

## Gesundheit

Die BAGSO: (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen) lud zu der eintägigen Fachtagung am 3.6.2015 in Hamburg ein:

### ***Länger gesund und selbstständig im Alter***

*aber wie?*

*Potenziale in Kommunen aktivieren*

Als Vertreter von Wedel nahmen die Leiterin des Seniorenbüros Frau Rawald und ein Mitglied des Seniorenbeirates an der Tagung teil.

Ziel der Tagung war es den Kommunen Wege aufzuzeigen, den erhöhten Pflegekosten und wachsendem Bedarf an Versorgungsstrukturen, die durch die viel diskutierte Demographische Entwicklung verursacht werden, entgegenzuwirken.

Aus dem Gesamtspektrum „Gesundheit im Alter“ wurden zwei Schwerpunkte durch die Initiative IN FORM (Deutsche Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung) präsentiert. IN FORM wurde 2008 vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern aktiv. Ziel ist es, das **Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen** d.h. aller Altersgruppen dauerhaft zu verbessern.

Inzwischen wissen wir, dass zusätzlich zu individuellen Ursachen und Umwelt-Bedingungen (auch die private Umweltsituation), neben den Faktoren Bewegung und gesunde Ernährung **gerade auch geistige Aktivität, das soziale Umfeld und die Teilhabe am Leben für die physische und psychische Gesundheit von Bedeutung sind.**

Drei Repräsentantinnen trugen Ihre Erfahrungen vor und zeigten Beispiele auf, wie sie mit ihrem Anliegen „Bewegung und gesunde Ernährung“ die Generation 60+ erreichen. Es braucht sehr viel Eigeninitiative, finanzielle Mittel und auch Ehrenamt.

Die besondere Schwierigkeit besteht darin, Senioren zu erreichen, die allein leben und oder an das Haus/Wohnung gebunden sind.

Der Seniorenbeirat wird zusammen mit dem Seniorenbüro schauen, ob neben den vielfältigen Angeboten in Wedel noch Verbesserungen, Angebote, Informationen insbesondere im Bereich soziales Umfeld und soziale Teilhabe möglich sind, um die physische und psychische Gesundheit der älteren Menschen zu erhalten.

Leider fehlte bei der gesamten Tagung der Aspekt „Nahrungsergänzungsmittel versus Ernährung“, obwohl wir aber alle für das Thema „gesunde Ernährung“ sensibilisiert werden. Es führt dazu, gefördert durch die Werbung in den Medien, dass wir immer mehr zu den Nahrungsergänzungsmitteln greifen, um uns etwas „*besonders Gutes*“ zu tun. Diese Nahrungsergänzungsmittel sind kostenintensiv und können bei Überdosierung zu Nebenwirkungen führen, was der Verbraucher sich aber nicht vorstellen kann.

Für den Seniorenbeirat: Dagny Henning