

BIÖG-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ März 2026

Liebe Leserinnen und Leser,

es dauert nicht mehr lang: Am **Mittwoch, den 22. April 2026**, findet in Köln die 8. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Im Mittelpunkt stehen zentrale Fragen der Demenzprävention. Denn obwohl durch einen gesunden Lebensstil bis zu 45 Prozent aller Demenzfälle verhindert oder zumindest deutlich hinausgezögert werden könnten, ist das Wissen über wirksame Möglichkeiten der Demenzprävention in der Bevölkerung bislang nur wenig verbreitet. Unter dem Motto **„Demenzprävention im Dialog – Aufklärung verbessern, Strukturen stärken, Risiken reduzieren“** werden auf der Konferenz Interventionsansätze und erfolgreiche Praxisbeispiele der Demenzprävention vorgestellt. Teilnehmende aus Wissenschaft, Praxis und Politik sind eingeladen, gemeinsam zu diskutieren, wie Demenzprävention in Deutschland gelingen kann. Interessierte Fachkräfte sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren können sich ab sofort zur Konferenz anmelden: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

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 in den Frühling!
Ihre Redaktion

Inhalt

- In eigener Sache
- Demenz
- Gesund älter werden
- Krebserkrankungen
- Pflege
- Veranstaltungen

In eigener Sache

Jetzt anmelden: Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ 2026

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

Wie können wir Demenz wirksam vorbeugen? Welche Ansätze funktionieren wirklich – und wie bringen wir sie in die Praxis? Diese hochaktuellen Fragen stehen im Mittelpunkt der 8. Bundeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Ziel der Fachtagung ist es, Wissenschaft, Praxis und Politik zusammenzubringen und gemeinsam die Demenzprävention in Deutschland nachhaltig zu stärken.

Sie erwartet aktuelle Erkenntnisse zu demenzpräventiven Lebensstilfaktoren im Kontext anderer nicht-übertragbarer Erkrankungen, nationale und internationale Good-Practice-Beispiele sowie Impulse zu personalisierten und multimodalen Präventionsstrategien. Darüber hinaus werden Maßnahmen der Verhältnisprävention und Möglichkeiten der Früherkennung beleuchtet. Renommee Expertinnen und Experten geben wissenschaftliche Impulse und praxisnahe Einblicke, darunter Professorin Dr. Daniela Berg, Professor Dr. Frank Jessen und Professor Dr. René Thyrian. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich über innovative Strategien der Demenzprävention zu informieren, neue Perspektiven kennenzulernen und gemeinsam tragfähige Lösungen zu diskutieren.

Die Konferenz findet am **Mittwoch, den 22. April 2026**, in **Köln** statt. Eingeladen sind Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Fachkräfte im Bereich Demenz und Gesundheitsförderung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Seien Sie dabei und diskutieren Sie mit! Melden Sie sich direkt an unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

Weitere Informationen und das Programm finden Sie unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

Impulse für mehr Bewegung setzen

Neue Projekte zur Bewegungsförderung online

Die Projektsammlung des Impulsgeber Bewegungsförderung wurde um 11 Einträge erweitert. Die neuen Projekte bieten Ideen, wie Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene im Erwerbsalter zu mehr Bewegung angeregt werden können. Die Sammlung bietet eine Übersicht zu innovativen und wirksamkeitsgeprüften Projekten zum Auf- und Ausbau bewegungsförderlicher Maßnahmen. Die Datenbank soll ein „Voneinander Lernen“ und eine niedrigschwellige Kontaktaufnahme zu Projektverantwortlichen ermöglichen.

[Zur Projektsammlung →](#)

Town Hall für Gesundheitsämter: „Kommunale Bewegungsförderung kooperativ umsetzen“

Am **12. März 2026** findet von 13 bis 14 Uhr eine digitale Veranstaltung für Gesundheitsämter zum Thema: „Kommunale Bewegungsförderung kooperativ umsetzen“ statt. In der Town Hall des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) werden neben Daten und Materialien zur lebensweltbezogenen Bewegungsförderung, der Impulsgeber Bewegungsförderung – ein digitales Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune – sowie ein Erfahrungsbericht von dessen Einsatz in der Praxis vorgestellt. Die Teilnahme ist kostenlos.

[Weitere Informationen und Anmeldung →](#)

Demenz

Call for Abstracts: 13. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Vom 15. bis 16. Oktober 2026 findet in Magdeburg der 13. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) statt. Der Kongress steht unter dem Motto „Zusammen Zukunft gestalten“. Bis zum **15. März 2026** können Interessierte aus den verschiedensten Bereichen ihre kurz zusammengefassten Vorschläge für Vorträge, Workshops und Poster zu einer Vielzahl von Kongressthemen einreichen. Informationen zur Abstracteinreichung: www.demenz-kongress.de/abstracts.html
© Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG)

[Weiterlesen →](#)

Zoster-Impfung senkt das Demenzrisiko und kann womöglich das Fortschreiten einer Demenz verlangsamen

Kann die Impfung gegen das Varizella-Zoster-Virus (VZV), welches Windpocken und Gürtelrose auslöst, vor einer Demenz schützen? Im Jahr 2025 sind zwei große Studien – eine aus UK, eine andere aus Australien – publiziert worden, die beide quasi ein „Real-Life-Experiment“ waren und einen eindrucksvollen Nachweis liefern. Eine weitere Publikation bestätigt den beobachteten Effekt.

© Deutsche Gesellschaft für Neurologie e. V. (DGN)

[Weiterlesen →](#)

Demenz vorbeugen: Warum Hörgerät und Brille wichtig fürs Gehirn sind

Was haben Hörgerät und Brille mit Demenzprävention zu tun? Mehr, als viele denken. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative (AFI) zeigt, warum unbehandelte Hör- und Sehschwächen das Demenzrisiko erhöhen können – und wie man frühzeitig gegensteuern kann.

© Alzheimer Forschung Initiative e. V.

[Weiterlesen →](#)

Gesund älter werden

Altenarbeit in Kommunen - Handreichung in aktualisierter Auflage erschienen

Angebote zur gesellschaftlichen Teilhabe und zur Unterstützung bei Hilfebedürftigkeit sind entscheidend dafür, dass Menschen an ihrem Wohnort gut und selbstständig alt werden können. Den Kommunen kommt dabei eine wichtige Rolle zu, die im Sozialgesetzbuch festgeschrieben ist. Mit dem Themenheft „Altenarbeit in Kommunen – Eine Handreichung zur Umsetzung von § 71 SGB XII“ unterstützt die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen Kommunen dabei, eine bedarfsgerechte Seniorenarbeit aufzubauen.

© Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)

[Weiterlesen →](#)

„Wie wir in Zukunft altern“

Die Bioethik-Kommission des Landes Rheinland-Pfalz hat ihren Abschlussbericht mit dem Titel „Wie wir in Zukunft altern – Ethische und verfassungsrechtliche Dimensionen biomedizinischer Innovationen in der Altersforschung“ veröffentlicht. Der Bericht zeigt auf, welche Entwicklungen die Altersforschung prägen und wie sich Forschung, Politik und Gesellschaft auf die absehbaren Veränderungen einstellen können.

© *Ministerium der Justiz des Landes Rheinland-Pfalz*

[Weiterlesen →](#)

Krebserkrankungen

Hauptsache, man tut es! Stuhltest und Darmspiegelung ähnlich wirksam in der Darmkrebsvorsorge

Zum Darmkrebsmonat März macht das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) auf die Ergebnisse einer neuen Studie aufmerksam: Sowohl regelmäßige Stuhltests als auch Vorsorge-Darmspiegelungen können die Zahl der Darmkrebserkrankungen und Todesfälle deutlich senken – bei konsequenter Teilnahme sind beide Strategien ähnlich wirksam.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)*

[Weiterlesen →](#)

Sterblichkeit aufgrund von Krebs geht in nahezu allen Altersgruppen zurück

Krebs führt gerade bei Menschen im jüngeren und mittleren Alter seltener zum Tod als noch vor 20 Jahren, auch wenn insgesamt die Zahl, der an Krebs Gestorbenen steigt. Krebs ist daher – anteilig betrachtet – auch seltener die Todesursache als früher: Der Anteil, der an Krebs Verstorbenen, an den Todesfällen insgesamt sank von 25,6 % im Jahr 2004 auf 22,9 % im Jahr 2024.

© *Statistisches Bundesamt (Destatis)*

[Weiterlesen →](#)

Auch Krebs-Langzeitüberlebende profitieren von gesundem Lebensstil

Auch viele Jahre nach einer Krebsdiagnose lohnt es sich, auf einen gesunden Lebensstil zu achten: Langzeit-Krebsüberlebende, die nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und ein gesundes Körpergewicht halten, leben deutlich länger als Betroffene mit ungesünderen Gewohnheiten.

© *Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)*

[Weiterlesen →](#)

Pflege

In aktualisierter Auflage erschienen: „Entlastung für die Seele – Ratgeber für pflegende Angehörige“

Viele pflegende Angehörige sehen sich enormen Anforderungen gegenüber. Was sind typische Herausforderungen für pflegende Angehörige? Wie kann ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen? Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es? Wo finde ich Unterstützung? Antworten gibt der BAGSO-Ratgeber „Entlastung für die Seele“, der als Druckversion und Download in aktualisierter 12. Neuauflage erschienen ist.

© *Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)*

[Weiterlesen →](#)

Schutz vor finanzieller Ausbeutung: Neuer Ratgeber für Angehörige

Ein neuer Kurzratgeber des Zentrums für Qualität in der Pflege bietet Informationen und Tipps, um ältere pflegebedürftige Menschen vor finanzieller Ausbeutung zu schützen und bei Vorfällen richtig zu handeln.

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

[Weiterlesen →](#)

Veranstaltungen

12. März 2026 | online

Demenz und Digitalisierung - Neue Wege der Unterstützung?!

Netzwerkstelle Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz

[Weiterlesen →](#)

14. März 2026 | Heidelberg

21. Heidelberger Krebspatiententag

Nationales Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg

[Weiterlesen →](#)

16./17. März 2026 | Berlin

Kongress Armut und Gesundheit

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

[Weiterlesen →](#)

24. März 2026 | online

Veranstaltungsreihe zur Demenzprävention: Risikofaktor

Sinnesbeeinträchtigungen im Alter

Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern

[Weiterlesen →](#)

13. April 2026 | online

Klimaassoziierte Gesundheitsfolgen – Neue Herausforderungen für die Praxisanleitung

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

[Weiterlesen →](#)

22. April 2026 | Köln

8. Bundeskonferenz "Gesund und aktiv älter werden"

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

[Weiterlesen →](#)

30. Mai 2026 | Frankfurt am Main

Deutscher Patientenkongress Depression 2026

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

[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

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine
Fachbehörde im

Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.