

BIÖG-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ Dezember 2025

Liebe Leserinnen und Leser,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Eine gute Gelegenheit, um Rückschau zu halten: Einer unserer Arbeitsschwerpunkte in diesem Jahr war das Thema Demenzprävention. Dazu haben wir unter anderem gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz ein [Unterstützungsangebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren](#) zur Durchführung von Informationsveranstaltungen erarbeitet und bei verschiedenen Veranstaltungen vorgestellt. Auch im neuen Jahr werden wir unsere Arbeit in diesem Themenbereich fortsetzen.

Wie immer haben wir Ihnen aktuelle Meldungen und Veranstaltungstipps zur Gesundheit und Gesundheitsförderung älterer Menschen in der aktuellen Newsletter-Ausgabe zusammengestellt.

Wir möchten uns bei Ihnen als unseren Abonentinnen und Abonnenten des Newsletters „Gesund und aktiv älter werden“ für Ihr Interesse und Ihre Treue bedanken.

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten, besinnliche und erholsame Feiertage und einen gesunden Start in das neue Jahr!
Ihre Redaktion

Inhalt

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

In eigener Sache

Save the Date: Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ 2026

Demenzprävention im Dialog – Aufklärung verbessern, Strukturen stärken, Risiken reduzieren

Am **Mittwoch, den 22. April 2026** findet in Köln die **8. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“** des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) statt. Schwerpunkt der Fachveranstaltung wird das Thema Demenzprävention sein. Aktuell leben in Deutschland 1,84 Millionen Menschen mit Demenz. Diese Zahl wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass 45 Prozent aller Demenzen durch die Vermeidung von Risikofaktoren verhindert oder zumindest hinausgezögert werden könnten. Vor diesem Hintergrund werden Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Politik und Praxis diskutieren, wie Demenzprävention in Deutschland umgesetzt werden kann.

Seien Sie dabei und merken Sie sich schon jetzt den Termin vor! Weitere Informationen finden Sie zeitnah unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Gesund durch Herbst und Winter

Besonders jetzt im Herbst und im Winter sind unzählige Erreger im Umlauf, die unter anderem Erkältungen, Grippe oder COVID-19 verursachen können. Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen sind typische Krankheitszeichen. Auf www.infektionsschutz.de erfahren Sie, wann Sie bei Atemwegsinfektionen zur Ärztin oder zum Arzt gehen sollten und was Sie tun können, um sich und andere vor Atemwegserkrankungen zu schützen.

Impulse für mehr Bewegung setzen

Aktualisierte Broschüre: 10 gute Gründe für mehr Bewegung

Aktivität im täglichen Leben und regelmäßige Bewegung helfen, Wohlbefinden und Gesundheit zu stärken. Bewegung leistet darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zum Erhalt Ihrer Selbstständigkeit und zur Steigerung Ihrer Lebensqualität. Die Broschüre „10 gute Gründe für mehr Bewegung“ des Impulsgeber Bewegungsförderung richtet sich an ältere Menschen und bietet 10 gute (und wissenschaftlich fundierte) Gründe für mehr Bewegung und Aktivität. Die aktualisierte Fassung kann im Shop des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) heruntergeladen werden.

[Zum Shop →](#)

Demenz

Mehr als ein Drittel der Demenzfälle in Deutschland wäre vermeidbar

Rund 36 Prozent der Demenzfälle in Deutschland hängen mit Risikofaktoren zusammen, die sich grundsätzlich beeinflussen lassen. Das zeigt eine neue Studie von Forschenden des DZNE am Standort Rostock/Greifswald und der Harvard Medical School. Grundlage der Studie sind aktuelle Daten aus dem Deutschen Alterssurvey 2023 – einer bundesweiten, repräsentativen Befragung von Menschen ab 40 Jahren.

© *Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)*

[Weiterlesen](#) →

Kostenfreie Schulungsmaterialien zu Demenz für Chöre und Instrumentalensembles

Gemeinsam mit der Initiative Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) veröffentlicht der Bundesmusikverband Chor & Orchester e. V. (BMCO) neue Schulungsmaterialien für Chöre und Instrumentalensembles. Die Materialien zum Kompaktkurs Demenz mit musikspezifischem Fokus stehen kostenfrei zur Verfügung und sollen ermutigen, musikalische Angebote für Menschen mit Demenz ins Leben zu rufen.

© *Bundesmusikverband Chor & Orchester e. V. (BMCO)*

[Weiterlesen](#) →

Lewy-Körperchen-Demenz: Informationen zum Umgang

Die Lewy-Körperchen-Demenz betrifft rund 5 Prozent aller 1,8 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Der Umgang mit ihren speziellen Symptomen wie Halluzinationen, starken Schwankungen der geistigen Fähigkeiten und Bewegungsstörungen stellt für Betroffene ebenso wie für An- und Zugehörige eine besondere Herausforderung dar. Mit einem neuen Informationsblatt gibt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) Hilfestellungen für den Alltag mit der Krankheit.

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

[Weiterlesen](#) →

Gesund älter werden

Sicher unterwegs in der digitalen Gesundheitswelt - Neue Internetseite Digital+Vital bietet Orientierung

Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler, zum Beispiel mit der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept oder Gesundheits-Apps. Wer sich auskennt, kann von den Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote profitieren. Damit alle diese Angebote und Anwendungen sicher nutzen können, ist gute Information wichtig. Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen hat dafür die Internetseite „Digital und Vital“ entwickelt. Sie bietet Orientierung und Unterstützung für alle, die digitale Gesundheitsinformationen und -anwendungen sicher und informiert nutzen möchten.

© Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)

[Weiterlesen →](#)

Autofahren im Alter: Selbsttest und Tipps für Angehörige

Nebel, Glätte, Regen, Schnee: Die dunkle Jahreszeit stellt Autofahrerinnen und Autofahrer vor besondere Herausforderungen. Gerade für ältere Menschen erhöht sich das Unfallrisiko. Obwohl die meisten viel Erfahrung hinter dem Steuer haben, können im Alter Probleme auftauchen, die durch die Witterungsbedingungen noch verstärkt werden.

© Alzheimer Forschung Initiative e. V.

[Weiterlesen →](#)

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Neue Broschüre informiert über Bluthochdruck im höheren Lebensalter

Jede zweite Person über 60 Jahre ist von Bluthochdruck betroffen – bei den über 65-Jährigen steigt der Anteil sogar auf 63 Prozent. Um ältere Menschen und ihre Angehörigen für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren, hat die Deutsche Hochdruckliga eine neue, kostenlose Broschüre veröffentlicht. Sie soll neben den Betroffenen auch deren Angehörige und medizinische Fachkräfte bei der Patientenaufklärung unterstützen.

© Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)® | Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

[Weiterlesen →](#)

Impfen und Herz schützen

Grippe (Influenza) und andere Infektionen können das Herz gefährden und das Herzinfarkt-Risiko erhöhen. Impfen schützt daher auch das Herz. Bester Zeitraum für den Aufbau eines Impfschutzes für eine Grippesaison ist von Anfang Oktober bis Mitte Dezember. Aber auch, wenn die Influenzawelle später im Dezember und Januar startet, kann man sich noch impfen lassen.

© Deutsche Herzstiftung

[Weiterlesen →](#)

Pflege

BARMER-Pflegereport 2025 - Massiver Anstieg bei Zahl der Pflegebedürftigen

Zwischen den Jahren 2015 und 2023 hat sich die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland nahezu verdoppelt. Doch dieser Anstieg lässt sich nur zu 15 Prozent auf die älter werdende Gesellschaft zurückführen. Zu diesem Ergebnis kommt der Pflegereport 2025.

© Barmer

[Weiterlesen →](#)

Finanzielle Ausbeutung: Risiko und Stress in der häuslichen Pflege

Eine Studie des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) verdeutlicht: Pflegebedürftige sind bei alltäglichen Finanzangelegenheiten oft auf Hilfe angewiesen und Angehörige eine wichtige Stütze für sie. Viele Angehörige befürchten, dass der Hilfebedarf der pflegebedürftigen Person von anderen ausgenutzt wird – und hatten bereits Berührung mit den Themen finanzieller Missbrauch, Betrug oder Trickdiebstahl zum Nachteil Pflegebedürftiger.

© Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

[Weiterlesen →](#)

Psychische Gesundheit

Bundesweite Kampagne gegen Einsamkeit gestartet

Die neue Kampagne "Mach dich fit gegen Einsamkeit!" des Bundesfamilienministeriums ist gestartet. Im Netz und im Stadtbild macht sie darauf aufmerksam, wie verbreitet Einsamkeit ist - und wie wichtig es ist, dagegen aktiv zu werden. Die Kampagne sensibilisiert zum Thema und soll dazu beitragen, Gemeinschaft zu stärken - beginnend mit kleinen Gesten im Alltag.

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

[Weiterlesen →](#)

Angebote gegen Einsamkeit an den Feiertagen 2025

Einsamkeit kann an Feiertagen besonders deutlich zu spüren sein. Denn diese Tage haben für viele Menschen eine besondere Bedeutung, die mit einer gesellschaftlichen Erwartung wie gemeinsames Feiern mit der Familie oder im Bekanntenkreis verbunden ist. Das Kompetenznetz Einsamkeit hat eine Auswahl an Angeboten, die während den Feiertagen Hilfe anbieten, zusammengestellt.

© Kompetenznetz Einsamkeit

[Weiterlesen →](#)

LebensLinien 60+: Online-Krisenberatung für Menschen ab 60

Der Arbeitskreis Leben e. V. (AKL) hat mit „LebensLinien 60+“ ein speziell auf ältere Menschen ausgerichtetes Online-Beratungsangebot gestartet. Es richtet sich vor allem an Menschen ab 60 Jahren, die sich in einer Lebenskrise befinden oder mit Suizidgedanken kämpfen. Die Beratung ist anonym, sicher und kostenlos.

© *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW*

[Weiterlesen →](#)

Veranstaltungen

12. Januar 2026 | online

Demenz - Risikofaktoren und Prävention

DERINA Bildungswerkstatt

[Weiterlesen →](#)

22. Januar 2026 | online

Wege zur Demenzprävention – Aktuelle Erkenntnisse und praktische Impulse

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW, Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig – Holstein

[Weiterlesen →](#)

4. Februar 2026 | Göppingen

Gesund alt werden trotz Down-Syndrom

Evangelische Akademie Bad Boll, Christophsbad Göppingen, Gemeinsam Leben
Göppingen e. V., inbut - Integrative Beratung und Unterstützung

[Weiterlesen →](#)

16. Februar 2026 | Kiel

Bewegung für und mit Menschen mit Demenz

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.,
DemenzNetzwerk Kiel

[Weiterlesen →](#)

3./4. März 2026 | Nürnberg

8. Konferenz Zukunft der Pflege

PPZ - Pflegepraxiszentrum Nürnberg, Cluster Zukunft der Pflege, Stadt
Nürnberg, Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm, Innovationsnetzwerk
Gesundheit bei Bayern Innovativ

[Weiterlesen →](#)



Impressum

© Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: info@gesund-aktiv-aelter-werden.de

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