

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

### **Engagement für das gesunde Altern**

Ob in der klassischen Werbung oder Artikeln zum Thema Best-Ager: Die Menschen der Generation 60+ werden gerne vorrangig als fitte „Free-Ager“ dargestellt, die aktiv und gelassen ihren Lebensabend genießen und den jüngeren Generationen in fast nichts nachstehen müssen. Auch im Renten-Alter noch voll im Leben stehen, das ist der Wunsch von uns allen. Doch um aktiv und gesund altern zu können und möglichst lange an allem nach Lust und Laune teilzuhaben zu können, müssen nachhaltige und präventive Rahmenbedingungen für ein gesundes Altern geschaffen werden. Dafür setzt sich jetzt die Healthcare Frauen e.v. mit ihrer neuen Kampagne #agingforfuture ein.

### **Health-Engagement im demografischen Wandel: Für die Frauengesundheit besonders relevant**

Wie wichtig solche Bewegungen sind, zeigt alleine der demografische Wandel: Ende 2017 waren in Deutschland 17,7 Millionen Menschen über 65 Jahre alt. Dies bedeutet, dass aktuell etwa jeder fünfte Deutsche im Seniorenalter ist. Diese Zahl wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen. (Abbildung 1<sup>i</sup> einfügen) Es wird erwartet, dass der Anteil der Generation über 65 im Jahr 2030 bei 26 Prozent und im Jahr 2060 bereits bei 31 Prozent liegen wird.<sup>ii</sup> Und die Mehrheit dieser Personen ist weiblich.

### **Healthy aging: Gesund altern und am Ball bleiben**

Wie kann man also den Herausforderungen des demografischen Wandels begegnen? Indem sie schon jetzt umfassend thematisiert werden und man zu wichtigen Gesundheits-Themen des Alters aufklärt. Deshalb sollte ein Begriff, den die WHO als „healthy aging“ bezeichnet, in politischen und gesellschaftlichen Debatten populär gemachten werden. Durch „healthy aging“ sollen Menschen auch im fortschreitenden bzw. höheren Lebensalter ein selbstbestimmtes Leben führen können. Die Funktions- und vor allem Teilhabefähigkeit einer Person im Alter sollte so lange wie möglich erhalten bleiben.<sup>iii</sup>

### **Rahmenbedingungen für gute Lebensqualität im Alter müssen geschaffen werden**

Um ein gesundes und aktives Altern zu ermöglichen, ist es folglich notwendig, dass nachhaltige und präventive Rahmenbedingungen geschaffen werden, die die Lebensqualität der alternden Bevölkerung verbessern – und nicht nur die Lebenserwartung in den Mittelpunkt rücken.<sup>iv</sup> Wer alt wird, soll auch gut im Alter leben können. Unsere Gesellschaft, das Gesundheitssystem und der Arbeitsmarkt müssen sich daher an die Bedürfnisse von älteren Menschen anpassen, um ihnen ein gesundes Altern zu ermöglichen.

### **Der erste Kampagnen-Fokus: Leben mit Osteoporose nachhaltig verändern**

Das Projekt #agingforfuture startet am konkreten Beispiel der Volkskrankheit Osteoporose, die vor allem Frauen ab den Wechseljahren betrifft. Ziel der spezifischen Aufklärungs-Aktion ist eine Verbesserung der Behandlungs-Bedingungen: Hierbei ist eine frühzeitige Diagnose und regelmäßige Knochendichtemessungen bei Risikopatienten eine der wichtigsten Faktoren. Gleichzeitig sollten Frauen generell mehr auf ihre Knochengesundheit achten und zum Beispiel ihre Ernährungs-Gewohnheiten und Bewegungs-Umfänge im Alltag anpassen

#### **Hintergrund-Informationen:**

#### **#agingforfuture - Eine neue Art der Alters-Bewegung**

Hierfür steht die Kampagne #agingforfuture des Vereins „Healthcare Frauen e.V.“. Die Ehrenpräsidentin Dr. Vanessa Conin-Ohnsorge zur Mission: *„Wir treten mit dieser Bewegung an, um ein Bewusstsein für aktives und gesundes Altern zu schaffen. Wir wollen, dass auch ältere Arbeitnehmerinnen langfristig ihren Beruf ausüben und im Alter selbstbestimmt und unabhängig leben können. Das Thema #agingforfuture gehört dringend auf die politische Agenda“*

Der Verein engagiert sich für die Förderung und Vernetzung von Frauen in Führungspositionen im Gesundheitswesen. Aber auch die Frauengesundheit spielt eine zentrale Rolle. So konnten die Healthcare Frauen in der Vergangenheit die Gesundheitswirtschaft bereits um neue Konzepte und fachliche Errungenschaften bereichern.

*„Unsere Vision ist, bei Entscheidern in Politik und Wirtschaft ein Problembewusstsein für die Herausforderungen des demographischen Wandels zu schaffen, das Thema „healthy aging“ auf die politische und gesellschaftliche Agenda zu bringen, indem es zum Beispiel in Talkshows diskutiert wird und vor allem unser erstes Projekt, die Primär und Sekundärprävention bei Osteoporose zu erweitern“,* so Conin-Ohnsorge.

Weitere Infos: <https://www.agingforfuture.de>

---

<sup>i</sup> Statistisches Bundesamt: Statistisches Jahrbuch, 2018

<sup>ii</sup> Statistisches Bundesamt: 13. Koordinierte Bevölkerungsvorausrechnung, 2017

<sup>iii</sup> WHO: World report on aging an health, 2015

<sup>iv</sup> Die WHO hat hierzu beispielsweise die Global strategy an action plan od ageign and health veröffentlicht