

TV/DJK Hammelburg e.V.

Rede zum Gesundheitstag am 13.06.2015

Referentin: Frau Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich heiÙe Sie in unserem Vereinsheim recht herzlich willkommen zum Gesundheitstag für Senioren. Ich freue mich, viele Aussteller aus Hammelburg und der Region begrüÙen zu dürfen, die Sie zu verschiedenen Themen der Gesundheitsprävention beraten und informieren werden.

Warum ein Gesundheitstag für Senioren?

Die Statistiken zeigen, dass die Deutschen immer älter werden, die hygienischen Bedingungen sind gut, gefürchtete Infektionskrankheiten wie Pest und Cholera sind in Deutschland kein Thema mehr. Die Medizin war noch nie besser als jetzt.

Dennoch ist man vor Krankheiten nicht gefeit. Gerade im Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass eine oder mehrere Beschwerden auftreten.



verschleiß. Manchmal sind sie als „Zipperlein“ noch erträglich, manchmal verändern sie das Leben aber doch immens.

Je älter man wird, desto wichtiger ist es also, sich mit einem gesunden Lebensstil auseinanderzusetzen. Ziel ist es möglichst lange eine **hohe Lebensqualität und Selbständigkeit zu erhalten**. Während die Prävention sich als „Verhinderer“ von Krankheiten versteht, fragt die Gesundheitsförderung - aus der ich komme - mehr nach: „Was hält gesund? Was hält gesund und was macht das Leben trotz Einschränkungen **lebenswert?**“

Sowohl für die Prävention als auch für die Förderung der Gesundheit bietet der Gesundheitstag viele unterschiedliche Anregungen.



Aber: Altern ist ein natürlicher Prozess! Dieser Prozess, dieser Verlauf ist von physischen und psychischen Veränderungen geprägt, die vollkommen normal sind. Das Gehen fällt zunehmend schwerer, die Sinneskräfte lassen nach. Die Merkfähigkeit nimmt ab, Muskelmasse verringert sich, Gelenke





Sie wissen sicherlich, dass sportliche Bewegung und regelmäßige Alltagsbewegung zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beitragen. Hierzu finden Sie Angebote, die zu mehr Bewegung animieren wie z.B. Fahrräder und E-Bikes von Heiko's Fahrradschuppen oder Herr Hohmann mit Angeboten aus seinem Sportgeschäft. Auch die Mitmachangebote zur Sturzprävention von mir oder die

Seniorengymnastik von Frau Sell zeigen, dass Bewegung Spaß machen kann. Zu beachten sind auch die 13 Dauerangebote unseres Vereins!



Zum Thema Ernährung zeigt Schmitt's Catering, dass gut schmeckendes Seniorenessen auch ohne Zusatzstoffe frisch gekocht und ausgeliefert werden kann.



Prävention heißt aber nicht nur: wie schütze ich mich vor Krankheiten und Einschränkungen, sondern auch: wie verhindere ich Komplikationen oder Rückfälle, wenn ich schon erkrankt bin? Wie kann ich das Leben lebenswert gestalten, wenn ich Schmerzen habe oder unter Demenz oder Depressionen leide? Auch hierzu haben wir viele Aussteller, die informieren und beraten, wie z.B. die Rheumaliga, die Krebsstiftung, Pflegedienste, unsere Heilpraktikerinnen und Frau Hohe von der Vernetzungsstelle Main-Rhön. Herr Dr. Schaupp wird nachher einen interessanten Vortrag zum Einfluss der Ernährung und Demenz, Diabetes und Depressionen halten.

Nun, zum Schluss möchte ich mich recht herzlich bei Michael Hannawacker bedanken, der mich in meinem Vorhaben, diesen Tag ins Leben zu rufen, bestärkt hat. Ebenso bei Elisabeth Frank, die mir im Büro immer tatkräftig geholfen hat. Ein dickes Lob und Dankeschön auch an alle freiwilligen ehrenamtlichen Helfer des Vereins, die mir bei der Vorbereitung und an diesem heutigen Tag zur Seite stehen. Ohne sie wäre dies nicht zu leisten!

Nun wünsche ich Ihnen viele Anregungen, interessante Gespräche, unterhaltsame Vorträge, Freude bei den Mitmachangeboten und uns einen guten Verlauf!

Herzlichen Dank für Ihr Ohr!

