



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
in Rheinland-Pfalz



## Wissensblatt

# Im Blick: Gesundheitsförderung bei älteren Menschen

Wir alle wünschen uns, gesund älter zu werden. Mit dem Alter erhöht sich jedoch das Risiko für chronische Krankheiten, die die Lebensqualität und Selbstbestimmtheit ganz entscheidend beeinflussen können. Senior\*innen sind im Alltag häufig eingeschränkt: Ihre Mobilität reduziert sich mit fortschreitendem Alter. Viele von Ihnen leiden unter Vereinsamung – ihre Teilhabe am sozialen Leben ist oft limitiert.

Daher haben Ältere einen deutlich erhöhten Bedarf an Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Diese können die Gesundheit der Senior\*innen stärken, einer Verschlechterung entgegenwirken oder sie zumindest mildern. Die Kommunen bilden die Lebenswelt, in der Ältere mit Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung gut erreicht werden können.

Dieses Wissensblatt umfasst eine Sammlung an Materialien und Links rund um die Gesundheitsförderung bei älteren Menschen, die erste Einblicke in die Thematik ermöglichen.

Stand 04/2025

## Alter(n) und Gesundheitsförderung

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit bietet einen kompakten Überblick über die Gesundheitsförderung im Alter. Hier werden Grundinformationen über die demografische Entwicklung, die gesundheitliche Lage alternder Menschen und die Zielgruppen dargestellt.

**Website:** [BlÖG Leitbegriffe der Gesundheitsförderung – Gesundheitsförderung und Prävention im Alter](#)

## Fachinformationen zu Gesundheitsförderung im Alter

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit stellt Fachinformationen zur Gestaltung soziallagenbezogener Gesundheitsförderung mit älteren Menschen, mit besonderem Blick auf kommunale Strategien, zusammen.

**Download:** [Fachinformation zu Gesundheitsförderung im Alter](#)

## Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen

Hier gibt der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit Informationen zu lebensweltbezogenen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von älteren Menschen.

**Download:** [Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten älteren Menschen](#)

## Materialien der LZG zum Thema Gesund im Alter

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) stellt Materialien, wie z.B. „Tipps für das Älterwerden“, „Bewegung im Alter“, „Pflege“ und „Darmkrebsvorsorge“, zur Verfügung.

**Download:** [Materialien der LZG zum Thema Gesund im Alter](#)

## Gesund und aktiv älter werden

Die Website „Gesund und aktiv älter werden“ des BIÖG informiert über Themen wie z.B. Gesund essen und trinken oder Depressionen im Alter. Ebenfalls werden weitere Materialien zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen zur Verfügung gestellt.

**Website:** [Gesund aktiv älter werden](#)

## Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“

GESUNDAKTIV älter werden hat für Mitarbeitende in der Prävention und Gesundheitsförderung Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“ entwickelt, welche zeigen, was in der Praxis als wichtig erachtet wird. Sie fördern die Implementierung und Übertragung guter Praxis in der Prävention und Gesundheitsförderung mit älteren Menschen anhand der bestehenden [Good Practice-Kriterien](#).

**Download:** [Arbeitshilfen „Gute Praxis konkret“](#)

## Angebotslandkarte des Kompetenznetz Einsamkeit

Die Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit dient als Übersicht über regionale und bundesweite Angebote und Programme, die für Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, zur Verfügung stehen.

**Website:** [Angebotslandkarte - Kompetenznetz Einsamkeit \(kompetenznetz-einsamkeit.de\)](#)

## PsychNAVi RLP

Das „psychNAVi“ ist eine Datenbank mit rund 1.000 Angeboten zur transparenten Darstellung des psychiatrisch-psychotherapeutischen Hilfesystems in Rheinland-Pfalz, welche von der LZG Rheinland-Pfalz entwickelt und durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit RLP gefördert wurde. Betroffene, Angehörige und im Gesundheitssystem Tätige können sich somit über entsprechende Hilfsangebote in Rheinland-Pfalz informieren.

**Website:** [PsychNAVi - Unterstützung bei psychischen Problemen in Rheinland-Pfalz \(psychnavi-rlp.de\)](#)

## Public Health Podcast von Armut und Gesundheit

Der Public Health Podcast von Kongress „Armut und Gesundheit“ gibt Informationen zum Thema Gesundheit bei älteren Menschen, wie z.B. Episode 10 „Ältere Menschen und Gesundheit“ mit Ingeborg Simon, Maria Nicolai und Hendrik Nolde.

**Download:** [Public Health Podcast von Armut und Gesundheit](#)

## „MENSCHEN PFLEGEN“ - Aktive Lebensgestaltung im Alter

Eine weitere nützliche Ressource ist die Website „Menschen pflegen“ eine Initiative des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz, die ebenfalls wertvolle Informationen und einen Pflegeratgeber zum Thema gesundes Altern sowie zu den entsprechenden Unterstützungsangeboten im Land bietet.

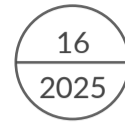
**Website:** [„Menschen pflegen“](#)



**Internationaler Tag der älteren Menschen ist jedes Jahr am 01. Oktober**

## Impressum

Herausgegeben von  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Telefon 06131 2069-0  
E-Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
[www.kgc-rlp.de](http://www.kgc-rlp.de)  
2025, Neuauflage, Mainz  
V.i.S.d.P. Susanne Herbel-Hilgert, Geschäftsführerin der LZG



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Weitere Förderer und Unterstützer:

