

---

## Liebe Leserinnen und Leser,

am Sonntag ist bereits der 1. Advent. Vorher dürfen Sie aber schon ein Türchen unseres bewegten Adventskalenders öffnen und schwungvoll in die Vorweihnachtszeit starten. Neben unserem Adventskalender möchten wir Sie auch auf den neuen BZgA-YouTube-Kanal aufmerksam machen, der ebenfalls mit viel Bewegung, aber auch mit anderen BZgA-Themen auf Sie wartet.

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

Kommen Sie gesund und bewegt durch die Vorweihnachtszeit!

Ihre Redaktion



### Mit dem BZgA-Adventskalender aktiv im Advent

Auch in diesem Jahr warten wieder 24 Übungsvideos aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP) auf Sie. Das ATP ist ein Baustein des BZgA-Präventionsprogramms „Älter werden in Balance“, das durch den Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) gefördert wird.

Das Trainingsprogramm dient der Kräftigung der Muskulatur, der Schulung der Balance und trägt zur Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bei. Vorkenntnisse sind nicht nötig, jede Einheit kann ohne Aufwand zu Hause oder vor der Haustür umgesetzt werden. Das kommt all jenen zugute, die in der oftmals stressigen Adventszeit ihr eigenes Wohlbefinden aus den Augen verlieren. Mit dem ATP werden Einkäufe, Spaziergänge und Alltagshandgriffe zum vorweihnachtlichen Bewegungsparcours und sorgen für Energie und Entspannung gleichermaßen.

Bundesweit bieten zahlreiche Vereine und Einrichtungen das ATP an. Wie das genau aussieht, zeigt eine ATP-Gruppe aus Bocholt, die für die Zuschauer des Adventskalenders ihre Türen öffnet und Einblicke in den Trainingsalltag gewährt.

[Zum Adventskalender](#)



### Der BZgA-YouTube-Kanal ist online

Die BZgA ist jetzt auch mit einem eigenen Kanal bei YouTube vertreten – und damit auch unsere Bewegungsvideos, die sich an ältere Menschen, Multiplikatoren, Angehörige und alle richten, die sich mehr bewegen möchten. Den Auftakt macht neben der Vorstellung anderer BZgA-Programme natürlich unser Adventskalender. Weitere Videos folgen nach und nach. Wir würden uns freuen, wenn Sie den Kanal abonnieren und die Videos teilen.

[Zum YouTube-Kanal](#)

---

## Jetzt gegen Grippe impfen lassen!

Mit zunehmendem Alter verliert das Immunsystem an Leistungskraft und kann Erreger deshalb nicht mehr so gut bekämpfen. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) älteren Menschen über 60 Jahren, sich jährlich gegen Grippe impfen zu lassen. Seit 2006 informieren die BZgA und das Robert Koch-Institut (RKI) mit ihrer Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ über die Schutzimpfung.

[Zur Webseite impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

[Zu den Kurzinformationen von BZgA und RKI zu Sicherheit und Wirksamkeit der Grippeimpfung](#)



## Zum Welt-AIDS-Tag: „Streich die Vorurteile!“

In Deutschland leben rund 86.100 Menschen mit HIV. Dank Medikamenten haben die meisten eine fast normale Lebenserwartung und können ihr Leben gestalten wie andere auch. Wird HIV rechtzeitig festgestellt und behandelt, ist AIDS vermeidbar. Leider erleben Menschen mit HIV noch immer Ausgrenzung und Stigmatisierung. Im Zentrum der diesjährigen Aktion zum Welt-AIDS-Tag am 1. Dezember steht deshalb der Appell „Streich die Vorurteile!“. Die Aktion wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Partnerschaft mit dem Bundesministerium für Gesundheit, der Deutschen AIDS-Hilfe und der Deutschen AIDS-Stiftung umgesetzt. Sie zielt darauf ab, die Akzeptanz im Umgang mit HIV-positiven Menschen zu fördern.

[Zur diesjährigen Aktion „Streich die Vorurteile!“](#)

[Zu den Informationen zu HIV und Alter der Deutschen AIDS-Hilfe](#)

### Impressum

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