

Köln, 19.08.25

## Pressemitteilung

# Gesundes Altern beginnt mit Bewegung: Physiotherapie stärkt Lebensqualität im Alter

## 8. September 2025: Welttag der Physiotherapie

**Zum diesjährigen internationalen World Physiotherapy Day (World PT Day 2025) rückt Physio Deutschland die Bedeutung von Bewegung und gezielter physiotherapeutischer Unterstützung für ein gesundes Altern in den Mittelpunkt. Unter dem Motto „Gesundes Altern – aktiv und selbstbestimmt leben“ liegt der Fokus 2025 auf der Prävention von Gebrechlichkeit und Stürzen – zwei der größten Herausforderungen für ältere Menschen weltweit.**

„Gesundes Altern ist kein Zufall – es ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen und gezielter Bewegung. Physiotherapeut\*innen begleiten Menschen dabei, ihre Mobilität, Kraft und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu erhalten“, erklärt Dr. Minettchen Herchenröder, Physiotherapeutin und Generalsekretärin bei Physio Deutschland.

### Warum Bewegung im Alter entscheidend ist

Die Weltbevölkerung altert in rasantem Tempo: Bereits im Jahr 2030 werden weltweit 1,4 Milliarden Menschen über 60 Jahre alt sein. Mit dem Alter steigt jedoch auch das Risiko für chronische Erkrankungen, Gebrechlichkeit und Stürze – mit oft gravierenden Folgen für die Lebensqualität. Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um diesen Risiken entgegenzuwirken. Sie stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern verbessert auch das Herz-Kreislauf-System, die Lungenfunktion und die geistige Gesundheit. Bewegung hilft, das Gleichgewicht zu erhalten, die Reaktionsfähigkeit zu verbessern und das Risiko für Demenz, Diabetes oder Osteoporose zu senken. „Bewegung ist Medizin – und sie wirkt in jedem Alter“, betont Dr. Herchenröder und ergänzt: „Schon kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung zeigen. Entscheidend ist, dass man dranbleibt – und sich bei Bedarf professionelle Unterstützung holt.“

**Geschäftsstelle Köln**  
Telefon 02 21/98 10 27-0

**Anschrift für Paketsendungen**  
Bonner Straße 143  
50968 Köln

**E-Mail** [info@physio-deutschland.de](mailto:info@physio-deutschland.de)  
**Web:** [physio-deutschland.de](http://physio-deutschland.de)

**Bankverbindung**  
Sparkasse Köln Bonn  
IBAN DE66 3705 0198 0007 8320 74  
BIC COLSDE33

St-Nr. 214/5869/0040  
UST-ID DE122662687

### **Wie viel Bewegung ist genug?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene – auch im höheren Alter – folgendes Maß an körperlicher Aktivität: 150 bis 300 Minuten mäßig intensive Bewegung pro Woche (z. B. zügiges Gehen, Radfahren) oder 75 bis 150 Minuten intensive Aktivität pro Woche (z. B. Joggen, Aerobic). Zusätzlich sollten mindestens zweimal pro Woche muskelstärkende Übungen durchgeführt werden und an mindestens drei Tagen pro Woche Aktivitäten zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination erfolgen – besonders wichtig zur Sturzprävention.

### **Sturzprävention: Bewegung ist der Schlüssel zur Selbstständigkeit**

Stürze sind weltweit die zweithäufigste Ursache für unfallbedingte Todesfälle. Besonders betroffen sind Menschen über 60 Jahre. Ein Sturz kann nicht nur zu Knochenbrüchen führen, sondern auch das Selbstvertrauen erschüttern, die Mobilität einschränken und langfristig zur Pflegebedürftigkeit führen. Das muss nicht sein, weiß Dr. Minettchen Herchenröder: „Gezielte physiotherapeutische Maßnahmen können helfen, Stürze zu vermeiden, indem sie Kraft, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern.“ Physiotherapeut\*innen entwickeln zusammen mit Patient\*innen individuelle Trainingsprogramme, die auf die persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse abgestimmt sind. So kann ein entscheidender Beitrag zur Erhaltung der Lebensqualität geleistet werden.

### **Tipps zur Sturzprävention**

**Bleiben Sie in Bewegung:** Schon kleine Aktivitäten wie Spazierengehen, Treppensteigen oder Gartenarbeit stärken den Körper.

**Trainieren Sie gezielt Gleichgewicht und Kraft:** Übungen wie Aufstehen vom Stuhl, Kniebeugen oder Tai-Chi sind besonders wirksam.

**Sichern Sie Ihr Zuhause:** Entfernen Sie Stolperfallen (z. B. Teppiche), verbessern Sie die Beleuchtung und installieren Sie Haltegriffe.

**Tragen Sie geeignetes Schuhwerk:** Feste, rutschfeste Schuhe geben Halt und Sicherheit.

Lassen Sie sich beraten: Physiotherapeut\*innen helfen bei der Einschätzung Ihres Sturzrisikos und erstellen individuelle Trainingspläne. Physio Deutschland appelliert an alle – ob jung oder alt – Bewegung als Schlüssel zu einem gesunden, selbstbestimmten Leben zu begreifen. Denn: Es ist nie zu spät, aktiv zu werden!

### **Weitere Informationen und Materialien:**

Physio Deutschland: [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)

Weltverband mit Materialien zum WPTD 2025: [www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Tipps und Programme zur Sturzvermeidung: Bei eigenen Krankenkassen erfragen!

**Über Physio Deutschland:**

*Physio Deutschland – Deutscher Verband für Physiotherapie e.V. – bildet die Dachorganisation von mehr als 25.000 Mitgliedern in neun Regionalverbänden. Der Verband vertritt die berufspolitischen und fachlichen Interessen der freiberuflichen, angestellten und angehenden Physiotherapeut\*innen. Er ist der einzige Berufsverband für Physiotherapeut\*innen in Deutschland, der im Weltverband der Physiotherapie (World Physiotherapy) und damit in internationalen Fachorganisationen Sitz und Stimme hat. Der Verband setzt sich für die Qualität in Aus-, Fort- und Weiterbildung ein und strebt die akademische Ausbildung von Physiotherapeut\*innen in Deutschland an. Umfangreiche Informationen rund um die Physiotherapie finden Interessierte auf der Patienten-Seite der Verbands-Homepage unter <https://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte.html>. Dort gibt es auch eine Physiotherapeut\*innensuche, mit deren Hilfe Interessierte eine Praxis in Wohnortnähe finden können.*

**Pressekontakt:**

Nadine Baltes  
Deutzer Freiheit 72-74  
50679 Köln  
Telefon: 0221-981027-33  
E-Mail: [baltes@physio-deutschland.de](mailto:baltes@physio-deutschland.de)  
Internet: [www.physio-deutschland.de](http://www.physio-deutschland.de)