

BZgA-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ April 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

am 7. April findet der Weltgesundheitstag statt und soeben ist der Darmkrebsmonat März zu Ende gegangen. Zwei wichtige Anlässe, um auf eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland aufmerksam zu machen. Insbesondere ältere Menschen sind von Darmkrebs betroffen, denn das Erkrankungsrisiko steigt mit höherem Lebensalter. Im frühen Stadium verursacht Darmkrebs häufig keine Beschwerden. Doch je früher die Erkrankung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Daher haben Frauen und Männer ab 50 Jahren Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen von Darmkrebs. In unserem überarbeiteten [Themenbereich Darmkrebs](#) bieten wir einen Überblick zu Früherkennungsuntersuchungen sowie zu deren Nutzen und Risiken. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zum Erkrankungsrisiko, zu den Anzeichen und zur Behandlung von Darmkrebs. Nicht zuletzt erfahren Sie, wie Sie Risiken verringern können und wie sich ein darmgesundes Leben im Alltag umsetzen lässt.

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

Kommen Sie gesund in den Frühling!
Ihre Redaktion

Inhalt

- [In eigener Sache](#)
- [Bewegung](#)
- [Darmkrebs](#)
- [Demenz](#)
- [Gesund älter werden](#)
- [Herz-Kreislaufgesundheit](#)
- [Pflege](#)
- [Veranstaltungen](#)

In eigener Sache

Neuer Themenbereich online: Forschung

Mit ihren Forschungsaktivitäten leistet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) einen entscheidenden Beitrag, um zielgruppenspezifische und evidenzbasierte Maßnahmen in der Gesundheitsförderung älterer Menschen entwickeln zu können. Unter anderem werden die Planung und Umsetzung der BZgA-Maßnahmen wissenschaftlich begleitet und im Hinblick auf Entwicklungs- und Implementierungsprozesse sowie Wirksamkeit evaluiert. Im neuen Themenbereich Forschung erhalten Fachkräfte einen Überblick zu Evaluationen sowie zu wissenschaftlichen Publikationen der BZgA im Rahmen des Programms „Gesund und aktiv älter werden“. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zu aktuellen Modellprojekten zur Bewegungsförderung in Kommunen und zur Demenzprävention.

[Zum Themenbereich](#)→

Neues Interview online: BEWEGTplus

Ob Förderung der digitalen Kompetenz oder gemeinsame Bewegung, das Projekt BEWEGTplus bringt ältere Menschen ab 50 Jahren zusammen. Partizipativ und vernetzt sollen die gesundheitliche Chancengleichheit älterer Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Teilhabemöglichkeiten im Stadtteil Hassel in Gelsenkirchen verbessert werden. Dabei stehen im Besonderen auch jene im Fokus, deren Ressourcen und Möglichkeiten eher knapp bemessen sind. Das Interview mit den Projektverantwortlichen ist hier abrufbar: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

Die Interviews werden im Rahmen ausgewählter Projekte der Projektdatenbank von "Gesund & aktiv älter werden" durchgeführt. Machen auch Sie Ihre Arbeit sichtbar und werden Sie Teil der Projektdatenbank oder lassen Sie sich von spannenden Initiativen inspirieren: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/...

Impulse für mehr Bewegung setzen

Neues im und rund um den Impulsgeber Bewegungsförderung

Maßnahmen zur Bewegungsförderung in der eigenen Kommune umzusetzen, ist nicht ganz einfach. Da kann es helfen, sich von anderen Kommunen inspirieren zu lassen! In der Projektsammlung des Impulsgeber Bewegungsförderung finden Sie aktuell 32 ausgewählte Projekte zur Bewegungsförderung älterer Menschen. Die Bandbreite reicht von Projekten, die sich in der Praxis bewährt haben, über vielversprechende Angebote bis hin zu wissenschaftlich abgesicherten Maßnahmen. 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 Hindernissen bzw. Erfolgsfaktoren. Am Ende eines Projekts finden Sie Kontaktdaten und Links zu weiterführenden Informationen. Die Sammlung wird regelmäßig geprüft und kontinuierlich erweitert.

Schauen Sie vorbei und finden Sie neue Ideen!

[Zur Projektsammlung →](#)

Bewegung

Sport entdecken mit der BewegungsLandkarte (BeLa)

Mit der interaktiven BewegungsLandkarte des Deutschen Olympischen Sportbundes e. V. können Interessierte passende Sport- und Bewegungsangebote in ihrer Umgebung finden. Dazu gehören von Krankenkassen bezuschusste Gesundheitssportangebote ebenso wie Schwimmkurse, Lauftreffs, Angebote aus dem Behindertensport und vieles mehr. Einfach auf www.bewegungslandkarte.de einen Ort eingeben, Angebote entdecken und in Bewegung kommen. Sportvereine, die noch nicht dabei sind, können ihre Angebote jederzeit kostenlos der Onlinekarte hinzufügen.

Die BeLa ist Teil des vom Bundesinnenministerium geförderten Programms „ReStart – Sport bewegt Deutschland“. Seit April 2023 können Sportvereine in Deutschland ihre vielfältigen Angebote an einer zentralen Stelle online sammeln und zur Verfügung stellen. Ziel des Onlineangebotes ist es unter anderem, nach der COVID-19-Pandemie wieder mehr Menschen in Deutschland in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern sowie die Entwicklung der Vereine zu unterstützen.

[Zur Bewegungslandkarte →](#)

Wertvolles Training: Frühlingsgärtnern sorgt für Bewegung und stärkt den Rücken

Gartenarbeit ist gesund und stärkt den Rücken, wenn man auf die richtige Körperhaltung achtet. Beim ersten Grün und ein paar Sonnenstrahlen machen sich viele an die Gartenarbeit. Die unterschiedlichen Bewegungen beim Schneiden, Graben und Pflanzen sind dabei gleichzeitig ein wertvolles Training – nicht nur für den Rücken. Arbeitet man jedoch untrainiert im Frühling zu lange und zu viel, können Muskeln, Rücken und Gelenke durch Gartenarbeit auch überlastet werden.

© Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU)

[Weiterlesen →](#)

Darmkrebs

Viel bewegen, auch nach der Krebsdiagnose

Intensive körperliche Bewegung nach der Krebsdiagnose, etwa durch Sport, senkt das Sterberisiko.

Dass regelmäßige körperliche Betätigung das Risiko für bestimmte Krebserkrankung senkt, ist bekannt. Doch kann Sport auch die Prognose verbessern, wenn eine Krebserkrankung bereits eingetreten ist? Zu dieser Frage gibt es jetzt neue Daten einer Analyse des Krankheitsverlaufs bei 11.480 Krebspatientinnen und -patienten.

© Onko-Internetportal

[Weiterlesen →](#)

Darmkrebs: Versicherteninformationen zur Früherkennung werden sehr positiv bewertet

Aus der Sicht von anspruchsberechtigten Versicherten sind die Broschüren zur organisierten Darmkrebs-Früherkennung verständlich und informieren gut über den Ablauf der beiden verschiedenen Optionen: Darmspiegelung und Stuhltest. Zudem unterstützen sie die Entscheidung der Versicherten, ob sie das Früherkennungsangebot nutzen sollten oder nicht. Zu diesen Ergebnissen kam eine Überprüfung der Versicherteninformationen, die der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) veranlasst hatte.

© Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA)

[Weiterlesen →](#)

Demenz

Urlaubsplanung: Praktische Infos für pflegende Angehörige von Demenz-Erkrankten

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz stellt die Urlaubsplanung oft vor ein Dilemma: Einerseits würde eine Auszeit wirklich guttun, andererseits gibt es die Verantwortung für einen Menschen, den man nicht für Tage oder Wochen allein lassen kann. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat Informationen zusammengestellt, wie ein möglicher Urlaub aussehen kann und welche finanziellen Hilfen in Anspruch genommen werden können.

© Alzheimer Forschung Initiative e.V.

[Weiterlesen →](#)

Eine frühe Diagnose kann den Unterschied machen

Neue S3-Leitlinie Demenz erschienen

1,6 Millionen Menschen sind in Deutschland aktuell an einer Demenz erkrankt. Ihnen die optimale Therapie zu ermöglichen, ist das Ziel der jetzt neu erarbeiteten Behandlungsempfehlungen. Die neue S3-Leitlinie Demenzen wurde unter gemeinsamer Federführung von Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) erarbeitet.

© Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN)

[Weiterlesen →](#)

Gesund älter werden

Berufsende in Sicht?!

Ratgeber der BAGSO in aktualisierter Auflage erschienen

Der Eintritt in den sogenannten Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Dieser umfasst heute eine wesentlich längere Lebensspanne als früher. Im besten Fall liegen viele Jahre und sogar Jahrzehnte in guter Gesundheit vor einem. Der Ratgeber „Berufsende in Sicht?! – Annäherungen an eine neue Lebensphase“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen gibt Anregungen und Impulse, wie die nachberufliche Phase bewusst gestaltet werden kann.

© BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

[Weiterlesen →](#)

Herz-Kreislaufgesundheit

Mehr Herzinfarkte auf dem Land - bessere Krankheitsprävention erforderlich

Auf dem Land in Deutschland sterben mehr Menschen ab 65 Jahren an den Folgen eines Herzinfarkts als in der Stadt. Anders als angenommen, ist dies höchstwahrscheinlich nicht auf eine schlechtere Notfallmedizinische Versorgung zurückzuführen, sondern darauf, dass mehr Menschen einen Herzinfarkt erleiden. © Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR)

[Weiterlesen](#) →

Nach Herzinfarkt oder Herz-OP: Warum Rehabilitation so wichtig ist

Nach der Behandlung eines Herzinfarkts im Krankenhaus mittels Herzkatheter und Stent oder einer Bypassoperation ist die akute Lebensgefahr meist erst einmal gebannt. Für die Betroffenen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, ändert sich das Leben dennoch oft schlagartig. Am besten sollte die Reha bereits in der Akutklinik beantragt werden und sich direkt an den Aufenthalt im Krankenhaus anschließen. Leider nimmt nur etwa die Hälfte der Anspruchsberechtigten eine kardiologische Reha überhaupt wahr – und davon noch einmal deutlich weniger Frauen als Männer.

© Deutsche Herzstiftung

[Weiterlesen](#) →

Pflege

Atemwege von pflegebedürftigen Menschen schützen – was Angehörige tun können

Ältere pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Risiko für Probleme mit den Atemwegen. Sie sind anfälliger für Infekte und schwere Krankheitsverläufe. Zudem sind Atemwegserkrankungen wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) verbreiteter als in jüngeren Altersgruppen. Auf ihrem werbefreien Pflegeportal bietet die gemeinnützige Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) Hintergrundwissen und konkrete Praxistipps zum Schutz der Atemwege bei älteren pflegebedürftigen Menschen
© Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

[Weiterlesen](#) →

Veranstaltungen

15. – 17. April 2024 | Hannover

Podium Altenhilfe - Mittendrin statt nur dabei: Möglichkeitsräume für die Teilhabe älterer Menschen schaffen

Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e. V.

[Weiterlesen →](#)

19. April 2024 | Lüneburg

Wohin des Weges? – Versorgung von Menschen mit Demenz

Alzheimer Gesellschaften Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg und Schleswig-Holstein

[Weiterlesen →](#)

25. April 2024 | München

Fachtag: Demenzprävention durch Aktivitäten

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

[Weiterlesen →](#)

3. – 4. Mai 2024 | Oldenburg

5. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention

Abteilung Geriatrie der Universität Oldenburg

[Weiterlesen →](#)

29. April 2024 | Hannover

20. Niedersächsische Seniorenkonferenz

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V., Landesseniorenrat Niedersachsen e. V., Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung

[Weiterlesen →](#)

8. Mai 2024 | Bayreuth

Angsterkrankungen im höheren Lebensalter – verstehen und begegnen

Diakonie Hochfranken, Bezirk Oberfranken

[Weiterlesen →](#)

16. Mai 2024 | Berlin

Gesundheit auf E-Rezept?

AGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Projekts DigitalPakt Alter

[Weiterlesen →](#)

24. – 26. Mai 2024 | Berlin/Bonn

Demokratiefest 75 Jahre Grundgesetz

Bundesregierung

[Weiterlesen →](#)

1. Juni 2024 | Frankfurt am Main
Patientenkongress Depression

Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Deutsche DepressionsLiga e.V.

[Weiterlesen →](#)

29. – 30. Juni 2024 | Weinheim
Senioren-Sportkongress

Badischer Turner-Bund e.V.

[Weiterlesen →](#)

Impressum

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

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

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.