



Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter:

Wissen vermitteln und die Umsetzung
im Alltag fördern

**Praxisleitfaden für die Bildungsarbeit mit
älteren Menschen**



Inhalt

- S. 04** Einleitung
- S. 06** Bausteine einer gesunden Lebensführung
- S. 07** Herausforderungen für die Gesundheitsbildung
- S. 08** Angebote zur Gesundheitsbildung älterer Menschen gestalten
- S. 11** Bildungsangebote für Ältere bewerben und Teilnehmende gewinnen
- S. 12** Gute Beispiele aus der Praxis
- S. 13** Praxistipps im Überblick
- S. 14** Literatur, Materialien, Links
- S. 19** Impressum

Einleitung



Foto: BMBSFJ

Dr. Catrin Hannken,
Abteilungsleitung Berufliche Bildung
und lebensbegleitendes Lernen im
Bundesbildungsministerium



Gesundheit und Selbstbestimmung sind zentral, um im Alter erfüllt leben zu können. Diese Handreichung liefert viele Anregungen für die Bildungspraxis: Engagierte können damit Lernangebote entwickeln, die älteren Menschen Orientierung, Unterstützung und konkrete Strategien bieten. So kann Gesundheitsbildung beitragen, dass Ältere möglichst lange fit und selbständig sind.

Viele ältere Menschen wünschen sich, dass sie ihre Selbstständigkeit und Selbstbestimmung möglichst lange erhalten und Pflegebedürftigkeit hinauszögern können. Gesellschaftliche Teilhabe und Lebensqualität hängen jedoch in hohem Maße vom Gesundheitszustand und der Mobilität ab. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (früher Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) empfiehlt deshalb eine „spezifische Gesundheitsförderung im Alter“¹.

Ein wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung ist Gesundheitsbildung. Sie unterstützt ältere Menschen dabei, Wissen zu erwerben, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern und ihre Lebensqualität zu steigern. In einer Lebensphase, in der gesundheitliche Veränderungen zunehmen, ist es besonders wichtig, über Prävention, gesunde Verhaltensweisen und die Nutzung von Gesundheitsdiensten informiert zu sein. Wissen allein genügt jedoch nicht, notwendig ist auch Gesundheitskompetenz – die praktische Anwendung im Alltag. Der Schlüssel für eine eigenverantwortliche, gesundheitsfördernde Lebensweise liegt in der Kombination beider Faktoren.

Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz tragen dazu bei

- › Krankheiten vorzubeugen und Abbauprozessen entgegenzuwirken;
- › gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und anzugehen;
- › die Selbstständigkeit im Alltag zu bewahren;
- › die Lebensqualität zu verbessern;
- › gesundheitliche Risikofaktoren zu reduzieren.

Gesundheitsbildung legt die Basis

Gesundheitsbildung dient dazu, das Wissen über Gesundheit, Krankheit und Prävention zu vergrößern. Sie soll Menschen in die Lage versetzen, ihre Gesundheit eigenverantwortlich zu fördern und informierte Entscheidungen in Bezug auf ihren Lebensstil und ihre Gesundheit zu treffen. Gesundheitsbildung kann in unterschiedlichen Kontexten stattfinden, z. B. in Pflegeheimen, Betrieben, Gemeinschaftseinrichtungen, Bildungsstätten oder in Form von öffentlichen Informationskampagnen. Sie umfasst folgende Kernelemente:

- › Vermittlung von Wissen: Gesundheitsbildung informiert über den menschlichen Körper, häufige Krankheiten, deren Vorbeugung und Behandlung sowie über gesunde Lebensgewohnheiten.
- › Förderung gesunder Verhaltensweisen: Gesundheitsbildung klärt über Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung auf und motiviert Menschen, einen gesunden Lebensstil zu pflegen.
- › Förderung der Eigenverantwortung: Gesundheitsbildung ermutigt Menschen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, indem sie ihnen entsprechende Werkzeuge an die Hand gibt.
- › Verbesserung der Gesundheitsversorgung: Gesundheitsbildung hilft, Gesundheitsdienste effektiver zu nutzen, indem sie über Möglichkeiten sowie Rechte und Pflichten von Patientinnen und Patienten aufklärt.

Gesundheitskompetenz setzt Wissen um

Gesundheitskompetenz baut auf Gesundheitsbildung auf und geht einen Schritt weiter, indem sie das Wissen in den praktischen Alltag integriert. Sie macht es möglich, die erworbenen Kenntnisse aktiv zu nutzen, um das Leben gesundheitsfördernd zu gestalten und Erkrankungen vorzubeugen. Zur Gesundheitskompetenz zählen folgende Kernelemente:

- › Informationsbeschaffung: Gesundheitskompetenz umfasst die Fähigkeit, relevante und verlässliche Informationen zu finden, sei es in gedruckten Medien, im Internet, in Beratungsstellen oder bei Fachleuten.
- › Verständnis: Gesundheitskompetenz bedeutet, Informationen zu verstehen, einschließlich medizinischer Fachbegriffe, Diagnoseberichte und Anleitungen zur Medikamenteneinnahme.
- › Bewertung: Gesundheitskompetenz ermöglicht es, die Qualität und Vertrauenswürdigkeit von Informationen kritisch zu beurteilen, nicht zuletzt solche, die aus dem Internet stammen.
- › Anwendung: Gesundheitskompetenz macht es möglich, Informationen in der Praxis anzuwenden, z. B. zur Verbesserung des Lebensstils oder zur Entscheidung über medizinische Behandlungen.

Digitale Gesundheitskompetenz

Um auf digitale Informationen und Dienste zugreifen zu können, ist digitale Gesundheitskompetenz unerlässlich. Sie ermöglicht es, entsprechende Angebote sicher und effektiv zu nutzen, z. B. die folgenden:

- › Telemedizin: Online-Konsultationen von Ärztinnen und Ärzten
- › Elektronische Patientenakte (ePA): Zugriff und Verwaltung der eigenen Gesundheitsdaten
- › Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA): Nutzung von Apps zur Gesundheitsüberwachung und -förderung

Digitale Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen, wie diese Dienste genutzt werden können, aber auch ein Verständnis der Datenschutz- und Sicherheitsaspekte.



Bausteine einer gesunden Lebensführung

Bewegung: Das Herzstück gesunden Alterns

Wer regelmäßig Sport treibt, investiert in seine Zukunft. Bewegung reduziert das Risiko für chronische Erkrankungen und Übergewicht erheblich. Sportliche Aktivität kann Symptome von Diabetes, Arthrose und Alzheimer lindern und hilft beim Stressabbau. Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft zu trainieren, ist entscheidend für den Erhalt der Selbstständigkeit und dient der Sturzprävention. Bewegung ist aber nicht nur ein Jungbrunnen für den Körper, sondern oft auch mit Spaß und Gemeinschaftserleben verbunden.

Ernährung: Du bist, was du isst

„Eine gesundheitsförderliche Ernährung ist eine zentrale Stellschraube für ein gesundes Altern und trägt zu einer erhöhten Lebensqualität sowie zur Senkung des Morbiditäts- und Mortalitätsrisikos in der dritten und vierten Lebensphase bei“, stellt der 9. Altersbericht fest. „Dies gilt auch, wenn Menschen sich erst im höheren Lebensalter gesünder ernähren.“² Eine vielseitige, nährstoffreiche Ernährung liefert die nötige Energie und die Bausteine für einen gesunden Körper. Dabei sollte der Schwerpunkt auf unverarbeiteten, vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln liegen, die viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien enthalten. Auch die richtige Getränkewahl ist entscheidend – viel Wasser und wenig Zucker sind hier die Devise.

Soziale Kontakte: Das Netz, das uns trägt

Soziale Kontakte sind weit mehr als nur ein Zeitvertreib. Der regelmäßige Austausch mit anderen, z. B. mit der Familie und dem Freundeskreis, stärkt die emotionale Gesundheit und beugt Depressionen und Einsamkeit vor. Soziale Netze bereichern den Alltag, fördern das geistige und körperliche Wohlbefinden und bieten Unterstützung in schwierigen Zeiten. Entscheidend ist die eigene Einstellung: Wer das Alter als eine Phase voller Möglichkeiten, Erfahrungen und Potenziale wahrnimmt, lebt nachweislich gesünder,

bleibt länger aktiv und ist sozial stärker eingebunden. Eine positive Haltung zum Alter führt zu mehr Lebensqualität und gesellschaftlicher Teilhabe.

Mentale Gesundheit: Geist und Körper in Balance

Stress beschleunigt die Zellalterung, schwächt das Immunsystem und kann zu zahlreichen chronischen Krankheiten führen. Er entsteht nicht nur durch Zeitdruck oder ein hohes Arbeitspensum, sondern auch durch negative Gedanken oder belastende Erfahrungen. Strategien zur Stressbewältigung sind daher von großer Bedeutung – sei es durch Meditation, Sport oder unterstützende Gespräche. Wichtig sind auch Aktivitäten, die Raum bieten, um eigene Interessen und Fähigkeiten auszuleben und die Selbstwirksamkeit zu stärken. Ein ausgeglichener Geist trägt wesentlich zu einem gesunden Körper bei.



Herausforderungen für die Gesundheitsbildung

Es gibt unter älteren Menschen große Unterschiede bezüglich Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz. Für die Gestaltung entsprechender Angebote bringt dies Herausforderungen mit sich. Anbietende müssen die unterschiedlichen Voraussetzungen und besonderen Bedarfe bestimmter Personengruppen kennen und Maßnahmen ergreifen, die eine inklusive Gesundheitsbildung fördern. Ziel muss es sein, Ungleichheiten zu verringern und eine bessere Lebensqualität für alle älteren Menschen sicherzustellen.

Sozioökonomische Faktoren

Menschen mit niedrigem Einkommen sind oft benachteiligt, was Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz betrifft. Sie haben nicht nur einen eingeschränkten Zugang zu Informationen, sondern nehmen auch gesundheitsfördernde Angebote wie Sportprogramme oder medizinische Dienstleistungen seltener in Anspruch. Angebote zur Gesundheitsbildung sollten deshalb sozioökonomische Faktoren berücksichtigen.

Geschlechtsspezifische Unterschiede

Auch das (soziale) Geschlecht hat Einfluss auf die Gesundheitsbildung und die Gesundheitskompetenz. Frauen gehen häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen und nehmen medizinische und gesundheitsförderliche Angebote eher wahr. Gleichzeitig werden sie in der Medizin benachteiligt, weil Studien und Behandlungen häufig auf Männer ausgerichtet sind, was zu Fehlinterpretationen und unzureichender Versorgung von Frauen führen kann. Männer neigen eher zu risikoreichem Verhalten (z. B. Rauchen, Alkoholkonsum) und gehen seltener frühzeitig zum Arzt. Trans- und intersexuelle Personen haben oft in früheren Jahren negative Erfahrungen mit medizinischen Einrichtungen gemacht und vertrauen dem Gesundheitssystem daher im Alter weniger.

Migrationsgeschichte

Die Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationsgeschichte kann durch Hürden wie Sprachbarrieren, kulturelle Unterschiede, die Komplexität des Gesundheitssystems und einen Mangel an diversitätssensiblen Angeboten beeinträchtigt sein. Zudem gibt es Gesundheitsrisiken, die mit einem Migrationskontext in Zusammenhang stehen können, wie traumatisierende Fluchtumstände, Aufenthaltsrechtliche Unsicherheiten, gesundheitsriskante Arbeitsplätze und Diskriminierungserfahrungen.

Regionale Unterschiede

Was Gesundheits- und Bildungsangebote für ältere Menschen betrifft, gibt es in Deutschland signifikante regionale Unterschiede: In städtischen Gebieten ist das Sport- und Bildungsangebot in der Regel größer, was den Zugang zu gesundheitsfördernden Aktivitäten erleichtert. Im Gegensatz dazu sind ländliche Regionen oft unterversorgt. Dies kann dazu führen, dass ältere Menschen in ländlichen Gebieten weniger Möglichkeiten haben, ihre Gesundheit aktiv zu fördern, was sich negativ auf ihre Lebensqualität auswirkt.

Angebote zur Gesundheitsbildung älterer Menschen gestalten



Für alle Bildungsangebote im Alter gilt:

Ältere Menschen lernen anders als Kinder und Jugendliche. Aufgrund der normalen kognitiven Veränderungen wird es im Alter schwieriger, komplexe neue Wissensbereiche schnell zu erfassen und alte infrage zu stellen. Dafür wird es leichter, bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen und an den eigenen Erfahrungsschatz anzuknüpfen. Sensorische Veränderungen im Alter, wie z. B. eine abnehmende Hörfähigkeit, müssen mitbedacht werden, um Lernhürden zu vermindern. Auch die Motivation älterer Menschen ist anders: Sie lernen in der Regel nicht mehr für Prüfungen oder Qualifikationen, sondern freier – nämlich das, was sie lernen wollen und worin sie einen Sinn erkennen. Gleichzeitig sind ältere Menschen geprägt durch ihre Lernbiografie, die positive, aber oft auch negative Erfahrungen mit dem Lernen umfasst. Vor diesem Hintergrund sind bei Bildungsangeboten Spaß und Geselligkeit ebenso wichtig wie ein sicherer Rahmen und eine positive Lernatmosphäre. Ältere Menschen kommen gern, wenn sie sich wohlfühlen und wertgeschätzt werden. Das Umfeld sollte so sein, dass man etwas ausprobieren kann und Fehler gemacht werden dürfen.

Viele ältere Menschen haben Bildung in Schule und Beruf vor allem als Pflicht erlebt. Lernen bedeutete oft Leistung, Anpassung und wenig Raum für eigene Interessen. Diese Erfahrungen können den Zugang zu Bildungsangeboten erschweren und verhindern, dass Menschen mit Offenheit und Freude an ihnen teilnehmen. Umso wichtiger ist es, Bildungsformate zu schaffen, die an Lebensgeschichten anknüpfen, Neugier wecken und den Alltag durch neue Impulse und Erkenntnisse bereichern. Dabei braucht es vor allem Lernangebote, die nicht an formale Bildungssituationen erinnern, sondern sich an der Lebenswirklichkeit der Menschen orientieren. Lernen im Alter geschieht oft außerhalb von Kursräumen: im Austausch mit anderen,

beim Entdecken neuer Interessen, beim Erproben neuer Rollen oder im freiwilligen Engagement. Gerade solche informellen Lernprozesse stärken das Selbstvertrauen und machen Lernen als etwas Positives erfahrbar.

Bei der Wahl der Räumlichkeiten sollte auf Barrierefreiheit geachtet werden. Ist der Ort leicht erreichbar? Gibt es ggf. eine Unterstützung bei der Anreise? Sind die Räumlichkeiten stufenlos zugänglich und ermöglichen eine Orientierung ohne fremde Hilfe? Gibt es Sitzgelegenheiten, und sind Toiletten gut erreichbar? Auch eine einladende Gestaltung der Lernumgebung trägt zum Gelingen bei: Die Teilnehmenden freuen sich über Tischdekoration und bereitgestellte Kekse, Kuchen, Kaffee oder Tee. Ausreichende Pausen bieten die Gelegenheit, zwanglos miteinander in den Austausch kommen.

Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe. Die Gruppe der Menschen ab 65 Jahren umfasst zwei bis drei verschiedene Generationen sowie vielfältige Lebensentwürfe und Bedarfe. Einige Personengruppen, z. B. ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen, mit Migrationshintergrund oder mit niedrigem Einkommen, nehmen in der Regel seltener an Bildungsangeboten teil. Niedrigschwellige Zugänge und barrierefreie Räumlichkeiten sind hilfreich, um Bildungsungleichheiten zu verringern und Teilhabe zu ermöglichen.

Die Bildungsangebote sollten so konzipiert sein, dass die Ressourcen Älterer, ihre Erfahrungen und Kompetenzen gezielt genutzt und gefördert werden können. Um die positiven Effekte von Bildung hervorzuheben, sind partizipative Bildungsangebote oder Lernelemente wichtig. Die Lernenden sind dabei nicht nur Konsumierende, sondern gestalten Bildungsprozesse aktiv und auf Augenhöhe mit.

Weiterführende Informationen zu den Besonderheiten des Lernens im Alter und eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Geragogik bietet unsere Handreichung „Wie Bildung im Alter gelingt“.



Zu gemeinsamen Mahlzeiten einladen

Ob Mitbring-Frühstück, Kochtreff oder interkultureller Mittagstisch: Gemeinsame Mahlzeiten fördern eine gesunde Ernährung und das soziale Miteinander. Ergänzende Bewegungsübungen oder Informationen zu Ernährungsfragen tragen zusätzlich zur Gesundheitskompetenz älterer Menschen bei. Die Mahlzeiten sollten sich an den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren. Ziel ist es, zu zeigen, dass gesunde Gerichte lecker sind und leicht zubereitet werden können.

Bewegungsangebote planen

Bewegungsangebote für ältere Menschen sollten vielseitig, altersgerecht und motivierend sein. Empfehlenswert sind regelmäßige gemeinsame Spaziergänge oder Fahrradtouren, Tanzen, Yoga, Krafttraining oder Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Verbesserung des Gleichgewichts. Für Angebote im Freien sollten geeignete Treffpunkte ausgesucht werden, z. B. ein Park oder Sportplatz, möglichst mit Toiletten in der Nähe. Wichtige Aspekte sind die Regelmäßigkeit des Angebots, Spaß, spielerische Elemente sowie die Möglichkeit, Übungen an das individuelle Fitnessniveau anzupassen.

Über Gesundheitsförderung informieren

Workshops, Vorträge, Informationsveranstaltungen und Beratungen sind geeignet, um Wissen zu bestimmten Themen zu vermitteln. Neben Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit können das sein: Zahngesundheit, Seh- und Hörfähigkeit, Umgang mit Genuss-/ Suchtmitteln, Gedächtnistraining, Prävention von Demenzerkrankungen oder Verhalten bei Hitze. Eine gute Möglichkeit ist es, Fachleute in bereits bestehende Gruppen einzuladen. Aber nicht immer braucht es ausgewiesene Expertise: Auch die gemeinsame Beschäftigung mit einem Thema, das Teilen von Erfahrungen oder das praktische Ausprobieren (z. B. einer Gesundheits-App) können hilfreich sein. Wichtig sind Rahmenbedingungen, die Austausch und gemeinsames Lernen ermöglichen: ein sicherer Raum für Fragen, eine positive Lernatmosphäre, ein konkreter Alltagsbezug und die leicht zugängliche Aufbereitung von Fachwissen.



Bildungsangebote für Ältere bewerben und Teilnehmende gewinnen



Um ein Angebot zu bewerben und Teilnehmende zu gewinnen, muss zunächst überlegt werden, welche Zielgruppe angesprochen werden soll und wie und wo diese erreicht werden kann. Dabei sollten auch mögliche Bedenken älterer Menschen und innere Hürden mitbedacht werden, z. B. die folgenden:

- › Es besteht nur ein geringes Bewusstsein für die Bedeutung von Gesundheitsförderung und den Nutzen einer gesunden Lebensweise.
- › Menschen trauen sich nicht, allein zu einer Veranstaltung zu gehen, bei der sie möglicherweise niemanden kennen.
- › Es bestehen Unsicherheiten und Ängste bezüglich der Anforderungen eines Angebots (z. B. bei Bewegungsangeboten).
- › Es gibt die Befürchtung, sich zu blamieren oder von den anderen Teilnehmenden nicht wohlwollend empfangen und integriert zu werden.
- › Menschen machen sich Sorgen, was den Weg zu einer Veranstaltung oder die räumlichen Bedingungen betrifft.
- › Es gibt Bedenken, ob die Kleidung passend ist.
- › Es wird befürchtet, dass unerwartete Kosten entstehen.

Die Ankündigung des Angebots sollte diese Bedenken und Vorbehalte durch ausreichende Informationen ausräumen und den Mehrwert für die Teilnehmenden deutlich benennen. Sie sollte die zentralen Fragen älterer Menschen beantworten: Um was geht es? Was erwartet mich, und was wird von mir erwartet? Wo und wann findet das Angebot statt? Wie hoch sind die Kosten? Wer ist die Ansprechperson? Wer darf teilnehmen? Gibt es Parkplätze? Ist der Ort barrierefrei? Gibt es einen Fahrdienst? Was muss ich mitbringen?

Flyer und andere Materialien sollten gut verständlich sein, ggf. in leichter Sprache, möglichst ohne englische Begriffe, in ausreichend großer

Schrift und mit guten Kontrasten. Sinnvoll sind auch Bilder mit hohem Identifikationsgrad für die Zielgruppe. Vorurteile über ältere Menschen sowie geschlechtsspezifische oder kulturelle Klischees sollten vermieden werden. Hilfreich sind positive und attraktive Bezeichnungen der Angebote: Titel wie „Aktiv im Ruhestand“ oder „Treff 60plus“ wirken insbesondere auf „jüngere Ältere“ einladender als „Seniorenkurs“.

Für eine effektive Öffentlichkeitsarbeit können vorhandene Netzwerke und Kooperationen (z. B. mit Vereinen oder dem Seniorenbeirat) hilfreich sein. Bewährt haben sich auch Hinweise in Lokalzeitungen und einschlägigen Zeitschriften (z. B. Seniorenratgeber), Flyer und Plakate an Orten, die von älteren Menschen regelmäßig besucht werden (z. B. Bibliotheken, Supermärkte, Apotheken) und aufsuchende Öffentlichkeitsarbeit (z. B. auf Stadtteilfesten, in Vereinen oder bei Infoveranstaltungen in Altenhilfeeinrichtungen).

Die Bewerbung des Angebots kann über verschiedene Wege erfolgen:

Neben ansprechenden und verständlichen Ankündigungen und Einladungen ist die persönliche Ansprache ein wirkungsvoller und erfolgversprechender Weg, um ältere Menschen zu erreichen. Dafür sind „Schlüsselpersonen“ oder „Türöffnerinnen“ und „Türöffner“ hilfreich, also Menschen, die einen guten Kontakt zu der Zielgruppe haben und deren Vertrauen genießen, wie z. B. Mitarbeitende in ärztlichen und physiotherapeutischen Praxen, Pflegedienste und Pflegekräfte, Bezugspersonen aus der Kirchengemeinde bzw. Religionsgemeinschaft, Übungsleiterinnen und Trainerinnen im Seniorensport, Lehrende in der Erwachsenenbildung, Leitungen und Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen Familienmitglieder, Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen und Beratungsstellen sowie Mitglieder von Vereinen und Verbänden.

Gute Beispiele aus der Praxis

Zusammen is(s)t man weniger allein!

Seit 2021 lädt die Berliner Kochschule Neun gemeinsam mit dem Begegnungszentrum der AWO Spree Wuhle und dem Mehrgenerationenhaus Wassertor Seniorinnen und Senioren alle zwei Wochen zum gemeinsamen Kochen ein. Die Kochtreffs sind offen für alle interessierten älteren Menschen aus der Nachbarschaft und werden von Seniorinnen/Senioren gemeinsam mit Kochtrainerinnen/Kochtrainern vorbereitet und durchgeführt. Bei den Gerichten wird Wert gelegt auf biologisch, nachhaltig und gerecht produzierte Lebensmittel sowie auf eine einfache Umsetzung und ein angemessenes Preisniveau. Beim anschließenden gemeinsamen Essen stehen Freude, Genuss und Austausch im Mittelpunkt.

<https://kochschuleneun.de/fuer-gross>

Gesund und digital@Ländlicher Raum

Das Landesmedienzentrum Baden-Württemberg bildet digitale Gesundheitsbotschafterinnen und -botschafter aus. Diese geben ihr Wissen an ältere Menschen weiter, damit sie digitale Gesundheitsangebote souverän nutzen können. Das Projekt „Gesund und digital @Ländlicher Raum“ will die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum verbessern und älteren Menschen durch Medienkompetenz eine selbstbestimmte, digitale Teilhabe ermöglichen.

<https://www.lmz-bw.de/gesundunddigital>

Männerschuppen

Um die Kommunikation von Männern über persönliche Themen und Gesundheit zu fördern, hat das Modellprojekt MARS in Bremen und Umgebung acht „Männerschuppen“ initiiert. Dort können Männer ab 50 Jahren über gemeinsame Aktivitäten wie Basteln oder Kartenspielen miteinander ins Gespräch kommen. Die Männerschuppen befinden sich in Bürger-, Gemeinde-, Altbürger- und Mehrgenerationenhäusern sowie Stadtteilbüros. Das Konzept stammt ursprünglich aus Australien und zielt darauf ab, soziale Isolation älterer Männer zu verhindern und ihr Wohlbefinden zu fördern.

<https://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/mars/>

3.000 Schritte extra

Seit 2013 treffen sich Seniorinnen und Senioren im Mannheimer Luisenpark regelmäßig zu einem gemeinsamen Bewegungsprogramm. Unter Anleitung eines Trainers führen sie zuerst leichte Übungen zur Aktivierung des Kreislaufs und zur Dehnung aus. Nach einem kurzen Spaziergang beginnt dann der zweite Teil der Gymnastikübungen mit Tai-Chi, Atem- und Gleichgewichtsübungen. Auch an zwei weiteren Standorten in Mannheim gibt es Bewegungstreffs für ältere Menschen. Das Training ist kostenlos und wird vom Mannheimer Seniorenrat angeboten.

<https://www.seniorenrat-mannheim.de/kurse/3000-schritte-extra/>

Ressourcen bündeln durch Kooperationen

Gesundheitsbezogene Bildungsarbeit entfaltet ihre Wirkung besonders dann, wenn sie Akteure aus dem Gesundheits- und Sozialwesen einbindet. Kooperationen mit Pflegestützpunkten, Krankenkassen, Reha- und Senioreneinrichtungen, Sportvereinen, Gesundheitsämtern oder Apotheken eröffnen vielfältige Zugänge, um über Themen wie Prävention, Bewegung oder seelische Gesundheit zu informieren. Gemeinsame Aktivitäten wie Tanzgruppen, Achtsamkeitstrainings oder generationenübergreifende Bewegungsangebote fördern das körperliche und mentale Wohlbefinden und stärken den sozialen Zusammenhalt. Um die Bildungsangebote im Alltag zu verankern, bietet sich eine Zusammenarbeit mit Mehrgenerationenhäusern, Ernährungsberatungen, Kommunen oder lokalen Gesundheitskonferenzen an.



Praxistipps im Überblick

Gesundheitswissen alltagsnah vermitteln

- 💡 **Tipp:** Themen konkret und lebensnah besprechen.
- ⊗ **Besser nicht:** Fachsprache verwenden oder mit medizinischen Details überfordern.
- ✅ **So gelingt's:** Teilnehmende werden eingeladen, eigene Alltagstipps zu Bewegung und Ernährung zu teilen.

Motivation wecken

- 💡 **Tipp:** Mitmachangebote schaffen wie Kochrunden, Spaziergruppen oder Tanzen und Gesundheitsbildung mit Genuss und Geselligkeit verbinden.
- ⊗ **Besser nicht:** Angst oder Schuldgefühle als Lernanreiz nutzen.
- ✅ **So gelingt's:** Bei einem wöchentlichen Bewegungstreff im Park stehen Freude, Austausch und kleine Erfolgserlebnisse im Vordergrund, nicht Leistung oder Druck.

Gesundheitskompetenz fördern

- 💡 **Tipp:** Informationen erklären, bewerten und gemeinsam anwenden.
- ⊗ **Besser nicht:** Reine Wissensvermittlung ohne Beteiligung und praktische Anwendung.
- ✅ **So gelingt's:** Ein Workshop nutzt echte Beipackzettel, um gemeinsam relevante Inhalte zu identifizieren.

Digitale Gesundheitsangebote einbeziehen

- 💡 **Tipp:** Apps, Telemedizin und die elektronische Patientenakte verständlich vorstellen.
- ⊗ **Besser nicht:** Digitale Möglichkeiten nur beiläufig erwähnen.
- ✅ **So gelingt's:** In einem Kurs wird erklärt, wie Gesundheits-Apps und Datenschutzeinstellungen funktionieren.

Gesundheit nachhaltig im Alltag verankern miteinander verknüpfen

- 💡 **Tipp:** Lerninhalte in alltagstaugliche Routinen übersetzen.
- ⊗ **Besser nicht:** Einmalige Aktionen ohne Anschlussmöglichkeiten anbieten.
- ✅ **So gelingt's:** Am Ende jeder Veranstaltung formulieren die Teilnehmenden eine kleine „Gesundheitsverabredung mit sich selbst“ – etwa: „Ich gehe jeden Dienstag spazieren“.

Soziale Gesundheit fördern

- 💡 **Tipp:** Gemeinschaftserlebnisse und regelmäßige Treffen ermöglichen.
- ⊗ **Besser nicht:** Gesundheit ausschließlich als individuelles Thema behandeln.
- ✅ **So gelingt's:** Eine Gruppe trifft sich wöchentlich zum gemeinsamen Gehen und Reden. Dabei verbinden sich Bewegung und Austausch automatisch.

Unterschiedliche Lebenslagen berücksichtigen

- 💡 **Tipp:** Auf finanzielle, kulturelle und körperliche Unterschiede eingehen.
- ⊗ **Besser nicht:** Einheitliche Angebote für alle planen.
- ✅ **So gelingt's:** Eine Stadtteilinitiative bietet kostenlose Gesundheitsnachmittage in einfacher Sprache bzw. mit Übersetzung an.

Kooperationen nutzen

- 💡 **Tipp:** Krankenkassen, Pflegestützpunkte, Vereine und Volkshochschulen als Partner gewinnen.
- ⊗ **Besser nicht:** Bildungsangebote isoliert umsetzen.
- ✅ **So gelingt's:** Ein Pflegeverein organisiert gemeinsam mit einer Krankenkasse einen offenen Informationstag zum Thema „Gesund bleiben im Alter“.

Literatur / Materialien / Links

Allgemein



- › Handreichung „Wie Bildung im Alter gelingt“
www.bagso.de/publikationen/themenheft/wie-bildung-im-alter-gelingt



- › Themenheft „Bildungsangebote für Ältere – Gute Beispiele aus der Praxis“
www.bagso.de/publikationen/themenheft/bildungsangebote-fuer-aeltere/



- › Ratgeber „Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter“
www.bagso.de/publikationen/ratgeber/neugierig-bleiben/



- › Materialsammlung der Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“
https://www.wissensdurstig.de/wissen-vermitteln/?e-filter-90bce8d-thema=gesundheit_ernaehrung_bewegung#MaterialsammlungW



- › Broschüren „Gesund älter werden“
<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/>



- › Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten gestalten
www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/03_Themen/Vielfalt/Gesundheitsfoerderung_mit_aelteren_Migrantinnen_und_Migranten.pdf



- › Gesund altern – Gesundheitsförderung mit älteren Menschen in der Schweiz
www.prevention.ch/files/publicimages/Jan-23_Gesund-Altern-Partizipation_DE-002.pdf



- › Gesund-Bund – Verlässliche Gesundheitsinformationen
<https://gesund.bund.de/themen/gesund-im-alter>

Ernährung



- › Empfehlungen der DGE
www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/



- › Leitfaden „Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren“ aus dem BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“
www.bagso.de/themen/gesundheit/praevention/mittagstische-und-nachbarschaftstische/



- › Broschüre „Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen kultursensibel & gesundheitsförderlich gestalten“ aus dem BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“
www.bagso.de/themen/gesundheit/praevention/mittagstische-und-nachbarschaftstische/



- › Praxisleitfaden der Kochschule Neun zur Planung von Kochtreffs (mit Rezepten)
<https://kochschuleneun.de/fuer-gross>



- › 66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66 +
www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Broschueren/190731_66Tipps-barrierefrei.pdf



- › Klimagesund kochen und genießen – Rezepte, Infos und Tipps für soziale Einrichtungen
https://www.paritaetischer.de/fileadmin/Mitgliedsorganisationen/Fachbereiche_und_Arbeitskreise/Fachbereiche_und_Arbeitskreise/Nachhaltigkeit/Klimagesund_Kochen_und_Geniesen_WEB.pdf

Bewegung



- › Bewegungsübungen für die Arbeit mit älteren Menschen (Videos)
www.uni-tuebingen.de/fakultaeten/wirtschafts-und-sozialwissenschaftliche-fakultaet/faecher/fachbereich-sozialwissenschaften/sportwissenschaft/institut/arbeitsbereiche/sozialwissenschaften-des-sports/forschung/abgeschlossene-projekte/basalt/bewegungsangebote



- › Impulsgeber Bewegungsförderung – Digitales Planungstool zur Entwicklung einer bewegungsfreundlichen Kommune für ältere Menschen
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung/



- › **Gesund aktiv älter werden: Bewegung**
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung



- › **Im Alltag in Bewegung bleiben – Kommunale Gesundheitsförderung mit älteren Menschen auch in schwierigen Lebenslagen**
www.gesundheitsamt-bw.de/fileadmin/LGA/_DocumentLibraries/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/FachpublikationenInfo_Materialien/gesundheitsfoerderung_im_alltag.pdf



- › **Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit im Alter – Ein Leitfaden zum Aufbau von begleiteten „Berliner Spaziergangsgruppen“**
www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/GesBB/Projekte/Berliner_Projekte/ZfB/2020_Zfb_Spaz.Gruppen_Leitfaden.pdf



- › **Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen, Handlungsempfehlung 3, Tanzen mit älteren Menschen**
www.gesundheitsamt-bw.de/fileadmin/LGA/_DocumentLibraries/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/FachpublikationenInfo_Materialien/gesundheitsfoerderung_tanzen_broschuere.pdf

Weitere Gesundheitsthemen



- › **DigitalPakt Alter – Digitale Gesundheitskompetenzen älterer Menschen stärken**
www.digitalpakt-alter.de/digitalpakt-alter/unsere-materialien/digitale-gesundheitskompetenzen-aelterer-menschen-staerken/



- › **Gesund und aktiv älter werden – Angebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Durchführung von Informationsveranstaltungen zu Demenz**
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention/



- › **Digitales kurz und bündig – Welche Apps helfen mir beim Kochen?**
www.digitalpakt-alter.de/dkub-kochen



- › **Digitales kurz und bündig – Welche Gesundheits-Apps helfen mir im Alltag?**
www.digitalpakt-alter.de/dkub-gesundheit



- › **Digitales kurz und bündig – Welche Apps bringen mich in Bewegung?**
www.digitalpakt-alter.de/dkub-bewegung





Die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“ ist ein Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Mehr Informationen zur Servicestelle finden Sie unter www.wissensdurstig.de

Impressum

Herausgeber



BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Noeggerathstr. 49
53111 Bonn

0228 / 24 99 93-0

kontakt@bagso.de

www.bagso.de

facebook.com/bagso.de

instagram.com/bagso_de

Text und redaktionelle Bearbeitung:

Hanna Lena Hohmann, Anna Krükel, Dr. Christina Münk

Lektorat: Wera Reusch

Gestaltung: Simon Störk

Bildnachweis:

Titel: Elliot Manches via Centre for Ageing Better;
S. 2: wavebreak3/stock.adobe.com; S. 4: BMBFSFJ;
S. 5: Elliot Manches via Centre for Ageing Better;
S. 6: Peter Kindersley Photography via Centre for Ageing Better;
S. 9: alex.pin/stock.adobe.com; S. 10: BAGSO/
Kleiner; S. 17: cottonbro/Pexels; S. 18: Studio Firma/
Stocksy; S. 20: Elliot Manches via Centre for Ageing Better

1. Auflage, Dezember 2025

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

