

Das Onlineportal „Gesund und aktiv älter werden“

Verlässliche Informationen für ein gesundes Älterwerden

Das Onlineportal „Gesund und aktiv älter werden“ ist das zentrale Informations- und Wissensangebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) rund um ein gesundes Älterwerden. Es richtet sich an ältere Menschen, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte. Ziel ist es, gesundes Verhalten und gesundheitsförderliche Lebensverhältnisse für Menschen ab 65 Jahren in Deutschland zu stärken. Das Angebot umfasst Informationen zu Themen wie Depression, Medikamente, Hitze und Schlaf sowie Sehen und Hören und bietet zahlreiche alltagsnahe Tipps für mehr Gesundheit.

Schwerpunkt Demenz: Informieren, vorbeugen, sensibilisieren

Der Themenbereich „Demenz“ bietet Wissenswertes zu Risikofaktoren und Möglichkeiten der Demenzprävention. Im Fokus stehen alltagsnahe Maßnahmen zur Erhaltung der kognitiven Gesundheit, etwa durch eine gesunde Lebensweise, geistige Aktivität und soziale Teilhabe. Zusätzlich bietet das Portal verständliche Informationen zu Krankheitsbild, Früherkennung, Behandlung und Unterstützungsangeboten. Die Inhalte werden durch die kostenfrei bestellbaren Demenzbroschüren der Faltblattreihe „kompakt.“ ergänzt. Fachkräften steht das Vortragsangebot „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ zur Verfügung.

Schwerpunkt Bewegung: Aktiv werden und bleiben

Bewegung ist ein zentraler Baustein für gesundes Altern. Das Portal verbindet fundiertes Hintergrundwissen mit niedrigschwelligen Angeboten für den Alltag. Dazu zählen Online-Bewegungsangebote wie Videos, Anleitungen und Wochenprogramme, die flexibel und ortsunabhängig genutzt werden können und einen einfachen Einstieg in mehr Bewegung ermöglichen. Ein weiterer Fokus liegt auf der Sturzprävention. Das Portal informiert über Risikofaktoren und zeigt wirksame Maßnahmen zur Verbesserung von Kraft und Balance und zur Vermeidung von Sturzrisiken im Haushalt. Ergänzt wird das Angebot durch das AlltagsTrainingsProgramm (ATP), ein qualitätsgesichertes Bewegungsprogramm. Ziel des ATP ist es, Bewegung nachhaltig in alltägliche Aktivitäten wie Einkaufen, Treppensteigen oder Hausarbeit zu integrieren. Der ATP-Kurs ist als Präventionskurs anerkannt und zertifiziert.

Qualität und wissenschaftliche Fundierung

Sämtliche Inhalte werden in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt und regelmäßig aktualisiert. Aktuelle Forschungsergebnisse, evidenzbasierte Empfehlungen sowie Erfahrungen aus der Gesundheitsförderung und Prävention fließen in die Inhalte ein.

Zum Portal: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de