

## BIÖG-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ Juni 2026

### Liebe Leserinnen und Leser,

am 22. April 2026 fand die 8. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Köln statt. Knapp 200 Teilnehmende aus Wissenschaft, Praxis, Politik und Zivilgesellschaft diskutierten, wie Demenzprävention wirksamer gestaltet werden kann. Die Konferenz machte deutlich, dass Demenzprävention eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist und nur im Zusammenspiel aller Akteurinnen und Akteure gelingen kann. Die ausführliche Dokumentation mit den wichtigsten Ergebnissen, Impulsen und Diskussionen finden Sie in unserem Portal unter: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)→.

Auch wenn der Sommer offiziell noch nicht begonnen hat, liegen die ersten heißen Tage bereits hinter uns. Gerade für ältere Menschen können hohe Temperaturen und längere Hitzeperioden eine erhebliche gesundheitliche Belastung darstellen. Die jüngsten Hitzewellen in Südeuropa geben einen Eindruck davon, welche Temperaturen auch hierzulande in den kommenden Monaten möglich sind. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzusorgen. In unserem Themenbereich ["Hitze und Gesundheit"](#)→ finden Sie Informationen, praktische Hinweise und Tipps, wie Sie gut und gesund durch die heißen Tage kommen können.

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

Kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihre Redaktion

### Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Demenz](#)
- [Gesund essen im Alter](#)
- [Herz-Kreislaufgesundheit](#)
- [Krebserkrankungen](#)
- [Pflege](#)
- [Veranstaltungen](#)

## In eigener Sache

### Erfolgreiche Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ 2026

#### Dokumentation online

Wie kann Demenzprävention noch wirksamer gestaltet werden? Diese Frage diskutierten knapp 200 Teilnehmende auf der 8. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ am 22. April 2026 in Köln. Im Mittelpunkt standen Ansätze, um Aufklärung, Versorgung und Prävention besser miteinander zu verknüpfen und die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig zu stärken.

Die Konferenz machte deutlich, wie wichtig evidenzbasierte, multimodale und individualisierte Strategien in der Demenzprävention und Versorgung sind. Gleichzeitig wurde das große Potenzial sichtbar, das in der konsequenteren Nutzung vorhandener Daten und bestehender Strukturen liegt. Impulsvorträge, eine lebhaft Podiumsdiskussion und vier Fachforen boten vielfältige fachliche Perspektiven und praxisnahe Einblicke. Die zentrale Botschaft der Konferenz lautet: Demenzprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und kann nur im Zusammenspiel aller Akteurinnen und Akteure gelingen.

Die ausführliche Dokumentation der Bundeskonferenz mit den wichtigsten Ergebnissen, Impulsen und Diskussionen finden Sie unter [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...)



### Impulse für mehr Bewegung setzen

#### Neue Inhalte zur Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen

Immer weniger Kinder und Jugendliche erreichen die nationalen Bewegungsempfehlungen. Der Impulsgeber Bewegungsförderung reagiert auf diese Entwicklung und wird künftig um Angebote für diese Altersgruppen erweitert. Bereits jetzt stehen erste Informationsmaterialien und Praxisbeispiele zur Verfügung, die Kommunen und weitere Akteurinnen und Akteure bei der Planung und Umsetzung bewegungsfördernder Maßnahmen unterstützen. Im Laufe des Jahres werden weitere Inhalte ergänzt. Darüber hinaus wird der Impulsgeber derzeit umfassend überarbeitet, damit Kommunen das digitale Planungstool künftig noch einfacher und zielgerichteter für die Bewegungsförderung vor Ort nutzen können.

[Zum Impulsgeber Bewegungsförderung →](#)

## Demenz

### Neuer Film der Initiative Demenz Partner zeigt, wie Teilhabe gelingen kann

Wie können wir Menschen mit Demenz im Alltag besser unterstützen? Ein neuer Film der Initiative Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zeigt, wie schon mit etwas mehr Wissen und Verständnis Teilhabe gelingen kann – sowohl zuhause als auch in der Öffentlichkeit.

© *Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG)*

[Weiterlesen →](#)

### Neue Website klärt Jugendliche über Demenz auf

Mit der Website "Decode Demenz" schafft das Bundesbildungsministerium künftig ein Online-Angebot für junge Menschen, die sich über Demenz informieren wollen. Es bietet verständliche Infos, praktische Tipps und persönliche Einblicke.

© *Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ)*

[Weiterlesen →](#)

### Neuer Methodenkoffer für demenzsensibles Musizieren jetzt online

Der Bundesmusikverband Chor & Orchester (BMCO) stellt ab sofort unter [www.fragamu.de/inspirieren/demenz](http://www.fragamu.de/inspirieren/demenz) den neuen digitalen Methodenkoffer zum demenzsensiblen Musizieren bereit. Die kostenfreie Demenz Partner Schulung „Musizieren in Chören und Instrumentalensembles“ vermittelt Impulse, Hintergrundwissen und Inspirationen für demenzsensible Musikprojekte. Die nächsten Schulungen finden am 10. und 29. Juni 2026 statt.

© *Bundesmusikverband Chor & Orchester (BMCO)*

[Weiterlesen →](#)

## **Gesund essen im Alter**

### **Was hilft bei Mangelernährung?**

Mangelernährung gilt auch hierzulande als unterschätztes Gesundheitsproblem – gerade bei älteren Menschen. Vor diesem Hintergrund hat ein neuer Cochrane Review untersucht: Wenn Seniorinnen und Senioren, die von Mangelernährung bedroht oder bereits mangelernährt sind, wegen einer Verletzung oder einer Erkrankung ins Krankenhaus aufgenommen werden - können ihnen dann gezielte orale Ernährungsmaßnahmen helfen?

© *Cochrane Deutschland*

[Weiterlesen →](#)

### **Weniger Zucker und Fett im Essen? – so einfach ist es nicht!**

Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung und dem Verlauf von Diabetes Typ 2. Doch einfache Regeln wie „weniger Zucker“ oder „weniger Fett“ bei der Ernährung greifen zu kurz – darauf weist die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) hin.

© *Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)*

[Weiterlesen →](#)

## **Herz-Kreislaufgesundheit**

### **Leise Gefahr Bluthochdruck: Mit Blutdruck-Check vor Risiken schützen**

Über 20 Millionen Menschen haben in Deutschland einen hohen Blutdruck, das ist etwa jeder dritte Erwachsene. Und die Dunkelziffer ist hoch: Jeder Fünfte weiß nichts von seiner Erkrankung. Und zehn Prozent derer, die von ihrem hohen Blutdruck wissen, lassen ihn nicht behandeln. Dabei ist Bluthochdruck keineswegs eine Bagatelle, sondern weltweit der häufigste und relevanteste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

© *Deutsche Herzstiftung*

[Weiterlesen →](#)

## **Neue Videoreihe auf [diabinfo.de](https://diabinfo.de) für mehr Bewegung im Alltag**

Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils und insbesondere zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und weiteren nicht-übertragbaren Erkrankungen wichtig. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, ausreichend Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Mit der neuen Videoreihe „Ihr Start in einen aktiven Alltag“ auf [diabinfo.de](https://diabinfo.de) erhalten Interessierte nun wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Unterstützung für einen einfachen Einstieg in mehr Bewegung.

© *Deutsches Zentrum für Diabetesforschung*

[Weiterlesen](#) →

## **Krebserkrankungen**

### **Neues Lungenkrebs-Screening für starke Raucherinnen und Raucher**

Kein anderer bösartiger Tumor ist für so viele Todesfälle verantwortlich wie der Lungenkrebs. Das Problem: Nur etwa 15 Prozent aller Fälle werden in einem Frühstadium entdeckt. Mit dem Lungenkrebs-Screening für derzeitige und ehemalige starke Raucher als neue Leistung der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland soll sich das ändern.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)*

[Weiterlesen](#) →

### **Zahl der stationären Hautkrebsbehandlungen binnen 20 Jahren nahezu verdoppelt**

Die Zahl der Krankenhausbehandlungen wegen Hautkrebs hat sich innerhalb von 20 Jahren nahezu verdoppelt. 120 100 Menschen wurden 2024 mit der Diagnose Hautkrebs im Krankenhaus stationär behandelt. Das waren 94,5 Prozent mehr Fälle als im Jahr 2004.

© *Statistisches Bundesamt (Destatis)*

[Weiterlesen](#) →

## **Pflege**

### **Pflegekräfte mit deutlich höherer Belastung im Job - Fehlzeiten bleiben hoch**

Pflegekräfte haben nach wie vor deutlich mehr krankheitsbedingte Fehltage als andere Berufsgruppen. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der bei der Techniker Krankenkasse (TK) versicherten Erwerbspersonen. Demnach waren Pflegekräfte im Jahr 2025 durchschnittlich 27,8 Tage krankgeschrieben - und damit rund 10 Tage mehr als der Durchschnitt aller Berufstätigen (17,7 Tage).

© *Techniker Krankenkasse (TK)*

[Weiterlesen](#) →

### **Langzeitpflege braucht organisationsbezogene Gewaltschutzkonzepte**

Gewaltprävention in Pflegeeinrichtungen ist fachlich geboten. Zentrales Instrument dafür ist ein partizipativ erarbeitetes Schutzkonzept. Um bei der Entwicklung solcher organisationsspezifischen Konzepte zu unterstützen, stellt das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) einen wissenschaftlich fundierten Praxisleitfaden für stationäre Einrichtungen bereit.

© *Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)*

[Weiterlesen](#) →

## **Veranstaltungen**

**10. Juni 2026 | online**

### **Demenzprävention - ist das möglich?**

Leipzig School of Psychosocial Health

[Weiterlesen](#) →

**11.-13. Juni 2026 | Heidelberg**

**68. Deutscher STI-Kongress: Sexuelle Gesundheit, infektiöse und tropische Erkrankungen in Zeiten des Umbruchs**

Deutsche STI-Gesellschaft (DSTIG), Arbeitsgemeinschaft für dermatologische Infektiologie und Tropendermatologie (ADI-TD), International Society of Dermatology in the Tropics e. V. (ISDT)

[Weiterlesen →](#)

**17. Juni 2026 | online**

**Co-Benefits in der Praxis: Kleine Schritte mit großem Gewinn für Klima & Gesundheit**

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V. (LVGFHS)

[Weiterlesen →](#)

**22. Juni 2026 | Berlin**

**5. KNE-Konferenz „Gemeinsam aus der Einsamkeit“**

Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)

[Weiterlesen →](#)

**23. Juni 2026 | Berlin**

**Konferenz „Kommunen gegen Einsamkeit“**

Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)

[Weiterlesen →](#)

**25. Juni 2026 | Augsburg**

**Alter gemeinsam gestalten: Seniorinnen und Senioren mit Migrationsgeschichte**

Augsburger Volkshochschule

[Weiterlesen →](#)

10./11. Juli 2026 | Kassel

## 6. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Kassel

[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.