



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > [Presse](#) > **Pressemitteilungen**

Pressemitteilungen

Ernährungsministerin Kaniber zum Tag der älteren Generation: „Gesund und fit älter werden – darauf setzt Bayern“

1. April 2025

(01. April 2025) München – Bayern ist eines der Bundesländer mit relativ junger Bevölkerung: Das Durchschnittsalter liegt bei 44 Jahren. Nur in den drei Stadtstaaten Berlin (42,9 Jahre), Bremen (43,3 Jahre) und Hamburg (42,3 Jahre) liegt es darunter. Doch die demografische Entwicklung zeigt, dass auch der Anteil der Menschen über 65 Jahren im Freistaat in den nächsten Jahrzehnten deutlich steigen wird. Anlässlich des Tages der älteren Generation betont Landwirtschafts- und Ernährungsministerin Michaela Kaniber: „Jeder möchte gesund und fit älter werden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir uns rechtzeitig um eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität kümmern. Diese beiden Faktoren sind der Schlüssel zu einem langen gesunden Leben.“

Das bayernweite „Netzwerk Generation 55plus“ steht im Zentrum der Bemühungen, ältere Menschen für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zu begeistern. „Unser Programm bietet praxisnahe Angebote, Menschen ab 55 Jahren zu motivieren, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu führen. Wir geben ihnen nützliche Anregungen an die Hand, die leicht in den Alltag integriert werden können“, so Ministerin Kaniber. Und weiter: „Wir möchten die Menschen schon vor dem Ende ihres Berufslebens erreichen und ihnen helfen, sich auf den nächsten Lebensabschnitt gut vorzubereiten. Es geht nicht um starre Regeln oder Verzicht, sondern um alltagstaugliche Impulse, die das Leben bereichern. Wir zeigen, wie man mit Freude gesund isst, sich gerne bewegt und so langfristig fit bleibt. Denn in Bayern lassen wir niemanden allein – alle Generationen sind wertvoll.“

Das Angebot „Netzwerk Generation 55plus“ umfasst Kurse wie „Ausgewogen essen ab der Lebensmitte“, „Ernährung für starke Knochen“ und „Ernährung für ein gesundes Herz“ sowie Bewegungsangebote für mehr Kraft und Balance. Nach einer erfolgreichen Modellphase wird das „Netzwerk Generation 55plus“ bald an 20 Standorten in Bayern verfügbar sein.

Mehr Informationen zu den Standorten und Angeboten finden sich unter www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/bildung/modellprojekt-netzwerk-generation-55plus/index.html, die Statistik zum Bevölkerungsdurchschnittsalter unter www.bib.bund.de/DE/Presse/Mitteilungen/2024/2024-09-02-Hamburg-hat-die-juengste-Bevoelkerung-Deutschlands.html

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

