundheit erhalten und Unterschiede in den Gesundheitschancen abbauen. Wir streben gesunde Lebensverhältnisse für alle Menschen an und fördern gesundheitsbewusstes Verhalten. Wir fördern Gesundheitserziehung von Anfang an und verpflichtende Vorsorgeuntersuchungen, auch in Kindertagesstätten und Schulen. Jedes Kind hat ein Recht darauf, gesund aufzuwachsen.“

Prävention für Jung und Alt

Unter Prävention versteht man die Verhütung von Krankheiten durch Ausschaltung von Krankheitsursachen (primäre Prävention), durch Früherkennung (sekundäre Prävention) oder durch die Vermeidung des Fortschreitens einer bestehenden Erkrankung (tertiäre Prävention). „Vorbeugen ist besser als heilen“ sagt der Volksmund.

Prävention muss bereits im Kindesalter beginnen, um früh- und rechtzeitig Krankheiten vorzubeugen, die ggf. im Arbeitsprozess oder erst im Alter als Ergebnis gesundheitsschädlichen Verhaltens in jungen Jahren sichtbar werden können oder durch krank machende Arbeitsbedingungen auftreten können.

Gesundheit ist die wichtigste Voraussetzung, um aktiv am Leben teilnehmen zu können. Krankheiten treten aber im Alter häufiger auf als in jüngeren Jahren. Aber: Alter ist keine Krankheit. Das Alter zeigt aber oftmals eine verstärkte Beziehung zu Krankheit. Ältere leiden meist nicht nur an einer Krankheit, sondern oft treten mehrere Krankheiten gleichzeitig auf. In der Altersmedizin spricht man von Multimorbidität. Dabei leiden ältere Menschen an einer Krankheit bis an ihr Lebensende, denn Krankheit im Alter zeichnet sich meistens durch eine Tendenz zum chronischen Verlauf aus.

Ältere Menschen sorgen sich vor allem, von der Hilfe anderer abhängig zu werden. Das Gute ist: Dem lässt sich vorbeugen. Zum Beispiel mit einer Lebensweise, die Gesundheitsrisiken verringert, genauso wichtig ist es, Krankheiten frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig zu behandeln. Beides kommt im Übrigen Jung wie Alt gleichermaßen zugute.

Vorbeugen ist nicht nur angenehmer, sondern allemal auch billiger als heilen. Eine Politik der Prävention trägt dazu bei, langfristig die Ausgaben für Gesundheit beherrschbar zu halten. Prävention sichert den Sozialstaat – für Menschen jeden Alters.

Was bedeutet Prävention? Aktiv statt ausgegrenzt

Wir wissen alle: Wer rastet, rostet. Prävention hat daher nicht allein eine medizinische, sondern darüber hinaus eine soziale Dimension. Generell gilt: Wer aktiv bleibt, ist gesünder und lebt länger. Ein ausgefülltes Leben steigert eben auch im Alter das Wohlbefinden und das beugt nicht zuletzt dem Kranksein vor.

Schon heute wollen die Älteren beteiligt sein, sehen sich jedoch vielfach ausgegrenzt. Das werden wir uns nicht mehr leisten können. Ohne das Mittun dieser ständig größer werdenden Bevölkerungsgruppe sind die Aufgaben der Zukunft weder in der Gesellschaft noch in der Wirtschaft zu lösen.

Vor allem im Arbeitsleben sind ältere Menschen bislang benachteiligt. 2007 hatte Deutschland eine Beschäftigungsquote der 55-64-Jährigen von 50 % erreicht. Es ist falsch, ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Mitte 50 aus dem Erwerbsleben auszugliedern. Wir sollten ältere Menschen dazu ermutigen, sich tatkräftig in das Wirtschaftsleben einzubringen. Denn angesichts des demographischen Wandels wird die Zeit kommen, in der Unternehmen auf ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer angewiesen sind. Deshalb ist es unerlässlich, dass die Wirtschaft die Kompetenzen älterer Menschen wahrnimmt und zugleich die Arbeitsbedingungen ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten anpasst. Das setzt eine präventive Arbeits- und Arbeitsplatzgestaltung voraus.

Betrieblicher Arbeitsschutz

Damit ArbeitnehmerInnen länger im Beruf bleiben können, ist die Zufriedenheit am Arbeitsplatz wichtig. Wir wissen, dass die Zahl älterer Arbeitnehmer, die sich vorzeitig von Arbeitsplätzen niedriger Qualität zurückziehen, 4-mal höher ist als die Zahl derjenigen, die einen Arbeitsplatz mit hoher Qualität innehaben. Folglich kommt der Anpassung der konkreten Bedingungen am Arbeitsplatz an die Bedürfnisse älterer Arbeitnehmer ein hoher Stellenwert zu. Dies bedeutet, dass ein gesundheits- und lernförderliches Arbeitsumfeld geschaffen werden muss. Ohne ältere Fachkräfte wird es künftig nicht mehr gehen. Um deren Leistungskraft zu erhalten, sind altersgerechte Arbeitsplätze notwendig, genauso neue Formen der Lebensarbeitszeit mit einem schrittweisen Übergang in den Ruhestand.

Präventive Arbeitsgestaltung

Über die Chancen der Beschäftigungsfähigkeit Älterer wird nicht erst am Ende des Berufslebens entschieden. Entscheidend sind die Jahrzehnte im Arbeitsleben davor! Die Entwicklung der Beschäftigungsfähigkeit hängt eng mit den Arbeits- und Qualifikationsbedingungen zusammen. Um die Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten nachhaltig zu verbessern, muss die Arbeits- und Beschäftigungsfähigkeit (Arbeitsprozess, Arbeitsplatz, Arbeitsorganisation, Arbeitseinsatz) entsprechend alters- und altersgerecht gestaltet werden. Altersgerecht bedeutet, den besonderen Wandel der physischen und psychischen Leistungsvoraussetzungen bei älteren ArbeitnehmerInnen zu berücksichtigen. Ältere sind in der Regel nicht weniger, sondern anders leistungsfähig als Jüngere. Altersgerecht bedeutet, die arbeitslebenslange physische und psychische Leistungsfähigkeit der ArbeitnehmerInnen zu fördern.

Eine sinnvolle Veränderungsstrategie ist die sorgfältige Analyse der betrieblichen Altersstruktur und die umfassende und ganzheitliche Gefährdungsbeurteilung von alterskritischen Tätigkeiten an bestehenden und geplanten Arbeitsplätzen, Produktionsanlagen und Maschinen. Eine alters- und altersgerechte Arbeitsgestaltung muss das Ziel haben, Beschäftigung für die Dauer des Erwerbslebens zu sichern und die Gesundheit bis ins Rentenalter zu erhalten. Sie verhindert vorzeitigen Verschleiß der derzeit Jüngeren und der Beschäftigten im mittleren Alter und ermöglicht die aktive und geplante Einbeziehung älterer Beschäftigter. Nachhaltig beschäftigungs- und gesundheitsichernd wirken auch Ansätze, die Lernförderlichkeit, Kompetenzentwicklung und Arbeitsplatzgestaltung miteinander in Verbindung bringen.

Prävention als Prinzip kennt nur Gewinner. Das belegen Beispiele aus der Medizin:

- Heute klagt jeder vierte Erwachsene über chronische Rückenbeschwerden. Gelingt es, diese Beschwerden nur um zehn Prozent zu verringern, spart die Sozialversicherung 1,5 Milliarden Euro pro Jahr.
- Eine frühzeitige Behandlung von Diabetes könnte leicht zur Einsparung von drei Milliarden Euro führen und den Erkrankten viel Leid ersparen. Diabetes bedingte Folgeschäden (Amputationen, Erblindungen und Nierenschäden) ließen sich um 20 Prozent reduzieren.



Bewegung hält fit: Spezifische Sportangebote

Bewegung, Spiel und Sport fördern nicht nur die körperliche Fitness und die körperliche Gesundheit, sondern sprechen den Menschen als Ganzes an. Die Angebotsformen in diesem Bereich sind äußerst vielfältig, die Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten stellen sich entsprechend heterogen dar.

Neben der Erhaltung und Förderung rein körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten schafft sportliche Aktivität:

- Kontakte beim gemeinsamen Tun,
- bietet Spaß beim gemeinsamen Sporttreiben,
- erhält in hohem Maße die geistige Kompetenz älterer Menschen.

In Sportvereinen entstehen Gemeinschaften, die ein kleines soziales Netz bilden, das auch in schwierigen Zeiten und außerhalb des Sports trägt. Sportvereine sind Orte, an denen verschiedene Generationen gemeinsam aktiv werden können. Für viele Sportlerinnen und Sportler ist das gesellige Miteinander genauso wichtig wie die sportliche Betätigung. Sport und Spiel werden so schnell zu Quellen der Lebensfreude. Sportvereine bieten nicht nur eine Vielzahl attraktiver Sportangebote, sie stellen auch ein Tätigkeits- und Erlebnisfeld für alle bereit, das dem Alltag neben Familie und Beruf eine neue Bedeutung geben kann:

- Sie kommen mit vielen jüngeren und älteren Menschen zusammen, die ähnliche Interessen haben.
- Sie machen noch einmal die Erfahrung gebraucht zu werden, ein wichtiges „Mit-Glied in der Kette“ Sportverein zu werden.
- Sie erweitern ihre bisherigen Erfahrungen und ihr Wissen.
- Sie können aber auch ihr Wissen und ihre Erfahrungen anderen Mitgliedern im Sportverein zur Verfügung stellen.
- Sie nehmen Einfluss, übernehmen Verantwortung, entscheiden und gestalten mit. Und es macht auch noch Spaß! Sie erhalten Anerkennung und Lob für ihre Mitarbeit.

Bewegungsangebote verbessern nicht nur die Gesundheit, sondern führen auch Menschen zusammen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Denken wir z.B. an Menschen mit Problemen im Herz-Kreislauf-Bereich oder an Osteoporose-Patienten, die ihre Gedanken und Erfahrungen austauschen können. Gerade in der Prävention und Rehabilitation fördert der Sport also gleich drei wichtige Bereiche:

- die körperliche Verbesserung,
- die Kommunikation,
- die Schaffung des seelischen Gleichgewichts.

Medikamente, Tabletten und Spritzen allein könnten dies nie bewirken. Leider gehen derzeit noch zu wenig ältere Menschen einer ausreichenden und regelmäßigen Aktivität nach.



Stärkung der gesundheitlichen Prävention

Die 1998 gewählte SPD geführte Bundesregierung hat viel erreicht:

- das ab Januar 2000 in Kraft getretene „Gesundheitsstrukturgesetz“ führt zur lange schon überfälligen Neufassung des § 20 SGB V
- die Gutachten des Sachverständigenrates widmen der Prävention großen Raum,
- die Gesundheitsziele-Debatte setzt ein
- eine Arbeitsgruppe des von Bundesministerin Ulla Schmidt in 2001 einberufenen „Runden Tisches im Gesundheitswesen“ hat die „Stärkung der Prävention“ zum Thema
- die Prävention findet wieder Eingang in die Koalitionsvereinbarung der neu konstituierten Bundesregierung
- der Bundesrat befasst sich in 2002 positiv mit dem Stellenwert der Prävention und der Gesundheitsförderung in der Gesellschaft
- im Juli 2003 wird das Deutsche Forum gegründet
- ein Präventionsgesetz wurde 2007 vorgelegt, scheiterte aber an der CDU/CSU-Bundestagsfraktion.

Am 11. Juli 2002 wurde auf Initiative von Frau Bundesministerin a.D. Ulla Schmidt in Berlin das „Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung“ (DFPG) gegründet. 2007 schlossen sich das „Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung“ und die „Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.“ zusammen.

Durch diesen Zusammenschluss wurden die Möglichkeiten der Kooperation, Koordination und der Vernetzung von Prävention und Gesundheitsförderung auf Bundesebene verbessert. Ein wichtiger Punkt im Programm des Bundesverbandes ist „gesund altern“.

Mehr Infos dazu gibt es unter:

<http://www.bvpraevention.de> => Rubrik linke Seite „Gesund altern“

Gesunde Ernährung

Ausgewogene und altersgerechte Ernährung in Verbindung mit genügend Bewegung sind die besten Voraussetzungen für ein gesundes und selbst bestimmtes Leben im Alter.

Ab der zweiten Lebenshälfte wird es immer wichtiger, die eigene Fitness durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten zu erhalten. Der Körper, aber auch die täglichen Gewohnheiten und Fähigkeiten ändern sich. Senioren sollten nun verstärkt auf ihre Ernährung achten. Denn die Folgen einer einseitigen Lebensmittelauswahl, Über- oder Unterernährung machen sich in dieser Lebensphase deutlicher bemerkbar. Hinzu kommt, dass mit den Jahren das natürliche Hunger- und Durstgefühl abnimmt und das Essen weniger intensiv schmeckt. Sinnliche Reize, die den Appetit steigern, können schlechter wahrgenommen werden. Kau-, Schluck- oder Verdauungsprobleme können dazu führen, dass die nötigen Nährstoffe schlechter aufgenommen werden. Auch das Einkaufen und Zubereiten des Essens wird unter Umständen schwieriger.

Nationaler Aktionsplan: IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Mit dem Nationalen Aktionsplan, der von der SPD angeregt und noch unter der Bundesministerin a.D. Ulla Schmidt ins Leben gerufen wurde, will die Bundesregierung erreichen, dass Kinder gesünder aufwachsen, Erwachsene gesünder leben und dass alle von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit profitieren. Krankheiten, die durch einen ungesunden Lebensstil mit einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel mitverursacht werden, sollen deutlich zurückgehen.

Ziel ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Das bedeutet:

- Positive Ansätze für gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung werden gebündelt und auf gemeinsame Ziele ausgerichtet. Die Umsetzung wird regelmäßig überprüft.
- Es werden Strategien und Maßnahmen entwickelt, die das individuelle Verhalten einbeziehen und die regionale und nationale Ebene berücksichtigen.
- Es werden Strukturen geschaffen, die es Menschen ermöglichen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu führen.

Bis zum Jahre 2020 sollen sichtbare Ergebnisse erreicht werden. Ziel ist es, dass sich das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung positiv verändert und ernährungsbedingte Krankheiten zurückgehen.

In Deutschland gibt es bereits viele unterschiedliche Projekte von Bund, Ländern, Kommunen und der Zivilgesellschaft, die der Entstehung von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten entgegenwirken wollen. Der Nationale Aktionsplan der Bundesregierung führt diese vielfältigen Initiativen erstmals in einer bundesweiten Strategie zusammen.

Um nachhaltige und dauerhafte Änderungen zu bewirken agiert der „Nationale Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten“ auf zwei Ebenen. Zum einen fördert die Bundesregierung Initialmaßnahmen, um die konkret formulierten Ziele in den fünf Handlungsfeldern zu erreichen. Zum anderen werden mit einer bundesweiten Kampagne die Ziele des Nationalen Aktionsplans breit kommuniziert, um die Menschen von dem Nutzen einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung zu überzeugen.

Anstoß für eine nachhaltige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens

Der vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Bundesministerium für Gesundheit vorgelegte Nationale Aktionsplan bildet den Ausgangspunkt für eine nachhaltige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Deutschland. Er versteht sich als stetiger Prozess und lernendes System. Das heißt, er beschreibt, wie laufende und geplante Maßnahmen gebündelt und verbessert werden und überprüft regelmäßig, wo neue Impulse gesetzt werden sollen. Da der Bund auch während der

Umsetzung des Nationalen Aktionsplans mit allen relevanten Akteuren im Dialog bleibt, kann die weitere Ausgestaltung an zukünftige Entwicklungen angepasst werden.

Mehr Infos unter: <http://www.in-form.de>

Lebenslanges Lernen

Insbesondere muss das Prinzip des lebenslangen Lernens endlich verwirklicht werden, dürfen Ältere nicht länger von Weiterbildung ausgeschlossen sein. Denn eine wichtige Voraussetzung für ein längeres Verbleiben im Beruf ist der Erwerb neuer Qualifikationen und die Sicherung von Kompetenzen. Wir brauchen ein bildungsfreundliches Klima und ein Bewusstsein von Bildung als Chance der persönlichen Weiterentwicklung und dies in jedem Lebensalter. Lebenslanges Lernen ist eine Anforderung, die sich auch an ältere Arbeitnehmer richtet und an Menschen jenseits der Erwerbsgrenze. Bildung entwickelt sich immer stärker zu einem Schlüsselbegriff, auch im Bereich des Freiwilligen Engagements. Wenn wir hierbei auch ältere Menschen erreichen wollen, dann müssen wir neue Lernansätze entwickeln, die Kompetenzen und Erfahrungen dieser Menschen einbeziehen.

Teilhabe und bürgerschaftliches Engagement fördern

Immer mehr wird sich die Erkenntnis durchsetzen, dass eine stärkere Teilhabe der Älteren nicht nur für sie selbst, sondern auch für die Gesellschaft außerordentlich nützlich ist. Bereits die Tatsache, dass Engagement die soziale Vernetzung, zugleich auch Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und letztlich die Gesundheit im Alter fördert, ist von gesellschaftlicher Bedeutung, denn es reduziert den Aufwand für Betreuung und Versorgung. Wichtiger aber noch und zunehmend unverzichtbar: Bürgerschaftlich aktive Ältere leisten einen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt und zur Solidarität in der Gesellschaft. Besonders sichtbar wird dies in Kommune und Quartier. Nicht nur durch ihr „Fordern“ im Sinne eines advokatorischen Engagements für benachteiligte und weniger artikulationsfähige Menschen, sondern auch weil sie selber anpacken. Wir haben heute viele Beispiele dafür, dass ältere Menschen bereit und fähig sind, zur Sicherung der Lebensqualität in ihren Kommunen als handelnde Bürgerinnen und Bürger wirkungsvoll beizutragen. Engagierte Ältere verfügen über besondere Sensibilität für die Probleme alter Menschen, sie zeichnen sich jedoch auch dadurch aus, dass sie das Ziel einer generationenübergreifenden Solidarität mit im Auge behalten. Dies zeigt sich in vielen generationenübergreifenden Projekten.

Es ist noch eine paradoxe Situation: ältere Menschen sind gesünder, leistungsfähiger und leistungswilliger, die Gesellschaft braucht sie und wird sie in Zukunft noch dringender brauchen, aber sie werden aus vielen Feldern von Wirtschaft und Gesellschaft ausgegrenzt oder ausgeblendet.

Dies alles hängt auch mit einem bislang vorwiegend negativen Bild des Alters zusammen. Deshalb wollen wir dieses Bild des Alters verändern. Wir leisten damit einen Beitrag zu einer Veränderung des Bewusstseins in der Gesellschaft, die dringend notwendig ist, wenn wir die Herausforderungen des demographischen Wandels bewältigen wollen. Und wir müssen sie bewältigen.

Sie suchen verantwortungsvolle Aufgaben, die auch persönliche Entwicklungschancen eröffnen. Ältere Menschen wollen ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben und dabei selbst wei-

terkommen. Mit Verzicht und Zumutung ist die Kraft der Älteren nicht zu gewinnen. Es muss für ein neues Leitbild geworben werden, das den Lebensabschnitt Alter als Zeitraum sozialer Verantwortung und Aktivität für das Gemeinwesen sieht. Dieser Lebensabschnitt muss verbunden sein mit der Chance persönlicher Weiterentwicklung. Eigeninteresse und Gemeinwohl sollen dabei im Einklang stehen.

Wir wollen älteren Menschen eine stärkere gesellschaftliche und soziale Partizipation ermöglichen. Die Erfahrung, innerhalb einer Gesellschaft eine bedeutende Rolle ausüben zu können und Verantwortung zu übernehmen vermittelt ein positives Lebensgefühl. Gesellschaftliche und soziale Teilhabe ist zum einen Aufgabe der einzelnen Person selbst; zum anderen ist es aber auch Aufgabe der Politik und der Gesellschaft, diese zu ermöglichen. Ältere Menschen müssen Zugangsmöglichkeiten zu bestehenden wie zu neuen sozialen Rollen erhalten, die ihnen Anerkennung und persönliche Erfüllung ermöglichen.

In der aktuellen Legislaturperiode erkundigt sich die SPD-Bundestagsfraktion mit der kleinen Anfrage (17/681) zur „**Stärkung der gesundheitlichen Prävention**“ nach der im Koalitionsvertrag angekündigten Präventionsstrategie der Bundesregierung.

Wir dokumentieren hier die Anfrage:

Deutscher Bundestag Drucksache

17/681

17. Wahlperiode 10.02.2010

Kleine Anfrage der Abgeordneten Angelika Graf (Rosenheim), Bärbel Bas, Dr. Edgar Franke, Iris Glicke, Ute Kumpf, Dr. Karl Lauterbach, Steffen-Claudio Lemme, Hilde Mattheis, Thomas Oppermann, Mechthild Rawert, Dr. Carola Reimann, Dr. Marlies Volkmer, Dr. Frank-Walter Steinmeier und der Fraktion der SPD

Stärkung der gesundheitlichen Prävention

Gesundheitliche Prävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die nicht allein von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) geleistet werden kann, sondern starke Unterstützung von Bund, Ländern und Kommunen benötigt, wie der GKV-Spitzenverband feststellte. Ein von der damaligen rot-grünen Bundesregierung eingebrachtes Präventionsgesetz scheiterte leider am Widerstand des damals schwarz-gelb dominierten Bundesrats. In der Großen Koalition der Fraktionen der CDU/CSU und SPD fand ein entsprechender Vorstoß der Fraktion der SPD leider ebenfalls keine Mehrheit. Umso wichtiger erscheint nun eine rasche Stärkung der gesundheitlichen Prävention.

Die Bundesregierung hat im Rahmen ihres Koalitionsvertrages eine Reihe von Maßnahmen im Bereich der gesundheitlichen Prävention angekündigt, darunter eine Präventionsstrategie. Die kleine Anfrage dient dazu, das Parlament über die konkreten Maßnahmen und Pläne der Bundesregierung im Bereich der gesundheitlichen Prävention zu informieren.

Wir fragen die Bundesregierung:

1. Welche Maßnahmen beinhaltet die Präventionsstrategie der Bundesregierung, und wann werden diese umgesetzt?
 - a) Wie werden die Kommunen und Länder in diese Strategie eingebunden?

- b) Wie werden die gesetzliche Krankenversicherung, die private Krankenversicherung sowie die Pflegeversicherung in diese Strategie eingebunden?
- c) Wie wird die Wirtschaft in diese Strategie eingebunden?
- d) Wie werden die Kompetenzen und Strukturen des Sports in diese Strategie eingebunden?
- e) Wie wird die Selbsthilfe in diese Strategie eingebunden?
- f) Wie wird die Koordination der gesundheitlichen Prävention im Rahmen dieser Strategie gestärkt?
- g) Welche Rolle spielen Institutionen wie die Deutsche Vereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, das Robert Koch-Institut und das Paul-Ehrlich-Institut im Rahmen dieser Strategie?
- h) Wie berücksichtigt diese Strategie die älter werdende Gesellschaft?
- i) Wie berücksichtigt diese Strategie Gender-Mainstreaming?
- j) Wie soll die Vernetzung der gesundheitlichen Prävention auf lokaler Ebene im Rahmen dieser Strategie verbessert werden?
- k) Welche neuen Modellprojekte und Kampagnen mit welchen Zielgruppen sind im Rahmen dieser Strategie geplant?
- l) Welche Rolle spielt der bestehende Nationale Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ im Rahmen dieser Strategie?

2. Plant die Bundesregierung ein Präventionsgesetz?

Wenn ja, wie sehen die inhaltlichen und zeitlichen Planungen dazu aus?
Wenn nein, warum nicht?

3. Wie will die Bundesregierung den Setting-Ansatz im Bereich der gesundheitlichen Prävention stärken?

4. Mit welchen neuen Maßnahmen will die Bundesregierung die Präventionsforschung stärken, und wann werden diese Maßnahmen starten?

5. Welche neuen Konzepte der Versorgungs- und Gesundheitsforschung plant die Bundesregierung, und wann werden diese umgesetzt?

6. Welche neuen Maßnahmen plant die Bundesregierung im Bereich der „Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung“, und wann werden diese umgesetzt?

7. Mit welchen neuen Maßnahmen im Bereich der gesundheitlichen Prävention will die Bundesregierung die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen künftig besser erreichen, und wann starten diese Maßnahmen?

8. Mit welchen neuen Maßnahmen im Bereich der gesundheitlichen Prävention will die Bundesregierung die Zielgruppe der Älteren künftig besser erreichen, und wann starten diese Maßnahmen?

9. Mit welchen neuen Maßnahmen im Bereich der gesundheitlichen Prävention will die Bundesregierung die Zielgruppe der sozial Benachteiligten künftig besser erreichen, und wann starten diese Maßnahmen?

10. Mit welchen neuen Maßnahmen im Bereich der gesundheitlichen Prävention will die Bundesregierung die Zielgruppe der Menschen mit Migrationshintergrund künftig besser erreichen, und wann starten diese Maßnahmen?

11. Wann ist mit dem Ergebnis einer Bewertung der vorhandenen Präventionsangebote zu rechnen, und in welchem Rahmen bzw. durch wen erfolgt die Bewertung?

12. Wann wird die Bundesregierung eine Analyse der nationalen und internationalen Erfahrungen und Erkenntnisse im Bereich der gesundheitlichen Prävention vorlegen?
13. Welche bestehenden Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention zählt die Bundesregierung zu bewährten Programmen und Strukturen, welche nicht?
14. Welche Maßnahmen der gesundheitlichen Prävention will die Bundesregierung in die Fläche bringen, und wann soll dies erfolgen?
15. Wie muss eine klare Aufgaben- und Finanzverteilung im Bereich der gesundheitlichen Prävention unter Berücksichtigung und Stärkung der vorhandenen Strukturen aus Sicht der Bundesregierung aussehen, und wie und wann will die Bundesregierung diese erreichen?
16. Mit welchen neuen Maßnahmen will die Bundesregierung betriebliche Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen stärken?
17. In welchem Rahmen erfolgt die Überprüfung bestehender Präventionsstrategien im Bereich der Drogen- und Suchtpolitik, und wann ist mit einem Ergebnis zu rechnen?
18. Welche Programme der Suchtprävention plant die Bundesregierung, wann werden diese umgesetzt, und inwiefern werden Eltern in diesen Programmen in ihrer Verantwortung mit einbezogen?
19. Welchen Inhalt hat die von der Bundesregierung geplante Weiterentwicklung der Konzepte und Maßnahmen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung?
20. Wie will die Bundesregierung die Einhaltung der bestehenden Jugendschutzbestimmungen in Bezug auf Alkohol und Tabak verbessern, und wann soll dies starten?
21. Welche neuen Maßnahmen plant die Bundesregierung zur Förderung eines frühzeitigen Ausstiegs aus der Sucht im Bereich der Kinder und Jugendlichen, und wann werden diese starten?
22. Mit welchen neuen Maßnahmen will die Bundesregierung künftig die Information und Aufklärung im Bereich Sucht und Drogen verbessern, und wann starten diese?
23. Mit welchen neuen Hilfsangeboten will die Bundesregierung Kinder aus suchtkranken Familien künftig besser erreichen, und wann starten diese Angebote?

Berlin, den 10. Februar 2010

Dr. Frank-Walter Steinmeier und Fraktion.

*** Die Anfrage kann unter folgendem Link nachgelesen werden:**

<http://www.bvpraevention.de/bvpg/images/downloads/1700681.pdf> oder
<http://www.bvpraevention.de> => Suche: *Anfrage SPD Fraktion*

Aus der in weiten Teilen enttäuschenden Antwort der Bundesregierung geht hervor, dass: „...die Bundesregierung den vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) in der vergangenen Legislaturperiode erarbeiteten Entwurf eines Präventionsgesetzes nicht weiterverfolgen (wird).“

*** Die komplette Antwort der Bundesregierung (Drucksache 17/845) ist unter folgendem Link nachzulesen:** <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/17/008/1700845.pdf>

*** Oder in der pdf-Datei des Leitfadens auf www.ag60plus.de im Text auf den markierten Link klicken - man wird dann direkt auf die entsprechende Seite geführt.**



Die Forderungen der AG SPD 60 plus:

- Wir fordern, dass gesundheitliche Prävention für alle Lebensalter ausgebaut wird.
- Wir fordern gleichermaßen eine gemeinsame Anstrengung aller Beteiligten und Verantwortlichen, damit das Präventionsgesetz durchgesetzt wird.
- Wir fordern ein solidarisches Gesundheitssystem mit der Bürgerversicherung als Leitsystem.
- Wir fordern eine gute medizinische Versorgung in allen Regionen Deutschlands.
- Wir fordern eine gute wohnortnahe medizinische Versorgung.
- Wir fordern, dass lebenslanges Lernen Teil der Kultur in Deutschland wird.
- Wir fordern, dass Ältere weder in den Betrieben noch auf dem Arbeitsmarkt diskriminiert werden.
- Wir fordern, den betrieblichen Arbeitsschutz und die Arbeitsplatzgestaltung so auszubauen, dass die Leistungskraft erhalten bleibt.
- Wir fordern besseren Zugang zum bürgerschaftlichen Engagement.
- Wir fordern die Vermittlung eines realistischen Altersbildes. Ältere dürfen z.B. aufgrund ihres Lebensalters nicht von medizinischen Leistungen ausgeschlossen werden.
- Wir fordern mehr Mitwirkung und Mitbestimmung in Gesellschaft und Politik.
- Wir fordern, dass ältere Menschen als mitverantwortliche Menschen angesprochen werden und sich einbringen können.
- Wir fordern den Ausbau von Pflegestützpunkten und deren Beratungsangebot.



Organisatorische Hinweise:

Was wir wollen:

Verbändegespräche können erfahrbar machen, dass Sozialdemokratinnen und Sozialdemokraten für einen Dialog stehen, Politik mit den Bürgerinnen und Bürgern gemeinsam gestalten. Alles das spricht dafür, dass in den Unterbezirken/Kreisverbänden, in den Bezirken und Landesverbänden, derartige Veranstaltungen Teil der Alltagskultur politischer Arbeit werden.

Politik als Dialog

Politik erfolgreich zu gestalten, das heißt immer auch, sich um ihre Kommunikation zu kümmern. Dabei geht es nicht um ein Verkaufen, sondern um Vertrauensarbeit. Der Kontakt zu Nachbarn, Verbänden, die Ansprache von Bürgerinnen und Bürgern, ist ein wichtiger Weg, einerseits Informationen, Erfahrungen und Einschätzungen aufzunehmen, andererseits eigene Positionen und Erfahrungen zu übermitteln.

In den Richtlinien der Arbeitsgemeinschaft SPD 60 plus steht, dass alle Gliederungen dazu aufgerufen sind, sich mindestens jährlich mit allen an einen Tisch zu setzen, die sich in Sachen älter werdender Gesellschaft engagieren.

Bei diesem Dialog geht es schon vom Begriff her nicht darum, primär eigene Positionen zu referieren. Wichtig ist es, die Ansichten der Beteiligten zu hören und sich ein Bild über das Meinungsspektrum zu machen. Wichtig ist es, Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten und durchaus Unterschiede in den Positionen zu sehen.

Wer eine solche Runde einlädt, wird immer sehen, dass es für eigene Ziele und Projekte deutlich mehr Interessierte gibt, als zunächst angenommen wurde. Er und sie wird auch sehen, dass es mehr Möglichkeiten gibt, sich bei Vorhaben zu unterstützen und sie damit erfolgreich auf den Weg zu bringen, als dies über den klassischen Weg allein möglich wäre.

Verbändegespräche unter dem Dach der AG SPD 60 plus schaffen zudem Aufmerksamkeit für unsere Arbeitsgemeinschaft und ihre ganz besonderen Möglichkeiten, Ideen und Konzepte in die parlamentarische Arbeit einzugeben, die andere Partner zunächst nicht haben.

Eine kommunikative Form der Veranstaltung

Mit den Verbändegesprächen bieten wir ein GESPRÄCH an. Das setzt Gleichberechtigung und Interesse aller voraus. Es kommt darauf an, dass alle TeilnehmerInnen verantwortliche Rollen innerhalb der Veranstaltung wahrnehmen können, dass bereits die Einladung diesen besonderen Charakter der Veranstaltung betont.

Das Verbändegespräch will, wie die Veranstaltungsform „Runder Tisch“, dass die Erfahrungen und Kenntnisse der Gäste im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen. Ausgangspunkt der Gesprächsmoderation kann deshalb zunächst ein Statement einiger Gäste sein, bevor das Thema der Veranstaltung, ggf. auf der Grundlage vorbereiteter Leitfragen, nach und nach bearbeitet wird.



Fragen könnten im Themenfeld PRÄVENTION z.B. sein:

- Was wollen wir mit (gesundheitlicher) Prävention erreichen?
- Wie werden die Chancen für Prävention, auch für ältere Menschen, eingeschätzt?
- Wo wird ein ganz besonderer Handlungsbedarf gesehen?
- Wo werden in dieser Runde hier gemeinsame Gestaltungsnotwendigkeiten und -chancen gesehen?
- Welche Präventionsstrategie bzw. -ansätze gibt es bei uns vor Ort? (z.B. Projekte im bürgerschaftlichen Engagement, für ältere ArbeitnehmerInnen, Kurse von Sportverbänden, Krankenkassen oder Volkshochschulen, Betriebe, die speziell ältere ArbeitnehmerInnen einstellen, etc)
-

Denkbar ist, dass die wichtigsten Aussagen parallel visualisiert werden (per Beamer, Tageslichtprojektor oder auch mit Karten).

Für die Leitung der Veranstaltung bietet es sich an, die Veranstaltung mit Hilfe einer Fragefolge zu leiten (s.o.) und ggf. in zeitlichen Abständen durchaus das Wichtigste durch die TeilnehmerInnen selbst zusammenfassen zu lassen (Wo sehen Sie bei Betrachtung des bisherigen Verlaufs die entscheidenden Punkte unserer Beratung, wo erste Möglichkeiten für ein gemeinsames Vorgehen?).

Räumliche Anordnung

Schon die Anordnung der Stühle verrät in einer Veranstaltung, ob man nur zuhören soll oder ob man ernsthaft einbezogen werden wird. - Ein Verbändegespräch wird von seinem Charakter her deshalb immer in überaus kommunikativer Form aufgebaut. Eine kreisförmige (ggf. Quadrat) oder doppelkreisförmige Stuhlanordnung ist deshalb unabdingbar, auch wenn sich dies auf die Anordnung von Gruppentischen bezieht. Oberste Maxime ist eben, dass möglichst jeder von jedem gesehen wird.

Dieser Gleichberechtigung steht nicht entgegen, dass an einer Wand hinter dem Moderator das Logo der Arbeitsgemeinschaft (Die Vorlage mailen wir Euch gerne zu, wenn Ihr eine Mail mit dem Stichwort: 60 plus Logo an 60plus@spd.de schickt.) und der Titel der Veranstaltung sichtbar ist (ggf. auf Pinwand, geplotteter Plane oder Geschenkpapierbahn).

Es soll ja durchaus allen klar sein, wer denn der Gastgeber ist, wer dieses Treffen ermöglicht. Gute Erfahrungen haben einige damit gemacht, mit dieser Veranstaltung eine Tradition zu begründen. Jedes Jahr soll sie stattfinden. Folglich ist eine Nummerierung als Beweis für Kontinuität im Untertitel vorzunehmen (I. Verbändegespräch der AG SPD 60 plus).



Die Einladung ist die Visitenkarte der Veranstaltungsidee

Für das Verbändegespräch schlagen wir vor, bereits die Einladung kommunikativ und ansprechend zu gestalten.

Denkbar ist, dass bereits die Titelseite in einer Spalte einen Überblick vermittelt, welcher bunter, durchaus kompetenter Kreis eingeladen wurde. Schon beim ersten Blick erfährt man, dass spannende Verbände eingeladen sind. Dass also der eine oder andere anwesend sein könnte, den man interessant findet, mit dem man gerne am Rande der Veranstaltung Absprachen treffen oder einfach gerne plaudern würde.



Die Haupttitelzeile könnte Spannung aufbauen und im Untertitel den Inhalt übermitteln. Der erste Textabschnitt beschreibt das Thema, der zweite Absatz die Vielfalt des zu erwartenden Teilnehmerkreises.

Sicher ist diese Form der Einladung ungewöhnlich. Erfahrungen zeigen aber, dass sie in dieser Form gerne angenommen wird.

Häufig wird für offizielle Veranstaltungen auch die Form der Einladungskarte gewählt. Sie gibt der Veranstaltung scheinbar bereits Gewicht. Auch hier könnte die Titelseite über den Inhalt, einen Untertitel, den Termin und Ort informieren, im Innenteil im ersten Satz der Inhalt der Veranstaltung unter der Anrede erläutert werden und der zweite Absatz über die Heterogenität des Publikums informieren.

Die Rückseite bietet einen Auszug der Liste der Eingeladenen und informiert per Logo über den Veranstalter. Die Liste erhebt keinesfalls den Anspruch, vollständig zu sein. Sie sollte aber überaus „bunt“ sein, also sowohl Prominente, Einrichtungen und Vertreter von Organisationen aufführen, wie Einzelpersonen mit beruflichen Bezügen zum Thema. Nicht zu vergessen sind MedienvertreterInnen, hauptamtlich und nebenberuflich. Die Veranstaltung soll ja schließlich auch über den Tag hinaus kommuniziert werden.



Denkbare Partner für ein Verbändegespräch:

Vertreterinnen und Vertreter von:

- SPD-Arbeitsgemeinschaften: AfA, ASF, ASG, AGS, Jusos, AfB, ...
- Stadt seniorenrat
- Land seniorenrat
- Seniorenvertretung
- Seniorenbeirat
- Seniorenclub
- Arbeiterwohlfahrt
- Caritasverband
- DPWV
- Diakonie
- Krankenkassen
- DGB-Senioren und Einzelgewerkschaften, wie z.B. Ver.di, IG BAU, Transnet, GEW, ...
- Initiative Wohnen im Alter
- Sportvereine und –verbände
- Senioren im Sportbund XY
- NaturFreunde Deutschlands e.V.
- Lisa Müller, DGGG
- Prof. Dr. XY, Gerontologe
- Prof. Dr. XY, Sportmedizinerin
- Sozialverband VdK Deutschland e.V.
- Sozialverband Deutschland e.V (SoVd)
- Altenheim XY
- Senioren-Internetinitiative
- Volkshochschule
- Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB)
- Seniorentanz
- Lang Aktiv bleiben – Lebensabend-Bewegung (LAB)
- Verbraucherzentralen
- Wissensbörse
- Lehrstuhl Soziologie XY
- Senioren-Universität
- Ratsfraktion
- Redaktionen Tageszeitungen
- Redaktionen Regionalradio

**Pressearbeit:**

Das regionale oder überregionale Verbändegespräch sollte im Vorfeld bereits inhaltlich spezialisierten Journalisten vorgestellt werden, um hier Interesse zu wecken, ggf. veranstaltungsunabhängige Artikel zum Inhalt der Tagung zu bewirken, um so die Bedeutung des Themas zu verstärken. **Wichtig ist:** Alle aufgeführten Personen müssen die Einladung unbedingt auch zugestellt bekommen.

Veranstaltungsorte:

Und wenn die Veranstaltung dann auch noch an einem spannenden Veranstaltungsort stattfindet, ist das bereits „die halbe Miete“.

Veranstaltungsorte können durchaus Orte sein, die man zunächst mit SENIOREN nicht verbindet: Das Foyer eines Technologiezentrums (ZUKUNFT des Alters gestalten), die Aula einer Universität oder das Foyer eines Jugendzentrums.

Für die organisatorischen Hinweise danken wir auch:

Nafroth.com pr+kommunikationsberatung

Büro Berlin, Marienburgerstr. 27, 10405 Berlin

Email: nafroth@t-online.de, Tel.: 030-40912980

Und wenn Ihr Fragen habt und uns Anregungen geben wollt?

Dann wendet Euch an das Referat „Generationenpolitik“ des SPD-Parteivorstands. Ihr erreicht uns unter:

Email: 60plus@spd.de, Fax: 030-25991-545

Telefonisch: 030-25991-351

Service: Der Leitfaden ist als pdf-Datei eingestellt: www.ag60plus.de
Startseite unten in „Downloads“



Service:**Tipps zum gesunden älter werden**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat 10 Punkte für eine ausgewogene Ernährung entwickelt:

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineral- B1, B6 und B12. Mehr als 300-600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern.

Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

6. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag.

Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden

Professor Dr. Andreas Kruse ist Altersforscher an der Universität Heidelberg. Er hat Regeln für das gesunde Älterwerden entwickelt. Zentraler Gedanke dieser Ideen für den Alltag jenseits der 50 lautet, dass die Gesundheit im Alter vom Lebensstil auch in jungen Jahren beeinflusst wird. Da es nie zu spät ist, etwas Gutes für sich zu tun, richten sich die Regeln des gesunden Älterwerdens daher an Menschen aller Altersgruppen.

1. Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv!

Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten in Ihrem Leben entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen. Hier sind auch die Erfahrungen, die Sie im Beruf und in der Familie gewonnen haben, nützlich. Ebenso sind Ihre Freizeitaktivitäten eine bedeutende Grundlage für die Kompetenz im hohen Alter.

2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst!

Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie übermäßige Licht- bzw. Sonnenexposition und Nikotin sowie andere Suchtmittel und gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um. Achten Sie auch im Berufsleben und bei Ihren familiären Aufgaben auf Ihre Gesundheit. Vermeiden Sie lang anhaltende körperliche und seelische Überbelastung.

3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!

So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können. Wenn Sie berufstätig sind, informieren Sie sich auch darüber, welche präventiven Angebote in Ihrem Betrieb oder Ihrem Wohnumfeld angeboten werden, um körperliche Fehlbelastungen zu reduzieren sowie Folgen von übermäßigem Stress entgegenzuwirken. Nutzen Sie diese Angebote.

4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!

Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits vorhandene Risikofaktoren - wie z.B. Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht und Vorstufen des Hautkrebses - einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter bzw. auf Ihre Gesundheit verringern.

5. Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben (z.B. auf den Berufsaustritt oder den Auszug der Kinder) vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können. Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnsituation.

Durch Veränderungen in Ihrer Wohnung können Sie dazu beitragen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten. Die Beseitigung von Hindernissen und der Einbau von Hilfsmitteln sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, z.B. eine Wohnraumberatung, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!

Setzen Sie die Art der körperlichen, geistigen und sozialen Aktivität, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, inwieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (z.B. im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.

7. Bleiben Sie aktiv und denken Sie positiv!

Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse in Ihrem Leben. Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen. Wenn Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.

8. Begreifen Sie das Alter als Chance!

Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern, Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.

9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!

Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Bedenken Sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.

10. Geben Sie der Zärtlichkeit eine Chance!

Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeit, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen. Diese Menschen haben unrecht.

11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!

Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt und dass Sie die Aufgaben des Alltags leichter bewältigen können. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist. Suchen Sie sich eine Sportgruppe, denn gemeinsam macht es nochmals soviel Spaß!

12. Gesundheit ist keine Frage des Alters!

Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.

13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!

Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Eine frühzeitige Diagnose bedeutet eine erfolgreichere Therapie. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen auch bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen Sie diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über die Möglichkeiten an Hilfsmitteln und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.

Wenn Sie durch Erkrankungen in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sind, erweist sich eine Rehabilitation oft als sinnvoll und notwendig. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die möglichen Rehabilitationsaussichten in Ihrem speziellen Fall. Bedenken Sie, dass die Rehabilitation besonders dann erfolgreich sein wird, wenn Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!

Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie mit darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.

15. Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!

In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am Besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen Sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen die Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben Sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit beeinträchtigt sehen.