

BZgA-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ Dezember 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

besonders jetzt im Herbst und im Winter sind unzählige Erreger im Umlauf, die unter anderem Erkältungen, Grippe oder COVID-19 verursachen können. Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen sind typische Krankheitszeichen. Auf www.infektionsschutz.de erfahren Sie, wann Sie bei Atemwegsinfektionen zur Ärztin oder zum Arzt gehen sollten und was Sie tun können, um sich und andere vor Atemwegserkrankungen zu schützen.

Gerade in der Erkältungszeit werden häufig Antibiotika verschrieben. Doch vor allem bei Infekten der Atemwege ist die Einnahme eines Antibiotikums nicht sinnvoll. Diese Infektionen werden in der Regel von Viren hervorgerufen. Antibiotika wirken allerdings nur gegen Bakterien. Auf „[Gesund und aktiv älter werden](#)“ erfahren Sie, wann Antibiotika sinnvoll sind und worauf Sie bei der Einnahme achten sollten.

Wie immer haben wir Ihnen aktuelle Meldungen und Veranstaltungstipps zur Gesundheit und Gesundheitsförderung älterer Menschen in der aktuellen Newsletter-Ausgabe zusammengestellt.

Kommen Sie gesund durch den Advent!
Ihre Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Bewegung](#)
- [Demenz](#)
- [Forschung](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Sehen im Alter](#)
- [Pflege](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Veranstaltungen](#)

In eigener Sache

Bewegt im Advent

Der Advent ist da und viele von uns machen es sich auf dem Sofa mit einer leckeren Nascherei gemütlich. Gerade in der Vorweihnachtszeit und über die Feiertage fällt es oft schwer, sich ausreichend zu bewegen. Doch mit ein paar einfachen Tricks können Sie Bewegungsübungen in Ihre alltäglichen Handlungen einbauen: Strecken Sie sich beim Aufhängen der Lichterkette ganz aus und machen Sie sich richtig lang. Wenn Sie die Zutaten für das Plätzchenbacken aus dem unteren Schrank holen, gehen Sie in die Knie und lassen Sie Ihren Rücken ganz rund werden. Stehen Sie auf einem Bein, wenn Sie Geschenke am Küchentisch einpacken. Wenn das Wetter es zulässt, gehen Sie so oft wie möglich nach draußen. Ein Spaziergang an der frischen Luft belebt die Sinne und hebt die Laune. Weitere Ideen für Ihre Alltags-Fitness finden Sie in unseren Bewegungstipps für zu Hause.

[Zu den Tipps →](#)

Impulse für mehr Bewegung setzen

Wissen Sie, wie bewegungsfreundlich Ihre Kommune bereits ist und wo noch Verbesserungsbedarf besteht? Finden Sie mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung heraus, was es in Ihrer Kommune bereits gibt und was gebraucht wird!

Eine Bestandsaufnahme ist der erste Schritt, um Defizite aufzudecken, Akteurinnen und Akteure für die Umsetzung von Bewegungsangeboten zu gewinnen und Maßnahmen zu planen. Für diese Ist-Analyse können Sie verschiedene Informationen sammeln. Durch Fragebögen und Beteiligungsverfahren können Sie Bürgerinnen und Bürger bei der Datenerhebung partizipativ beteiligen. Dadurch erhalten Sie nicht nur genauere Ergebnisse, was vor Ort gebraucht wird. Durch eine frühzeitige Beteiligung der Bevölkerung fördern Sie zudem die Akzeptanz von Maßnahmen und strukturellen Veränderungen. Im Modul „Ist-Analyse“ des Impulsgeber Bewegungsförderung finden Sie verschiedene Verfahren zur aktiven Bürgerbeteiligung, beispielsweise im Rahmen von Workshops, verschiedene Fragebögen und Beobachtungsprotokolle, die bei Begehungen vor Ort ausgefüllt werden können. Am besten kombinieren Sie verschiedene Methoden miteinander, um ein möglichst genaues Bild von Ihrer Kommune zu erhalten.

Schauen Sie vorbei und entdecken Sie unsere Analyse-Tools!

[Zur Ist-Analyse →](#)

Bewegung

Sport und Bewegung stärken – aktiven Lebensstil für alle fördern

Bundesinnen- und Sportministerin Nancy Faeser und Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach haben einen Entwicklungsplan Bewegung und Sport vorgelegt. Kern des Entwicklungsplans sind neun Leitsätze für eine begeisterte und lebensbejahende Sport- und Bewegungskultur. Der Entwicklungsplan enthält einzelne Maßnahmen, versteht sich jedoch als fortlaufender Prozess mit einem breiten Ansatz, der alle Politikbereiche erfasst, die das Querschnittsthema Bewegung und Sport betreffen.

© *Bundesministerium für Gesundheit, Bundesministerium des Innern und für Heimat*

[Weiterlesen →](#)

Fahrradfreude teilen

„Radfahren gemeinsam neu entdecken“ startet in die nächste Runde!

Für viele Menschen bedeutet Fahrradfahren im Alltag ein Stück Lebensqualität, denn Radfahren ist praktisch und einfach. Gleichzeitig gibt es viele Menschen, die aus eigener Muskelkraft nicht (mehr) in die Pedale treten können. In fünf hessischen Kommunen haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, im Rahmen der Aktion „Radfahren gemeinsam neu entdecken“ Fahrradfreude zu erleben. Das Land Hessen stellt dafür speziell für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen Rikschas zur Verfügung.

© *Radeln ohne Alter Deutschland e. V.*

[Weiterlesen →](#)

Demenz

Ein digitaler Adventskalender für pflegende Angehörige

Gut informiert und gestärkt durch den Advent

Die Vorweihnachtszeit ist für viele Menschen eine Zeit des Innehaltens, der Besinnung und der Vorfreude. Doch der Alltag kann oft herausfordernd sein, besonders, wenn man Sorgeverantwortung für einen Menschen mit Pflegebedarf übernimmt. Um in dieser besonderen Zeit etwas Licht und Unterstützung zu bringen, haben die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz, die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe und das Servicezentrum zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege einen digitalen Adventskalender speziell für pflegende Angehörige zusammengestellt.

© *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Nordrhein-Westfalen*

[Weiterlesen →](#)

Einsamkeit verstärkt Alzheimerisiko

So kann man neue Kontakte knüpfen

Alleinsein kennt jeder, und viele Menschen genießen es auch, hin und wieder Zeit für sich zu haben. Einsamkeit ist jedoch ein Zustand, der auf Dauer traurig und krank macht. So zeigen Studien, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein bis zu doppelt so hohes Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps, was man gegen Einsamkeit tun kann.

© Alzheimer Forschung Initiative e. V.

[Weiterlesen](#) →

„Sich das Gehirn wegsaufen“ – leider mehr als nur ein Spruch

Die Auswirkungen einer Alkoholsucht auf das Gehirn sind katastrophal, Menschen mit „Trinkerkarrieren“ erreichen bereits in mittleren Lebensjahren demenzähnliche Zustände mit z. T. komplettem Verlust der Selbstautonomie. Denn Alkohol schädigt Nervenzellen über verschiedene Mechanismen. Diese Gefahr des Alkoholkonsums wird nur selten thematisiert, da Betroffene nicht an den neurologischen Folgen, sondern an Leberversagen oder Krebs sterben.

© Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V.

[Weiterlesen](#) →

Forschung

Wie gut sind wir aufs Alter vorbereitet?

Haben in Deutschland lebende Menschen ausreichend finanziell für das Alter vorgesorgt? Wie steht es um die Barrierefreiheit in ihren Wohnungen? Wie weit sind Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsvollmachten verbreitet? Wie gut wir auf diese Lebensphase vorbereitet sind, wurde durch ein Team des Deutschen Zentrums für Altersfragen mit Daten des Deutschen Alterssurveys untersucht.

© Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA)

[Weiterlesen](#) →

Neues Webportal der Gesundheitsberichterstattung

Das neue Webportal der Gesundheitsberichterstattung (gbe.rki.de) ist online. Die Plattform bietet verlässliche Informationen zur gesundheitlichen Lage der Bevölkerung in Deutschland. Der Fokus liegt auf nichtübertragbaren Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und psychischen Störungen. Weiterhin geht es um Einflussfaktoren auf die Gesundheit, wie soziale Einflussfaktoren und das Gesundheitsverhalten. Darüber hinaus werden Rahmenbedingungen und die Versorgung in den Blick genommen.

© Robert Koch-Institut (RKI)

[Weiterlesen →](#)

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Neue Infobroschüre zum Schlaganfall für Betroffene und Angehörige

Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) und die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe eine neue Infobroschüre zum Schlaganfall herausgebracht. Kurz und prägnant ist die Broschüre geworden, um als Leitfaden in einer Ausnahmesituation zu dienen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Maßnahmen zur Schlaganfall-Nachsorge und zur Vorbeugung eines weiteren Schlaganfalls.

© Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

[Weiterlesen →](#)

Stark mit schwachem Herz? Wie Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung helfen

Zwar ist die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) mit bis zu vier Millionen Betroffenen in Deutschland nicht heilbar. Dennoch kann die Kardiologie dank moderner Therapien die Entwicklung einer Herzinsuffizienz verlangsamen, die Prognose der Betroffenen verbessern und im Einzelfall den plötzlichen Herztod abwenden. Ein elementarer Baustein der Herzinsuffizienztherapie ist jedoch die Prävention durch einen gesunden Lebensstil.

© Deutsche Herzstiftung

[Weiterlesen →](#)

Sehen im Alter

Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten

Im Alter verändert sich nicht nur der Blick auf die Welt, sondern auch das Sehen selbst. Die Sehkraft nimmt ab und das Risiko einer Augenerkrankung steigt. Der Ratgeber „Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ermutigt dazu, sich frühzeitig mit dem Thema zu befassen. Er informiert über typische Augenerkrankungen im Alter und zeigt Wege auf, wie auch mit Einschränkungen ein erfülltes und aktives Leben möglich ist.

© BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

[Weiterlesen →](#)

Wenn Gleitsichtbrille und Computer Vision Syndrom Kopfschmerz auslösen

Kopfschmerzen können auch von den Augen ausgehen. Der intensive Gebrauch digitaler Bildschirmgeräte stellt unsere Augen vor neue Herausforderungen – längere Computernutzung kann beispielsweise das Computer-Vision-Syndrom (CVS) auslösen. Auch eine Alterssichtigkeit, die das Sehen im Nahbereich erschwert, führt dadurch zu Ermüdung und Druckgefühl im Kopf. Überhaupt stellen Fehlsichtigkeiten einen häufigen Grund für augenbedingte Kopfschmerzen dar.

© Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft e.V. (DOG)

[Weiterlesen →](#)

Pflege

Handreichung mit Informationen zum Thema Einsamkeit bei Menschen mit Pflegebedarf und pflegenden Angehörigen

Es gibt verschiedene Risikofaktoren für Einsamkeit. Dazu zählen u.a. wenige soziale Kontakte, gesundheitliche Einschränkungen, geringes Einkommen, Arbeitslosigkeit, oder auch emotionale Herausforderungen. Besonders auch bei pflegenden Angehörigen lassen sich viele dieser Risikofaktoren finden. Eine neue Handreichung der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in Nordrhein-Westfalen (NRW) informiert über die Auswirkungen von Einsamkeit bei Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen. Darüber hinaus bietet sie Ansätze zur Verbesserung der Lebenssituation.

© Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in Nordrhein-Westfalen

[Weiterlesen →](#)

Pflege und Beruf durch betriebliche Pflegelotsende besser vereinbaren

Angesichts der steigenden Zahl pflegender Beschäftigter wird es für Unternehmen immer wichtiger, die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu verbessern. Helfen können betriebliche Pflegelotsende, die Beschäftigte bei Vereinbarkeitsfragen unterstützen. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) hat dazu einen Leitfaden veröffentlicht, der auch die Herausforderungen der Pflege von Menschen mit Demenz berücksichtigt.

© *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)*

[Weiterlesen](#) →

Psychische Gesundheit

Studie: Depression betrifft die ganze Familie

45 Prozent der Menschen in Deutschland sind von Depression betroffen: entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24 %) oder indirekt als Angehöriger (26 %). Die Familie ist für viele Betroffene eine wichtige Stütze auf dem Weg durch die Erkrankung. Rund drei Viertel der Angehörigen beschreibt die Depression jedoch auch als große Belastung für das Familienleben. Das zeigt das 8. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

© *Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention*

[Weiterlesen](#) →

19 Prozent der Menschen über 65 Jahren sind einsam

Etwa jeder fünfte Mensch über 65 Jahre in Deutschland fühlt sich laut der Studie „Gesundheit 65+“ einsam. Ältere Frauen (22 %) sind häufiger einsam als ältere Männer (15 %) und Frauen ab 80 Jahren sind besonders betroffen (29 %).

© *Robert Koch-Institut (RKI)*

[Weiterlesen](#) →

Veranstaltungen

16. Dezember 2024 | online

Zukunft der stationären Pflege

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR

[Weiterlesen](#) →

12. bis 14. März 2025 | Kassel

62. Wissenschaftlicher DGE-Kongress

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

[Weiterlesen](#) →

14./15. März 2025 | Potsdam

9. Brandenburger Krebskongress

LAGO Brandenburg e. V.

[Weiterlesen](#) →

17./18. März 2025 | Berlin

Kongress Armut und Gesundheit

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

[Weiterlesen](#) →

19. März 2025 | Amberg

18. SEGA Fachtag

SEGA e. V.

[Weiterlesen](#) →

2. bis 4. April 2025 | Mannheim

14. Deutscher Seniorentag

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

[Weiterlesen](#) →

Impressum

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.