

Gesundheit im Alter(n) gemeinsam gestalten

Gesundheit im Alter(n) ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

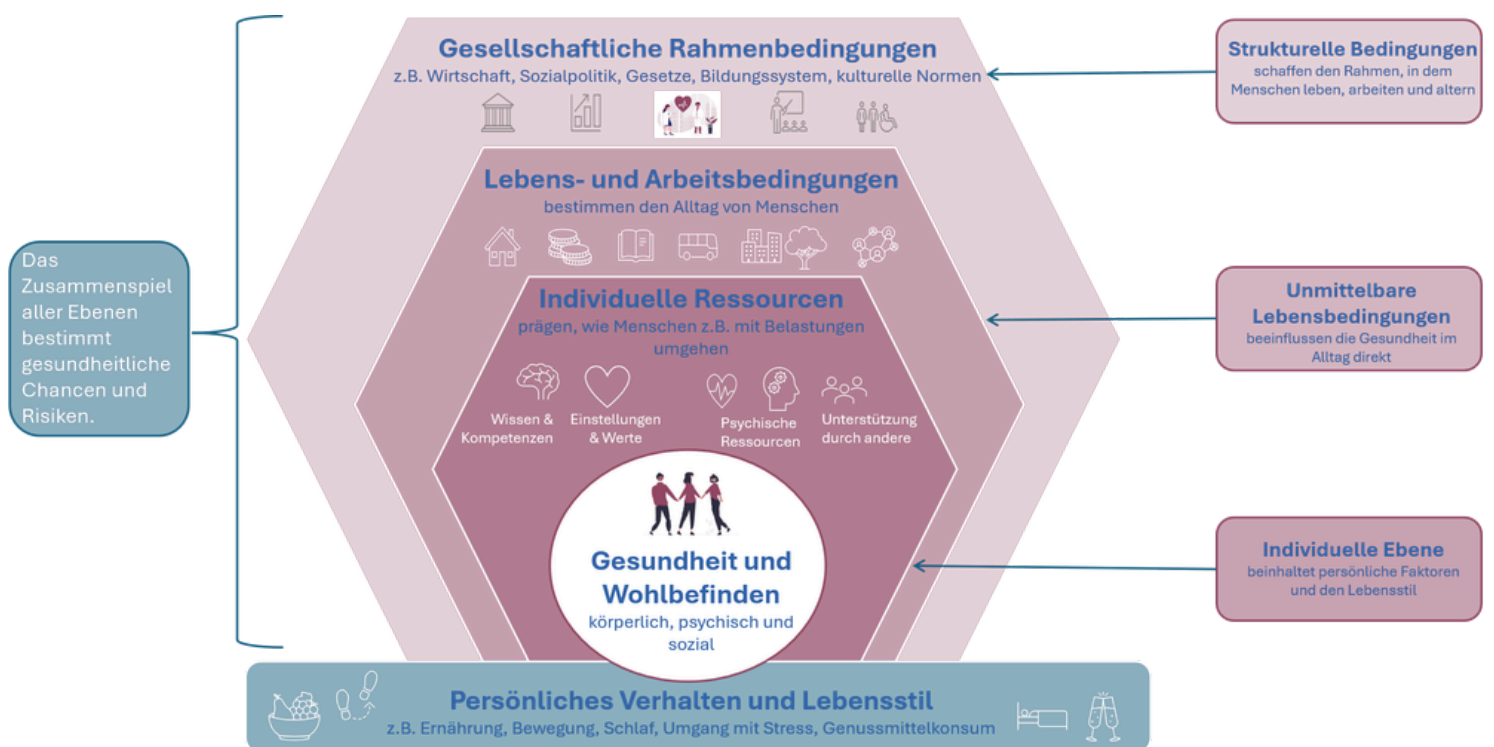
Gesundheit wird laut Weltgesundheitsorganisation (1948) definiert als:

“Ein Zustand des vollständigen körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.”

Gesundheit umfasst demnach körperliche, seelisch-geistige und soziale Anteile, die sich wechselseitig beeinflussen.

Gesundheitliche Chancen sind sozial ungleich verteilt.

Deshalb muss Gesundheitsförderung nicht nur Menschen erreichen – sie muss auch die Bedingungen berücksichtigen, unter denen Menschen leben, altern und Zugang zu Unterstützung finden. Senior:innenarbeit kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, Gesundheitschancen zu verbessern – gerade weil sie nah an Lebenswelten, Beziehungen und Sozialräumen arbeitet.



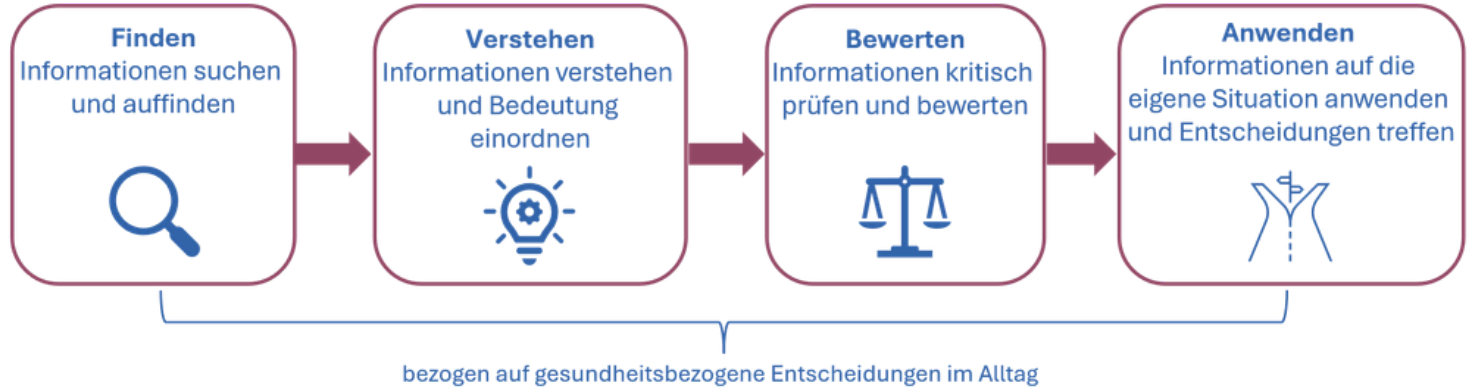
“Wenn soziale Benachteiligung bis ins hohe Alter die Gesundheit beeinflusst, bleibt die Bekämpfung von Armut, Bildungsferne und den daraus resultierenden Beschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe eine wichtige Aufgabe der Gesundheitsförderung und Prävention auch für ältere Menschen.” (Heusinger, Keil & Köster 2015, S. 237)

Praxis-Handout zum Thema

Gesundheit im Alter(n) gemeinsam gestalten

Was ist Gesundheitskompetenz?

Die zentralen Fähigkeiten der Gesundheitskompetenz



Anforderungen der Situation

- Komplexe Informationen
- Fachsprache
- Zeitdruck
- strukturelle Hürden
- emotionale Belastung



Individuelle Fähigkeiten

- Wissen
- Motivation
- Kompetenzen
- Erfahrungen
- persönliche Ressourcen



Ergebnis

Souveräne Entscheidungen und bessere Gesundheit im Lebensverlauf



Abbildung angelehnt an die RKI Definition 2026

Prävention – bis ins hohe Alter möglich

Laut Robert Koch Institut umfasst Prävention “alle Aktivitäten, die mit dem Ziel durchgeführt werden, Erkrankungen zu vermeiden, zu verzögern oder weniger wahrscheinlich zu machen.”

Prävention **für** das Alter meint die lebenslange Aufgabe, das Auftreten von Erkrankungen zu vermeiden bzw. hinauszuzögern.

Prävention **im** Alter zielt auf die Förderung der Gesundheit in der Lebensphase Alter(n) ab. Auch bei bereits vorliegenden Erkrankungen oder Einschränkungen sind positive Effekte von Prävention auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit nachweisbar (vgl. Palapar et al. 2024).

Präventionsangebote erreichen häufig eher Personen, die durch gesundheitsbewusstes Verhalten und/oder eine gesundheitsfördernde Lebensumwelt bereits gut versorgt sind. Menschen in sozial benachteiligten Lebenslagen und Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz werden von gesundheitsbezogenen Angeboten häufig schlechter erreicht und sind einem erhöhten Risiko gesundheitlicher Ungleichheiten ausgesetzt (vgl. Gero et al. 2025).



- Prävention ist ein lebenslanger Prozess: Gesund und selbstbestimmt älter werden beginnt nicht erst im Alter.
- Es braucht übergreifende Ansätze: Wirksame Prävention setzt an Menschen und ihren Lebenswelten an – und berücksichtigt die Vielfalt des Alter(n)s.

Praxis-Handout zum Thema

Gesundheit im Alter(n) gemeinsam gestalten

Praxis-Check: Mögliche Zugangshürden – Wer wird eigentlich erreicht?

Typische Angebotslogik	Mögliche Zugangshürden
Anmeldung online	fehlender Internetzugang / digitale Unsicherheit
Information über Flyer & Selektion der Auslageorte	geringe Gesundheits- oder Lesekompetenz
Angebot in einer Einrichtung	Mobilität / Entfernung
feste Kurszeiten	Care-Arbeit / flexible Alltagsanforderungen
Teilnahmegebühr	finanzielle Barrieren
ausschließlich auf Deutsch	Sprachbarrieren
„offenes Angebot für alle“	soziale oder kulturelle Zugangsschwellen
Gesundheitswissen vorausgesetzt	geringe Gesundheitskompetenz

“Niedrigschwelligkeit” bedeutet nicht nur kostenlos und leicht zugänglich.

Niedrigschwelligkeit kann folgende Aspekte umfassen:

- vertrauter Ort
- bekannte Personen
- persönliche Ansprache
- Möglichkeit, anonym Kontakt aufzunehmen
- keine komplizierte Anmeldung
- verständliche Sprache



- flexible Zeiten
- Mehrsprachigkeit
- Verbindung mit anderen Anliegen
- aufsuchende Elemente
- Vermittlung statt Verweisung

Gesundheit im Alter(n) gemeinsam gestalten

Checkliste Gesundheitsfördernde Seniorenarbeit: 7 Fragen für die eigene Praxis

- ☐ Wen erreichen wir: Wer nimmt an unseren Angeboten teil – und wer fehlt?
- ☐ Welche Barrieren gibt es? Sind Ort, Zeit, Kosten, Sprache, Anmeldung und Information tatsächlich zugänglich?
- ☐ Wie sprechen wir Menschen an? Gehen wir auch aktiv auf Menschen zu?
- ☐ Wie verständlich sind unsere Informationen? Können Menschen Gesundheitsinformationen ohne spezielles Vorwissen nutzen?
- ☐ Welche Ressourcen bringen ältere Menschen mit: Wie können Erfahrungen, Wissen, Netzwerke und Selbstorganisation einbezogen werden?
- ☐ Wer kann unterstützen: Welche Beratungsstellen, Gesundheitsdienste, Vereine, Nachbarschaftsstrukturen oder kommunalen Akteur:innen können wir einbinden?
- ☐ Was können wir konkret verändern: Welche kleine Veränderung an einem bestehenden Angebot könnte Gesundheitschancen verbessern?



Gesundheit im Alter(n) gemeinsam gestalten

Weiterführende Informationen und Materialien

Wissenschaftliche Grundlagen und Expertisen

- NRW80+ – Lebensqualität und Wohlbefinden hochaltriger Menschen in Nordrhein-Westfalen. NRW80+ – ceres, Universität zu Köln
- D80+ – Hohes Alter in Deutschland: Repräsentative Studie zu Menschen ab 80 Jahren. D80+ – Deutsches Zentrum für Altersfragen
- Lampert et al. (2016): Gesundheitliche Ungleichheit im höheren Lebensalter. Robert Koch – Institut (Hrsg.), GBE kompakt, 7(1), Berlin.
- Kuhlmann, A. (2009): Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Setting Kommune. Kurz-Expertise.
- Ausgewählte Expertisen und Arbeitshilfen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) zur Gesundheitsförderung.



Vorsorge und Gesundheitskompetenz

- Projekt „**Vorsorge und Früherkennung – Chancen für die Gesundheit**“: Ältere Menschen werden dabei unterstützt, sich über Vorsorge- und Früherkennungsangebote zu informieren und selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Projektseite der BAGSO Service GmbH

Praxisbeispiele

- **Präventive Hausbesuche** in Köln: Das Angebot richtet sich an Menschen ab 75 Jahren und verbindet aufsuchende Beratung mit Informationen zu Wohnen, Pflege, Finanzen, Unterstützungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen. Stadt Köln – Präventive Hausbesuche
- **Suchthilfe 60plus** der Diakonie Köln & Region: Beratung für Menschen ab 60 Jahren zu Alkohol, Medikamenten, Nikotin und anderen Substanzen; einschließlich Angehörigenberatung und aufsuchender Beratung. Diakonie Köln & Region – Suchthilfe 60plus
- **Gesundheitskollektiv Köln** (ehemals SoliMed): Ansatz für ein solidarisches Stadtteilgesundheitszentrum mit medizinischen, psychosozialen und sozialraumbezogenen Angeboten. GeKo Köln-Kalk (Gesundheitskollektiv Köln)

