

## BIÖG-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ Juli 2025

### Liebe Leserinnen und Leser,

sicher wissen Sie es schon, die bisherige Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat einen neuen Namen: **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)**. Mit dieser Neuausrichtung wird die öffentliche Gesundheit in Deutschland gestärkt und der Public-Health-Ansatz noch besser an internationale Standards in der Gesundheitsförderung und Prävention angepasst. Für Sie, als Leserinnen und Leser ändert sich nichts. Wie gewohnt, bieten wir Ihnen weiterhin verlässliche und aktuelle Informationen rund um ein gesundes Älterwerden.

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
- Bewegung
- Demenz
- Gesund älter werden
- Hitze und Gesundheit
- Krebserkrankungen
- Pflege
- Veranstaltungen

## **In eigener Sache**

### **Demenzprävention: Neues Unterstützungsangebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Aktuell leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Ihre Zahl wird in Zukunft noch steigen. Umso wichtiger ist Prävention. Doch das Wissen über die Möglichkeiten von Demenzprävention ist bisher in der Bevölkerung nur wenig verbreitet. Vor diesem Hintergrund hat das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) eine Informationsveranstaltung mit dem Titel „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ konzipiert. Mit dieser können Multiplikatorinnen und Multiplikatoren über Risikofaktoren von Demenz und deren Vermeidung aufklären. Zur Durchführung der Veranstaltungen, die sich an Menschen mittleren und höheren Alters richten, stellen das BIÖG und die DAIzG verschiedene Materialien bereit.

[Zum Angebot](#)→

### **Save the Date: Workshop Demenzprävention**

Am 29. Oktober 2025 laden das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) zu einer digitalen Mittagspause mit dem Thema „Demenz vorbeugen – informieren, wissen, weitergeben“. Im Rahmen der Veranstaltung wird das neue Unterstützungsangebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Demenzprävention vorgestellt. Berichte aus der Praxis bieten einen ersten Einblick in die Umsetzung des Angebots. Halten Sie sich den Termin bereits jetzt frei und erfahren Sie mehr über das Format, um es ggf. selbst anzubieten.

[Zum Termin](#)→

### **Neues Infomaterial: Sport und Bewegung mit älteren Menschen bei Hitze**

Besonders ältere Menschen sind bei Hitze von den gesundheitlichen Risiken betroffen, da körperliche Anstrengung bei hohen Temperaturen eine zusätzliche Belastung darstellen kann. Doch wie können sich ältere Menschen auch an heißen Tagen gesund bewegen? Was können Sportvereine und Übungsleitende tun? Um hier zu unterstützen, haben das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG), der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und das Universitätsklinikum Heidelberg Informationsmaterialien entwickelt. Diese enthalten praxisnahe Empfehlungen, etwa zu angepasstem Training bei Hitze, dem Erkennen von Anzeichen körperlicher Überlastung sowie zu Erste-Hilfe-Maßnahmen. Die Materialien stehen in der Mediathek zum Download bereit und sollen Sportvereine, Übungsleitende und Teilnehmende für den verantwortungsvollen Umgang mit Hitze im Sport sensibilisieren.

[Zu den Materialien](#)→

## **Impulse für mehr Bewegung setzen**

### **Gemeinsam in Bewegung bleiben**

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und der Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) setzen ihre Zusammenarbeit bis 2029 fort und entwickeln den Impulsgeber Bewegungsförderung weiter. Stand bisher die Unterstützung von Kommunen bei der Entwicklung von bewegungsfördernden Strukturen für ältere Menschen im Fokus, sollen künftig auch Kinder und Jugendliche von den Maßnahmen profitieren. Die Inhalte des Impulsgeber Bewegungsförderung werden in kommenden Jahren entsprechend erweitert.

[Weiterlesen](#) →

### **Neues Infomaterial zu Leichter Sprache**

Es gibt Menschen, die Schwierigkeiten haben, Texte zu lesen und zu verstehen. Dazu gehören beispielsweise Personen mit Lernschwierigkeiten oder mit Demenz. Um die Teilhabe der Betroffenen zum Beispiel an Bewegungsangeboten zu fördern, können Informationen in Leichter Sprache beitragen. Das neue Infomaterial im Impulsgeber Bewegungsförderung fasst die wichtigsten Empfehlungen zusammen, um Texte in Leichter Sprache zu erstellen.

Das Infomaterial ist auf Anregung durch kommunale Akteurinnen und Akteure entstanden, die mit dem Impulsgeber Bewegungsförderung arbeiten. Wenn auch Sie Ideen für weitere Infomaterialien oder Maßnahmen der Bewegungsförderung für die Projektsammlung haben, melden Sie sich gern.

[Zum Infomaterial "Leichte Sprache"](#) →

## **Bewegung**

### **Bewegung, Sport und Krebs: Aktiv Nebenwirkungen reduzieren**

Eine Krebserkrankung wirft viele Fragen auf – auch zu körperlicher Aktivität. Darf ich mich noch körperlich belasten? Wenn ja, wie viel? Studien belegen: Bewegung und Sport helfen vor, während und nach einer Krebstherapie Nebenwirkungen zu verhindern und zu lindern, die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern. Art und Umfang der körperlichen Aktivität sollten individuell angepasst werden.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

[Weiterlesen](#) →

### **Schwimmen ist gut fürs Herz: Was Herzranke beachten sollten**

Eine Krebserkrankung wirft viele Fragen auf – auch zu körperlicher Aktivität. Darf ich mich noch körperlich belasten? Wenn ja, wie viel? Studien belegen: Bewegung und Sport helfen vor, während und nach einer Krebstherapie Nebenwirkungen zu verhindern und zu lindern, die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern. Art und Umfang der körperlichen Aktivität sollten individuell angepasst werden.

© Deutsche Herzstiftung

[Weiterlesen →](#)

## **Demenz**

### **Kompetenzzentrum Demenz startet „Ankerpunkt junge Demenz für Schleswig-Holstein“**

#### **Zunächst Hilfsangebote für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz**

Der Ankerpunkt Junge Demenz ist ein Projekt der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. und des Kompetenzzentrums Demenz und richtet sich an Menschen unter 65 Jahren mit Demenz und ihre Angehörigen. Ziel ist es, ihnen einen Ort der Entlastung, Information und Begegnung zu bieten mit Angeboten, die wirklich zu ihrer Lebenssituation passen.

© Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

[Weiterlesen →](#)

### **Diversität, früher Krankheitsbeginn und Unterstützung bei Demenz**

Die Deutschsprachigen Alzheimer- und Demenz-Organisationen (DADO) haben drei gemeinsame Handreichungen veröffentlicht, die sich an politisch Verantwortliche sowie an Akteurinnen und Akteure aus der Praxis richten. Ziel ist es, Beispiele guter Praxis sichtbar zu machen sowie neue Versorgungs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen anzuregen.

© Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

[Weiterlesen →](#)

## Gesund älter werden

### Sex mit 50+? Na klar – aber gehen Sie auf Nummer sicher!

Rund zwei Drittel der Singles über 50 Jahren finden Sexualität in einer Beziehung (sehr) wichtig. Das mögliche Risiko einer sexuell übertragbaren Infektion (STI) ist jedoch nicht jedem bewusst: 25 Prozent dieser Altersgruppe haben sich bislang keine Gedanken darüber gemacht, ausreichend über das Thema informiert zu sein – so das Ergebnis einer aktuellen Befragung von Zweisam von 1.000 Singles ab 50 Jahren. Die neue Aufklärungskampagne von LIEBESLEBEN und Zweisam zeigt, warum der Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STI) in jedem Alter dazugehört.

© *Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit*

[Weiterlesen →](#)

### impulse 127 – Älter, bunter, gesünder?

„Weniger, bunter, älter“ ist der jahrzehntelang angestimmte Dreiklang des demografischen Wandels in Europa. In der 127 Ausgabe impulse lautet es anlässlich des 9. Altenberichtes der Bundesregierung stattdessen „Älter, bunter, gesünder“, um die Chancen für mehr Gesundheit für alle in einer Gesellschaft des langen Lebens auszuleuchten.

© *Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.*

[Weiterlesen →](#)

## Hitze und Gesundheit

### Neue Hitzeschutzpläne

Das Bundesministerium für Gesundheit hat drei neue Hitzeschutzpläne vorgelegt, um besser auf die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitzewellen reagieren zu können. Mit ihnen wird der „Hitzeschutzplan Gesundheit“ um die Bereiche Sport, Apotheke und psychotherapeutische Praxen erweitert.

© *Bundesministerium für Gesundheit*

[Weiterlesen →](#)

### **Menschen mit Demenz: Bei Hitze besonders gut schützen**

Menschen mit Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen sind bei Hitzewellen besonders gefährdet. Ihre Fähigkeit, angemessen auf hohe Temperaturen zu reagieren, ist häufig beeinträchtigt, was im Alltag oft nicht sofort auffällt. Auch wenn sie äußerlich stabil wirken, kann eine Kombination aus Hitze, Flüssigkeitsmangel und eingeschränkter Kommunikation rasch zu einem medizinischen Notfall führen.

© Alzheimer Forschung Initiative e. V.

[Weiterlesen →](#)

## **Krebserkrankungen**

### **Mammographie-Screening verringert Brustkrebssterblichkeit deutlich**

Das vor 20 Jahren eingeführte Mammographie-Screening-Programm für Frauen von 50 bis 69 Jahren trägt deutlich zur Verringerung der Brustkrebssterblichkeit bei. Unter den Frauen, die an dem Screening teilnahmen, gingen die Brustkrebs-Todesfälle demnach zwischen 20 und 30 Prozent zurück.

© Bundesamt für Strahlenschutz

[Weiterlesen →](#)

### **Effekte der Vorsorge-Darmspiegelung auf Früherkennung und Prävention**

Das Deutsche Krebsforschungszentrum legt eine Berechnung vor, die den präventiven Effekt und den Früherkennungseffekt des Darmkrebs-Screenings voneinander trennt. Damit zeigen sie, dass durch eine einmalige Darmspiegelung drei von vier der innerhalb von zehn Jahren zu erwartenden Darmkrebsfälle entweder früh erkannt oder gar gänzlich verhütet werden können.

© Deutsches Krebsforschungszentrum

[Weiterlesen →](#)

## **Pflege**

### **Qualitätsatlas Pflege: Nach wie vor große regionale Unterschiede bei der Qualität der Versorgung von Menschen in Pflegeheimen**

Fehlende Prophylaxe und Prävention, kritische Arzneimittelversorgung und vermeidbare Krankenhausaufenthalte: Das WIdO hat aktuelle Daten zu insgesamt zehn Versorgungsthemen mit Blick auf Pflegeheimbewohnende im Online-Portal „Qualitätsatlas Pflege“ vorgelegt.

© WIdO – Wissenschaftliches Institut der AOK

[Weiterlesen →](#)

## Wie man Schlafproblemen vorbeugen und entgegenwirken kann

Schlecht oder zu wenig zu schlafen, kann die Gesundheit belasten und die Lebensqualität verringern. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass der Schlaf von pflegebedürftigen Menschen sowie von pflegenden Angehörigen beeinträchtigt wird. Das ZQP bietet praktische Tipps, wie man vorbeugen kann.

© Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

[Weiterlesen →](#)

## Veranstaltungen

**20./28. August 2025 | online**

### **Storytelling in der Gesundheitsförderung und Prävention**

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen  
Bremen e. V.

[Weiterlesen →](#)

**23./24. August 2025 | Berlin**

### **Tag der offenen Tür der Bundesregierung**

Bundesregierung

[Weiterlesen →](#)

**27. August 2025 | Frankfurt am Main**

### **Fachtagung „Gesund altern in der Kommune“**

Fach- und Vernetzungsstelle Senioren- und Generationenhilfe und der Arbeitsbereich  
Gesund altern der HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung  
e. V.

[Weiterlesen →](#)

**5. September 2025 | online**

### **Gesundheit im Quartier**

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen  
Bremen e. V.

[Weiterlesen →](#)

**9. September 2025 | online**

**Demenz: Pflege auf Distanz („Distance Caregiving“)**

Landesfachstelle Demenz Rheinland-Pfalz

[Weiterlesen →](#)

**15. September 2025 | Trappenkamp**

**Fit in Kopf und Körper**

Schleswig-Holsteinischer Turnverband e. V., Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

[Weiterlesen →](#)

**25. September 2025 | online**

**Demenz und Migration**

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

[Weiterlesen →](#)

**29. Oktober 2025 | online**

**Workshop Demenzprävention**

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

[Weiterlesen →](#)



Newsletter: [Abonnement kündigen](#)

**Impressum**

© Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: [info@gesund-aktiv-aelter-werden.de](mailto:info@gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.