

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

### Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „Demenz – Mensch sein und bleiben“ finden vom 19. bis 28. September 2025 die Woche der Demenz und am 21. September 2025 der Welt-Alzheimerstag statt. Demenz kann jeden Menschen treffen. Aktuell leben in Deutschland circa 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenz. Die gute Nachricht ist: Es ist möglich, das persönliche Demenzrisiko durch das eigene Verhalten zu reduzieren! Beispielsweise durch eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung, den Verzicht auf Zigaretten oder Alkohol sowie die Behandlung von Schwerhörigkeit und Depressionen. Tipps, wie Sie einer Demenz vorbeugen können, Informationen zu den Anzeichen und Behandlungsmöglichkeiten sowie Hinweise zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag finden Sie auf [„Gesund und aktiv älter werden“](#)→.

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

Kommen Sie gesund durch den Herbst!  
Ihre Redaktion

### Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Demenz](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Herz-Kreislauf-Gesundheit](#)
- [Psychische Gesundheit](#)
- [Veranstaltungen](#)

## In eigener Sache

### Demenzprävention: Neues Unterstützungsangebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) haben eine Informationsveranstaltung mit dem Titel „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ entwickelt. Diese Veranstaltung können Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie beispielsweise Mitarbeitende von lokalen Alzheimer-Gesellschaften oder Pflegestützpunkten anbieten und Menschen mittleren und höheren Alters über Risikofaktoren von Demenz und deren Vermeidung aufklären.

Am **Mittwoch, dem 29. Oktober 2025**, stellen das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) dieses Unterstützungsangebot vor. Berichte aus der Praxis bieten einen ersten Einblick in die Umsetzung des Angebots. Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet als digitale Mittagspause von 12.00 bis 13.30 Uhr online statt. Seien Sie dabei und melden Sie sich an unter [info@gesund-aktiv-aelter-werden.de](mailto:info@gesund-aktiv-aelter-werden.de).

Einen ersten Eindruck vom Unterstützungsangebot finden Sie unter [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...)→

### Demenzprävention stärken auf europäischer Ebene

Das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)** beteiligt sich gemeinsam mit dem **Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE)** und dem **Robert Koch-Institut (RKI)** als zentrale Akteure für Deutschland an dem **EU-geförderten Projekt „Joint Action Addressing Dementia and Health“ (JADE Health)**. JADE Health bringt **47 Institutionen** (nationale und regionale Gesundheitsministerien, öffentliche Gesundheitseinrichtungen, Forschungseinrichtungen und Fachkräfte) aus **17 europäischen Ländern** zusammen, mit dem Ziel, die Prävention und die Früherkennung von Demenz und die Versorgung von Betroffenen zu verbessern. Durch den länderübergreifenden Austausch und die Umsetzung von bewährten Praxisbeispielen durch Pilotprojekte sollen gesundheitliche Ungleichheiten abgebaut und besonders gefährdete Gruppen gezielt unterstützt werden. JADE Health ist zum 1. Januar 2025 gestartet und hat eine Laufzeit von drei Jahren.

Mehr Informationen zu JADE Health unter <https://jadementia.eu/index.php> →

## Impulse für mehr Bewegung setzen

### **Bewegung fördern, aber wie?**

Sie möchten gern Maßnahmen zur Bewegungsförderung für ältere Menschen in Ihrer Kommune umsetzen, aber Ihnen fehlt noch eine gute Idee? Inspiration finden Sie in der Projektsammlung des Impulsgeber Bewegungsförderung. Die Bandbreite reicht von „Bewegten Geschichten“ über die „Besitzbare Stadt“ bis hin zu einem „Bewegungsprogramm zur Prävention demenzieller Erkrankungen“. Die insgesamt 32 Projekte lassen sich nach dem Grad ihrer wissenschaftlichen Absicherung filtern. Die Angaben sind praxisnah aufbereitet und beantworten unter anderem Fragen zu den Zielen, Maßnahmen und Ergebnissen, zur Ausstattung und zu Förderquellen sowie zum Vorgehen bei der Umsetzung und zu Hindernissen bzw. Erfolgsfaktoren. Am Ende eines Projekts finden Sie Kontaktdaten und Links zu weiterführenden Informationen. Lassen Sie sich inspirieren!

[Zur Projektsammlung →](#)

## **Demenz**

### **Was ist wichtig für das Leben mit Demenzerkrankten?**

Menschen, die an einer Demenz erkranken, entwickeln im Laufe der Krankheit häufig Verhaltensweisen, die von Angehörigen und anderen Betreuenden als schwierig, ungewöhnlich oder störend empfunden werden und oft eine starke Belastung darstellen. Die Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft „Leben mit Demenzerkrankten. Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag“ kann dazu beitragen, das Zusammenleben mit Menschen mit Demenz insbesondere für Angehörige einfacher zu machen.

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

[Weiterlesen →](#)

## **Broschüre und Poster „Bewegung und Entspannung mit Yoga“**

Die im Rahmen des Kooperationsprojekts „Bewegung und Entspannung mit Yoga“ veröffentlichte Handreichung fasst Projekterfahrungen zusammen und gibt praktische Tipps zur Umsetzung von Yogaangeboten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Poster zeigt leicht umsetzbare Übungen für zu Hause.

© *Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein*

[Weiterlesen](#) →

## **„Für Menschen mit Demenz da sein“ – Neue kostenlose Broschüre für pflegende Angehörige**

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz und die meisten werden zu Hause gepflegt. Für Angehörige ist das eine große Herausforderung, denn sie sind auf vielen Ebenen gefordert. Die Broschüre begleitet Angehörige mit hilfreichen Informationen ab der Diagnose durch alle Phasen der Erkrankung.

© *Alzheimer Forschung Initiative e. V.*

[Weiterlesen](#) →

## **Gesund älter werden**

### **Jeder siebte Todesfall ist eine Folge des Rauchens – neuer Tabakatlas erschienen**

Wo wird in Deutschland am meisten geraucht? Und hängt das Rauchverhalten vom Bildungsstand ab? Welche Altersgruppen greifen am häufigsten zur Kippe und nutzen am intensivsten E-Zigaretten? Mit der Neuauflage des Tabakatlas Deutschland stellen das Deutsche Krebsforschungszentrum und die Deutsche Krebshilfe eine Zusammenfassung aktueller Daten und Fakten rund um den Tabakkonsum sowie der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken und gesellschaftlichen Folgen zur Verfügung.

© *Bundesministerium für Gesundheit, Deutsches Krebsforschungszentrum, Deutsche Krebshilfe*

[Weiterlesen](#) →

## **Herz-Kreislauf-Gesundheit**

### **Für mehr Lebensjahre: Deutschland braucht den Herz-Kreislauf-Gesundheitscheck**

Wie die aktuellen Zahlen des Deutschen Herzberichts – Update 2025 zeigen, ist die Sterblichkeit durch die Koronare Herzkrankheit mit rund 120.000 Sterbefällen (davon Herzinfarkt rund 44.000 Herzinfarkt-tote) in Deutschland absolut betrachtet viel zu hoch. Die Deutsche Herzstiftung und Deutsche Gesellschaft für Kardiologie setzen sich für regelmäßigen Herz-Kreislauf-Gesundheitscheck im besten Fall ab 35 und spätestens ab 50 ein.

© *Deutsche Herzstiftung*

[Weiterlesen](#) →

### **Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung im Journal of Health Monitoring**

Für etwa ein Fünftel der 35- bis 69-jährigen Erwachsenen in Deutschland besteht ein erhöhtes bis hohes Risiko, in den nächsten zehn Jahren erstmals einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Das sind Ergebnisse einer Auswertung von Daten aus der RKI-Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA).

© *Robert Koch-Institut*

[Weiterlesen](#) →

## **Psychische Gesundheit**

### **1.000 Angebote helfen dabei, Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern**

Die digitale Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit (KNE) zeigt Orte, an denen Menschen Hilfe und Unterstützung finden können, wenn sie sich einsam fühlen. Die Angebote und Initiativen sind vielfältig und ermöglichen zum Beispiel Treffen mit anderen Menschen, um gemeinsam spazieren zu gehen, Kultur zu erleben, Neues zu lernen oder einfach nur zu reden. Seit Sommer 2025 umfasst die Landkarte rund 1.000 solcher Angebote.

© *Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend*

[Weiterlesen](#) →

## **28 Menschen versterben bundesweit jeden Tag durch Suizid**

In Deutschland verstarben zuletzt 10.304 Menschen im Jahr durch Suizid verstarben – das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Drogen und Mord zusammen. Dabei gibt es wirkungsvolle, in Deutschland entwickelte Instrumente zur Suizidprävention, die europaweit zum Einsatz kommen.

© *Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention*

[Weiterlesen →](#)

## **Veranstaltungen**

**25. September 2025 | online**

### **Demenz und Migration**

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

[Weiterlesen →](#)

**1. Oktober 2025 | Vechta**

### **Altern, Gesundheit und Teilhabe**

Geschäftsstelle für die Altersberichte der Bundesregierung - Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Universität Vechta

[Weiterlesen →](#)

**1./2. Oktober 2025 | Hannover**

### **We are open! Netzwerke öffnen und Zielgruppen ansprechen in Zeiten des Wandels**

BAGSO - Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

[Weiterlesen →](#)

**7. Oktober 2025 | online**

**Zusammen is(s)t man weniger allein**

Vernetzungsstellen Seniorenernährung Brandenburg, Hamburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Thüringen sowie das Kern Bayern

[Weiterlesen](#) →

**22./24. Oktober 2025 | online**

**Musik als planbares Highlight?**

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Regionalbüro Köln und Südliches Rheinland, Pflegeselbsthilfe Köln, AOK Rheinland/Hamburg

[Weiterlesen](#) →

**27. Oktober 2025 | Hannover**

**23. Niedersächsische Seniorenkonferenz - Sorgende Gemeinschaften -  
Zukunftsmodell für ein längeres Leben zu Hause?!**

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

[Weiterlesen](#) →

**29. Oktober 2025 | online**

**Workshop „Demenz vorbeugen – informieren, wissen, weitergeben“**

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

[Weiterlesen](#) →

### 3. November 2025 | Bremerhaven

#### **Gesunde Ernährung – Was ändert sich im Alter?**

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

[Weiterlesen →](#)

### 6. November 2025 | Dortmund

#### **Der Neunte Altersbericht – Zwischenbilanz und politische Aussichten**

Geschäftsstelle für die Altersberichte der Bundesregierung - Deutsches Zentrum für  
Altersfragen (DZA)

[Weiterlesen →](#)



#### **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.