

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

Liebe Leserinnen und Leser,

am 5. Juni, dem Hitzeaktionstag, haben zahlreiche Akteurinnen und Akteure auf die Gefahren durch Hitze aufmerksam gemacht. Insbesondere bei älteren Menschen können hohe Temperaturen und lange Hitzeperioden zu gesundheitlichen Problemen führen. Die Hitzewelle in Südeuropa gibt einen Ausblick, welche Temperaturen auch bei uns in den kommenden Sommermonaten möglich sind. Mit unseren Informationen und Tipps im Themenbereich "[Hitze und Gesundheit](#)" können Sie sich vorbereiten, um möglichst gut durch die heißen Tage zu kommen.

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

Kommen Sie gesund durch den Sommer!
Ihre Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Im Fokus: Hitze](#)
- [Demenz](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Pflege](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Veranstaltungen](#)

In eigener Sache

Neuer Themenbereich online: Medikamente im Alter

Ob Bluthochdruck, Diabetes oder Arthrose – mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Erkrankungen und Beschwerden. Und damit die Menge an Medikamenten. Neben vielen positiven Aspekten birgt die Einnahme von Medikamenten jedoch auch Risiken. Denn: Im Alter wirken manche Medikamente anders als in jüngeren Jahren. Außerdem kann es zu Wechselwirkungen kommen. Zudem besitzen vier bis fünf Prozent aller verordneten Arzneimittel ein Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial.

Im neuen Themenbereich finden Sie allgemeine Informationen zu Medikamenten sowie zu Wechsel- und Nebenwirkungen. Darüber hinaus wird leicht verständlich erklärt, welche Wirkstoffe ein erhöhtes Risiko für Missbrauch haben und was man selbst dazu tun kann, damit eine Abhängigkeit gar nicht erst entsteht. Ein zusätzlicher Fokus liegt auf dem Thema Antibiotika und Antibiotikaresistenzen.

[Zum Themenbereich](#) →

Impulse für mehr Bewegung setzen

Einladung zum Praxisworkshop Impulsgeber Bewegungsförderung

Der Impulsgeber Bewegungsförderung unterstützt Kommunen dabei, bewegungsfördernde Strukturen auf- und auszubauen. Welche vielfältigen Inhalte und praktischen Tools der Impulsgeber bietet und wie Kommunen diese nutzen können, erfahren Interessierte im Praxisworkshop "Impulse geben – Menschen bewegen". In der Onlineveranstaltung am 25. September 2024 von 12.00 bis 13.30 Uhr erfolgt eine Einführung zum Impulsgeber Bewegungsförderung. Darüber hinaus berichten kommunale Mitarbeitende von ihren praktischen Erfahrungen mit dem digitalen Planungstool. Melden Sie sich einfach per E-Mail an: [impulsgeber-bewegungsfoerderung\(at\)bzga.de](mailto:impulsgeber-bewegungsfoerderung(at)bzga.de).

Wir freuen uns, Sie bei unserem Workshop begrüßen zu dürfen und mit Ihnen zu diskutieren!

Einen ersten Eindruck vom Impulsgeber Bewegungsförderung erhalten Sie hier:

[Zum Impulsgeber Bewegungsförderung](#) →

Im Fokus: Hitze

"Gib Hitze keine Chance!"

Zur UEFA EURO 2024, die vom 14. Juni bis 14. Juli in Deutschland ausgetragen wird, macht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter dem Motto „Gib Hitze keine Chance!“ gemeinsam mit dem Bundesministerium für Gesundheit und der UEFA EURO 2024 auf die Bedeutung von Hitzeschutzmaßnahmen aufmerksam.

Hitzewellen und UV-Strahlung belasten den Körper und haben spürbare Auswirkungen auf die Gesundheit. Da nicht nur die Spiele im Freien ausgetragen werden, sondern auch große Feste draußen geplant sind, sollten sich Fußballfans ausreichend schützen. Die BZgA stellt dazu eine mehrsprachige Landing-Page unter www.klima-mensch-gesundheit.de/em zur Verfügung, damit sich auch internationale Gäste zum Hitze- und UV-Schutz informieren können.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[Weiterlesen →](#)

Lauterbach legt Hitzeschutzpläne vor

Auf der 2. Hitzeschutzkonferenz hat Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus allen Bereichen des Gesundheitswesens Bundesempfehlungen für den Hitzeschutz in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern vorgelegt. Geschützt werden sollen insbesondere vulnerable Gruppen, die vor allem von den Folgen hoher Temperaturen betroffen sind. Neue Informationsangebote zum gesundheitlichen Hitzeschutz auf kommunaler Ebene runden die Empfehlungen ab.

© Bundesministerium für Gesundheit

[Weiterlesen →](#)

Nächtliche Hitze erhöht Schlaganfall-Risiko

Forschende haben herausgefunden, dass es in Nächten mit sehr heißen Temperaturen zu mehr Schlaganfällen kommt. Das Schlaganfall-Risiko sei dann um sieben Prozent erhöht. Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig Hitzeschutzmaßnahmen zur Vermeidung von Schlaganfällen sind.

© Deutsche Schlaganfall-Hilfe

[Weiterlesen →](#)

Befragung zu Hitzewellen

Langanhaltende Hitzeperioden mit Temperaturen über 30 Grad und deren Zunahme bereiten vor allem den Menschen in urbanen Regionen mit hoher Bevölkerungsdichte und älteren Menschen Probleme und Sorgen. Das ist ein zentrales Ergebnis einer bevölkerungsrepräsentativen Online-Befragung der AOK. So geben knapp die Hälfte der Befragten in der Altersgruppe über 65 Jahre (49 Prozent) an, sich wegen zunehmender Hitzewellen zu sorgen. Mehr als ein Drittel der Befragten (35 Prozent) wünscht sich mehr Informationen zu den Auswirkungen von längeren Hitzeperioden auf die Gesundheit.

© AOK-Bundesverband

[Weiterlesen →](#)

Demenz

Ist es Alzheimer? Zehn Anzeichen auf die Sie achten sollten

Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Aber wodurch unterscheiden sich normale altersbedingte Veränderungen von Alzheimer-Symptomen? Muss man sich schon Sorgen machen, wenn man einmal den Autoschlüssel verlegt oder den Namen eines oder einer Bekannten vergisst? Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) stellt zehn Symptome vor, die Anzeichen für eine Erkrankung sein können.

© Alzheimer Forschung Initiative e.V.

[Weiterlesen →](#)

REMINDER Studie: Teilnehmende gesucht

Gezielte Lebensstil-Programme bieten die Möglichkeit, Risikofaktoren gezielt zu verändern und damit Demenzerkrankungen, wie der Alzheimer-Erkrankung, vorzubeugen. Das ganzheitliche Übungsprogramm "REMINDER" verbindet Musik-, Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen zur ganzheitlichen Förderung von Körper, Gehirn und Geist im Alter. Das Programm richtet sich speziell an ältere Menschen, die nicht an Demenz leiden. Die Studie untersucht die Durchführbarkeit und Wirksamkeit des REMINDER-Übungsprogramms. Dafür werden Personen ab 60 Jahren ohne aktuelle Beeinträchtigungen oder Erkrankungen gesucht.

© Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)

[Weiterlesen →](#)

Gesund älter werden

Lang leben, gesund bleiben

Studie enthüllt wichtige Gesundheitsmarker

Das Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS hat in einer aktuellen Studie wesentliche Fortschritte bei der Identifizierung von Gesundheitsmarkern gemacht, die für ein langes und gesundes Leben entscheidend sind. Dabei ging es vor allem darum, bestimmte Kombinationen von Blut-Biomarkern zu identifizieren, die dazu beitragen können, Menschen, die ein hohes Alter bei guter Gesundheit erreichen, von solchen zu unterscheiden, die chronische Krankheiten wie Diabetes, koronare Herzkrankheiten und Krebs entwickeln.

© Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS

[Weiterlesen →](#)

Sexuell übertragbare Infektionen (STI) auch bei Älteren auf dem Vormarsch

Sexuell übertragbare Infektionen (STI) nehmen auch bei älteren Menschen, also der Gruppe der über 50-Jährigen, zu. Angebote von Online-Dating-Plattformen, steigende Scheidungsraten, Potenzsteigerungsmittel und das Wegfallen der Sorge vor ungewollter Schwangerschaft sind einige Gründe für mehr sexuelle Aktivität, die allerdings folgenschwer sein kann, wenn nicht an einen Schutz vor STI durch Safer Sex (mit Kondomen und Femidomen beim Geschlechtsverkehr) gedacht wird. Die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) und die Deutsche STI Gesellschaft (DSTIG) fordern angesichts steigender Inzidenzen bei Tripper, Syphilis und Co. ein Umdenken im Bereich der Sexualaufklärung, explizit auch für Ältere.

© Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), Deutsche STI-Gesellschaft e. V. (DSTIG)

[Weiterlesen →](#)

Pflege

Herausforderung Körperpflege - darauf sollten pflegende Angehörige achten

Ältere pflegebedürftige Menschen sind für Hautprobleme und -schädigungen anfällig und benötigen zugleich oft Unterstützung bei der Körperpflege. Meist helfen Angehörige in diesem höchst sensiblen Bereich. Das ist verantwortungsvoll und kann herausfordernd sein. Daher hat das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) den Ratgeber "Körperpflege" für pflegende Angehörige erarbeitet und bietet darin verständlich aufbereitetes Basiswissen sowie illustrierte Praxistipps.

© Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

[Weiterlesen →](#)

Krankenstand bei Pflegenden auf neuem Höchstwert

29,8 Tage waren Pflegekräfte im vergangenen Jahr durchschnittlich krankgeschrieben - länger als je zuvor. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK). Während der Durchschnittswert 2021 noch bei 23,3 Tagen lag, waren es 2022 bereits 28,8 Tage. Durchschnittlich 6,2 und damit die meisten Fehltage in der Pflege gingen 2023 auf das Konto von Atemwegserkrankungen. Auf psychische Erkrankungen entfielen 5,9 Tage und auf Muskel-Skelett-Erkrankungen 5,1 Tage.

© Techniker Krankenkasse

[Weiterlesen →](#)

Psychische Gesundheit

Bundesministerin Paus stellt erstes bundesweites Einsamkeitsbarometer vor

Das Einsamkeitsbarometer ist die erste umfassende Analyse des Einsamkeitserlebens der Bürgerinnen und Bürger in Deutschland in den vergangenen 30 Jahren. Die Einsamkeitsbelastungen bei der Gesamtbevölkerung stiegen von 7,6 Prozent in 2017 auf 28,2 Prozent in 2020 auf 11,3 Prozent in 2021. Personen über 75 Jahren sind im Längsschnitt am stärksten von Einsamkeit betroffen. Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers zeigen, dass Einsamkeit sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

[Weiterlesen →](#)

Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz werfen im Rahmen ihres Jahresthemas "Einsamkeit begegnen – Zugehörigkeit stärken" besonders einen Blick auf Einsamkeitsgefühle von Menschen mit Pflegebedarf und ihren Angehörigen. Dazu haben sie jetzt eine Handreichung mit hilfreichen Informationen zum Thema für die Bereiche Alter, Pflege und Demenz herausgebracht.

© *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW*

[Weiterlesen →](#)

Theorie- und Praxispublikation mit Fokus "Kommunen" veröffentlicht

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) hat die Publikationsreihe KNE Transfer "Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis" entwickelt, in der aktuelle zentrale wissenschaftliche Erkenntnisse sowie bestehendes Praxis- und Erfahrungswissen zum Thema zusammenfließen und öffentlich zugänglich gemacht werden. Zudem werden Forschungsbedarfe und zukünftige Handlungsoptionen aufgezeigt. Die neue Publikation adressiert kommunale Akteurinnen und Akteure, Praktikerinnen und Praktiker sowie Engagierte, die auf lokaler Ebene aktiv sind und zum Thema Einsamkeit arbeiten.

© *Kompetenznetz Einsamkeit*

[Weiterlesen →](#)

Veranstaltungen

24. Juni 2024 | online

Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen

Zentrum KlimaAnpassung (ZKA)

[Weiterlesen →](#)

28. – 30. Juni 2024 | Weinheim

Senioren-Sportkongress

Badische Turner-Bund e. V.

[Weiterlesen →](#)

3. Juli 2024 | online

Einsamkeit - eine neue Pandemie?

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Ostwestfalen-Lippe

[Weiterlesen →](#)

4. Juli 2024 | Dinslaken

Fachtag zum Thema Einsamkeit

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Niederrhein

[Weiterlesen →](#)

6. Juli 2024 | Fulda

Hessischer Fachtag Palliative Geriatrie

Fachgesellschaft für Palliative Geriatrie (FGPG)

[Weiterlesen →](#)

22. August 2024 | online

Health and Literacy in all Policies?!

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Niedersachsen

[Weiterlesen →](#)

22. August 2024 | online

Gesundheitliche Folgen von Einsamkeit

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Ostwestfalen-Lippe

[Weiterlesen →](#)

29. August 2024 | Frankfurt am Main

Fachtagung "Gesund altern in der Kommune – Nachbarschaft neu denken"

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAGE)

[Weiterlesen →](#)

10. September 2024 | online

Hitzestress und Klima-Emotionen

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz 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.