

---

Liebe Leserinnen und Leser,

den ersten Newsletter des Jahres nutzen wir direkt für eine Ankündigung: In diesem Jahr wird nach einer langen coronabedingten Pause wieder eine **Bundeskonzferenz „Gesund und aktiv älter werden“** stattfinden. Merken Sie sich bereits jetzt den **11. Oktober 2023** vor. Die Konferenz findet in Berlin zum Thema „**Klima und Gesundheit älterer Menschen**“ statt. Weitere Informationen und die Anmeldung finden Sie in Kürze in unserem BZgA-Portal [»Gesund & aktiv älter werden«](#).

Wie gewohnt finden Sie auf [»Gesund & aktiv älter werden«](#) fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen rund um das Thema »Gesundes Älterwerden« sowie Beiträge über Aktivitäten in den Ländern. Der größte Teil der Dokumente steht online zur Verfügung und/oder verweist mit entsprechenden Links auf Online-Informationen und Webseiten von Organisationen.

Besuchen Sie uns auf [»Gesund & aktiv älter werden«](#)!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in einen gesunden Frühling!  
Ihre Redaktion

---

## Inhalt

- [In eigener Sache](#)
  - [Bund](#)
  - [Bewegung](#)
  - [COVID-19](#)
  - [Demenz](#)
  - [Depression im Alter](#)
  - [Gesund essen im Alter](#)
  - [Herz-Kreislaufgesundheit im Alter](#)
  - [Pflege](#)
  - [Veranstaltungen](#)
-

## In eigener Sache

---



### Neu im Portal: Gesund essen im Alter

Für die Gesundheit im Alter ist eine vollwertige Ernährung von zentraler Bedeutung. Sie unterstützt das gesunde und aktive Altern, stärkt Muskeln und Knochen gesund bleiben, fördert die Abwehrkräfte und senkt das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Doch Essen bedeutet nicht nur die Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern auch Genuss und Lebensfreude. Es lohnt sich also, Essen und Trinken auch im Alter besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Im neuen Themenbereich „Gesund essen im Alter“ finden Sie zahlreiche Tipps, Kochideen und gesunde Rezepte, die Sie dabei unterstützen sich gesund zu ernähren. Sie erfahren, welche Nährstoffe im Alter besonders wichtig sind, was bei Erkrankungen und Beschwerden zu berücksichtigen ist und was Sie bei Unverträglichkeiten tun können.

Zum Themenbereich „[Gesund essen im Alter](#)“

Zusätzlich können Sie das Faltblatt kostenfrei bestellen oder direkt herunterladen: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/.](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/)



### Impulse für mehr Bewegung setzen

#### Neues im und rund um den Impulsgeber Bewegungsförderung

Seit Ende Dezember 2022 finden Sie im Impulsgeber Bewegungsförderung neue Kurzvideos zu den einzelnen Schritten, um Maßnahmen zur Bewegungsförderung in Ihrer Kommune umzusetzen. Egal ob über die Etablierung einer Steuerungsgruppe, die Prüfung des Finanzkonzeptes oder die Evaluation Ihres Vorhabens – Die Videos bringen das Wichtigste auf den Punkt und zeigen, wo Sie weitere Informationen und Hilfestellungen im Impulsgeber finden. Zu den Kurzvideos auf der Startseite: [www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber/)

Sie sind noch auf der Suche nach Kooperationspartnern, um ihr Angebot zur kommunalen Bewegungsförderung umzusetzen? Wie wäre es mit einem Turn- oder Sportverein? In unserem neuen Infomaterial finden Sie Argumente, die für eine Kooperation zwischen Kommunen und Turn- und Sportvereinen sprechen, sowie Ideen für eine gelingende Zusammenarbeit und wie Sie diese erfolgreich

umsetzen können. Zum Infomaterial: [www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/infomaterialien/...](http://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/infomaterialien/...)

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie den [Impulsgeber Bewegungsförderung](#), um Impulse für mehr Bewegung in Ihrer Kommune zu setzen!

---



## **Alkoholfrei durch die Fastenzeit**

### **BZgA-Fastenaktion unterstützt beim Alkoholverzicht**

Zur Fastenzeit motiviert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), von Aschermittwoch bis Ostern alkoholfrei zu bleiben. Der Verzicht auf Alkohol wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Damit der Alkoholverzicht für sechs Wochen leichter fällt, unterstützt die Fastenaktion der BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) mit Informationen und praktischen Empfehlungen, wie das Alkoholfasten gelingt.

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[Ganze Meldung lesen](#)

## **Bund**

---



## **Soziale Kontakte stärken Demenzkranke und können Krankheitsverläufe verbessern**

### **Neue Studie zur Behandlung und Versorgung von Menschen mit Demenz vorgelegt**

Nach aktuellen Schätzungen leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Diese Zahl könnte bis zum Jahr 2050 auf bis zu 2,8 Millionen ansteigen. Bisher standen bei der Versorgung von Menschen mit Demenz vor allem medizinische und pflegerische Aspekte im Vordergrund, mit der jetzt veröffentlichten Studie rücken nun auch psychosoziale Aspekte stärker in den Fokus.

© Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

[Ganze Meldung lesen](#)

## Bewegung

---



### Die Handgreifkraft als Hinweis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Die Handgreifkraft und deren Erhalt im Alter sind ein wichtiger Indikator für die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit insbesondere von älteren Personen. Eine Auswertung der Daten von über 200.000 NAKO Teilnehmer\*innen nach dem Abschluss der Basisuntersuchung zeigt den Verlauf der Handgreifkraft über die Lebensspanne im Erwachsenenalter. Dabei stellte sich heraus, dass Erwachsene im Alter um die 40 Jahre die höchste Handgreifkraft hatten. Bis zu diesem Alter nahm die Handgreifkraft von Erwachsenen zu und fiel darauffolgend konstant mit dem Alter ab.

© NAKO e.V.

[Ganze Meldung lesen](#)

---



### Beeinflusst körperliche Aktivität das Risiko für diabetesbedingte Folgeerkrankungen?

Jeder Schritt zählt – das gilt zumindest für die Vorbeugung von Typ-2-Diabetes. Doch kann körperliche Aktivität auch das Risiko für Erkrankungen reduzieren, die in Folge von Diabetes auftreten? Dieser Zusammenhang wurde nun im Rahmen einer Metaanalyse untersucht.

© Diabinfo

[Ganze Meldung lesen](#)



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

## Mobilitätstraining beugt Stürzen im Alter vor

### Seniorenliga-Initiative zur Vorbeugung von Stürzen

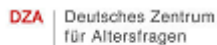
Die Sturzgefahr ist im Alter nachweislich erhöht. Wenn Seh- und Muskelkraft nachlassen und man leichter aus dem Gleichgewicht gerät, können selbst kleine Stolperfallen in der Wohnung zur Gefahr werden. Stürze und deren Folgen führen nicht selten zur Pflegebedürftigkeit. Umso wichtiger ist es, durch vorbeugende Maßnahmen Stürze zu vermeiden. Wie man das Sturzrisiko nachhaltig senken kann und sich Unfälle absichern lassen, erläutert eine neue kostenlose Seniorenliga-Broschüre mit begleitender Website.

© Deutsche Seniorenliga e.V.

[Ganze Meldung lesen](#)

## COVID-19

---



DZA | Deutsches Zentrum  
für Altersfragen

## Keine grundsätzlich erhöhte Anfälligkeit älterer Menschen für indirekte Gesundheitsfolgen der Corona-Pandemie

Befunde aus dem Deutschen Alterssurvey zeigen, dass die ältere Bevölkerung in Deutschland im Hinblick auf viele indirekte Gesundheitsfolgen resilient gegenüber den Herausforderungen des ersten Pandemiejahrs gewesen ist. Ungünstige Entwicklungen – wie beispielsweise der Anstieg des Einsamkeitsempfindens – sind nicht an das Lebensalter gebunden. Ältere Menschen sind also nicht vulnerabler hinsichtlich der indirekten Gesundheitsfolgen der Pandemie als Menschen mittleren Alters. Demnach sollte das Lebensalter allein nicht als Risikomarker für ungünstige indirekte Gesundheitsfolgen der Corona-Pandemie herangezogen werden.

© Deutsches Zentrum für Altersfragen

[Ganze Meldung lesen](#)



### Mit Demenz-Patient\*innen die Urlaubszeit planen: Praktische Infos für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz stellt die Urlaubsplanung oft vor ein Dilemma: Einerseits würde eine Auszeit wirklich guttun, andererseits gibt es die Verantwortung für einen Kranken, den man nicht für Tage oder Wochen allein lassen möchte. Klar ist: Jeder braucht einmal eine Pause, ganz besonders, wer sich um einen pflegebedürftigen Menschen kümmert. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat Tipps und Ideen zusammengestellt, wie ein möglicher Urlaub aussehen kann und welche finanziellen Hilfen in Anspruch genommen werden können.

© Alzheimer Forschung Initiative e.V.

[Ganze Meldung lesen](#)

---



### Demenz und Migration: Neues Informationsangebot der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in vietnamesischer Sprache

Tritt in einer Familie eine Demenzerkrankung auf, suchen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen auch im Internet nach Informationen. Ein Angebot in der eigenen Muttersprache erleichtert das Verstehen und hilft die nächsten Schritte zu planen. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAzG) stellt ab sofort auch Informationen in vietnamesischer Sprache zur Verfügung.

© Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

[Ganze Meldung lesen](#)



## Ernährung und Demenzrisiko

### Wie Kopf und Darm zusammenarbeiten

Das Darmmikrobiom spielt eine wichtige Rolle dabei, wie sich Lebens- und Ernährungsgewohnheiten auf die Gehirngesundheit und das Risiko für Demenz auswirken. Das zumindest lässt eine kanadische Untersuchung vermuten, für die Interventionsstudien zu diesem Thema ausgewertet wurden.

© Bundeszentrum für Ernährung

[Ganze Meldung lesen](#)

---

## Depression im Alter



## Gut vorbereitet, um den „leeren Schreibtisch“ zu vermeiden

### Ruhestand aktiv gestalten

Hunderttausende Babyboomer gehen dieses Jahr in den Ruhestand. Nach einer anfänglichen Phase des Wohlbefindens schleicht sich bei vielen Langeweile oder eine gewisse Antriebslosigkeit ein. Eine gute Vorbereitung hilft gegen diese Ernüchterung; Ruheständlern wird geraten, „sichtbar“ zu bleiben.

© Deutsche Seniorenliga e.V.

[Ganze Meldung lesen](#)

## Gesund essen im Alter

---



### Ernährung und Sport können Entzündungsgeschehen bei älteren Menschen positiv beeinflussen

Ein Forschungsteam vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke konnte in einer 8-wöchigen Pilotstudie zeigen, dass sich eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Proteinen ist, in Kombination mit regelmäßigem Sport positiv auf das Entzündungsgeschehen älterer Menschen auswirken kann.

© Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

[Ganze Meldung lesen](#)

## Herz-Kreislaufgesundheit im Alter

---



### Frauen, achtet mehr auf Euer Herz!

Geht es bei Frauen um Gesundheitsrisiken, dann stehen oftmals Krebserkrankungen wie Brustkrebs im Vordergrund. Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bei Frauen immer noch unterschätzt, dabei sind diese Erkrankungen mit über 180.000 Sterbefällen im Jahr 2021 die häufigste Todesursache bei Frauen. Am häufigsten sterben Frauen an der koronaren Herzkrankheit (KHK) mit über 52.200 Sterbefällen (2021), darunter rund 18.000 am Herzinfarkt, der längst keine „Männerkrankheit“ darstellt.

© Deutsche Herzstiftung

[Ganze Meldung lesen](#)



## Pflege

---



### **Pflegebedürftige Menschen bei der Mundpflege richtig unterstützen**

Viele Angehörige helfen täglich bei der Mundpflege von pflegebedürftigen Menschen. Der neue ZQP-Ratgeber bietet dafür zentrales Grundwissen und praktische Tipps. Die Informationen basieren auf dem neuen Expertenstandard zur Mundgesundheit in der Pflege.

© Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

[Ganze Meldung lesen](#)

---

## Veranstaltungen

---



### **17. März 2023 | online**

Arbeitstagung „Auf dem Weg zu einer Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“

#### **Kompetenznetz Einsamkeit**

[Weitere Informationen](#)

---



### **21./22. März 2023 | online/Berlin**

Kongress Armut und Gesundheit 2023: gemeinsam Wandel gestalten

#### **Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.**

[Weitere Informationen](#)

---



**30. März 2023 | online**

Vortrag: Demenz und Betreuung

**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz**

[Weitere Informationen](#)

---

**Im Alter IN FORM**

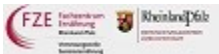
**16. Mai 2023 | Leipzig**

Fachtagung „Gesunde Lebenswelten schaffen für alle Zielgruppen älterer Menschen“

**Im Alter IN FORM**

[Weitere Informationen](#)

---



**13. Juni 2023 | online**

Seminar „Basiswissen Seniorenverpflegung: Diabetes, Arthrose & Co. - Ernährungsabhängige Erkrankungen“

**Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz**

[Weitere Informationen](#)

---



**27. Juni 2023 | Hannover**

Fortbildung „Gegeneinander oder Miteinander? – Umgang mit „schwierigen“ Angehörigen“

**Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V. (LVG & AFS Nds. e. V.)**

[Weitere Informationen](#)

---

#### Impressum

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Maarweg 149-161, 50825 Köln  
E-Mail: [gesund-aktiv-aelter-werden\(at\)bzga.de](mailto:gesund-aktiv-aelter-werden(at)bzga.de)  
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.