

Presse lt. Verteiler

**Pressemeldung Nr. 3/2017
zum Tag der gesunden Ernährung
(7. 3. 2017)**

Gesundheit nicht nur wünschen, sondern sich als Recht erkämpfen

„Auch unvermeidliche Beschwerden des Älterwerdens kann man hinausschieben und erleichtern, ihnen sogar erfolgreich vorbeugen, wenn man sich ausgewogen und gesundheitsbewusst ernährt. Das Rad lässt sich nicht zurückdrehen, das jeder täglich mit seinem Essen- und Trinkverhalten vorwärts bewegt“, erklärte Hanka Schmitt-Luginger, stellvertretende Vorsitzende der LandesSeniorenVertretung Bayern anlässlich des Tages der gesunden Ernährung heute in München. Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung sei die Grundlage für das Wohlbefinden und Lebensqualität über die gesamte Lebensspanne. Essen und Trinken könnten auch wesentlich zum Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit beitragen und somit bis ins Alter den Erhalt der Eigenständigkeit fördern, so Hanka Schmitt-Luginger weiter.

Es sei daher begrüßenswert, dass die bayerische Gesundheitsministerin Melanie Huml noch in diesem Jahr eine Schwerpunktkampagne zur Seniorengesundheit starten wolle, konstatierte Franz Wölfl, der Vorsitzende der LandesSeniorenVertretung Bayern. Gefreut hat uns, so Franz Wölfl weiter, dass das Gesundheitsministerium zu dem für Anfang April vorgesehenen Informationsgespräch über die geplante Schwerpunktkampagne auch die bayerische LandesSeniorenVertretung eingeladen habe. Franz Wölfl:

„Seniorenpolitik kann nur funktionieren, wenn sie nicht nur für, sondern auch mit den Senioren gemacht werde.“

Hanka Schmitt-Luginger wies weiter darauf hin, dass die LandesSeniorenVertretung Bayern am 26. April in der Katholischen Akademie in München mit Unterstützung des Bayerischen Sozialministeriums einen Fachtag zum Thema „Fit im Alter“ mit namhaften Expertinnen und Experten veranstaltete. Gesunde Ernährung und regelmäßige sportliche Betätigung, so Hanka Schmitt-Luginger, seien wesentlicher Bestandteil der gesundheitlichen Prävention. Niemand sollte warten, bis ihm Beschwerden, Erkrankungen oder ein hohes Übergewicht das Leben nur noch zur Last machen.

Besonderes Augenmerk sollte auf die Zunahme des Anteils von qualitativer und quantitativer Mangelernährung von Senioren mit steigendem Alter gerichtet werden. Hierfür sind aber meist mehrere Faktoren verantwortlich. Oberstes Ziel muss es sein, Mangelernährung durch rechtzeitige Prävention gar nicht erst entstehen zu lassen. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, die Forderung Juvenals gilt nicht nur jedem Einzelnen, sie richtet sich auch an die Gesellschaft und die Verantwortungsträger der Politik. *„Gesundheit sollten wir uns nicht nur wünschen, sondern als Recht erkämpfen“* (Kofi Annan), so Hanka Schmitt-Luginger abschließend.

*Die LSVB ist der freiwillige Zusammenschluss kommunaler Seniorenvertretungen (Seniorenbeiräte, Seniorenräte und Seniorenbeauftragte in kreisangehörigen Gemeinden, kreisfreien Städten und Landkreisen). Zur Zeit sind 181 kommunale Seniorenvertretungen Mitglied. Darunter 25 Landkreise, die LHSt München und die weiteren bayerischen „Großstädte“ Nürnberg, Augsburg, Regensburg, Ingolstadt, Fürth und Erlangen. **In den Gebietskörperschaften, die bei uns Mitglied sind, wohnen rd. 1,7 Mio. Seniorinnen und Senioren, die 65 Jahre und älter sind, bzw. 2,1 Mio. Seniorinnen und Senioren, die das 60. Lebensjahr vollendet haben.***

V.i.d.P.: Franz Wölfl, Bachstraße 36, 84036 Landshut