

Pressemitteilung

Älter werden und gesund bleiben – wie gelingt das?

Berlin, 24.09.2025: Die meisten Menschen wünschen sich, gesund alt zu werden. Was in jungen Jahren noch selbstverständlich erscheint, gerät ohne gesundheitsfördernde Bedingungen schnell ins Stocken. Gesund zu altern, lässt sich beeinflussen. Welche Rahmenbedingungen für einen gesunden Übergang ins Alter und ein gesundes Leben im Alter entscheidend sind, diskutieren heute rund 200 Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft und Verbänden auf dem 10. Präventionsforum der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) mit dem Titel „Gesund ins Alter – Gesund im Alter: Was braucht es dafür?“

Ältere Menschen ab 65 Jahren machen in Deutschland heute schon 23 Prozent der Bevölkerung aus, das sind 19 Millionen Menschen. Gleichzeitig ist es die Altersphase mit der höchsten Krankheitslast: Bei Eintritt in die Nacherwerbsphase haben viele Beschäftigte bereits mindestens eine chronische Krankheit. Neben den wachsenden gesundheitlichen Belastungen macht die steigende Zahl an pflegebedürftigen Menschen, von denen über 875.000 im Jahr 2024 in stationären Pflegeeinrichtungen lebten und mehr als vier Millionen Menschen im häuslichen Umfeld gepflegt wurden, das Engagement von Politik, Gesellschaft und Gesundheitswesen besonders dringlich. Um möglichst lange selbstständig und aktiv leben zu können, muss ein Ziel daher sein, die Gesundheit zu erhalten, zu verbessern und vor allem Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern.

Chancen von Gesundheitsförderung und Prävention im Alter

Wer gesund in den Ruhestand startet, hat bessere Voraussetzungen, selbstständig zu bleiben und das Leben aktiv zu gestalten. Wie Betriebe den Übergang ihrer Beschäftigten in den Ruhestand unterstützen können, dazu regt der Impulsvortrag von Professorin Dr. Christina Stecker, SRH University of Applied Sciences Heidelberg/Berlin, auf dem Präventionsforum an. Der Heidelberger Altersforscher Professor Dr. Dr. Andreas Kruse wird in seinem Vortrag darstellen, wie vielfältig Gesundheit im Alter aussehen kann und welche Rahmenbedingungen zu mehr gesunden Lebensjahren führen.

Gesundes Altern findet in der Kommune statt – dort, wo Menschen leben und arbeiten. Dies wird besonders im Zusammenhang mit der Pflege deutlich, denn die Strukturen für pflegende An- und Zugehörige, pflegebedürftige Menschen und professionell Pflegenden befinden sich vor Ort. Wenn Stadtviertel und ländliche Räume zum Beispiel körperliche Aktivität und soziale Teilhabe fördern, ist dies ein wichtiger Beitrag zu Gesundheitsförderung und Prävention – der weder von Sozialversicherungsträgern noch von Bürgerinnen und Bürgern allein geleistet werden kann.

Die Träger der Nationalen Präventionskonferenz (NPK)

Gesunde Bedingungen gemeinsam gestalten

„Ältere Menschen, vor allem wenn sie chronisch krank oder pflegedürftig sind, können ihr Umfeld nur bedingt selbst gestalten – sie sind auf gesunde Bedingungen vor Ort angewiesen“, so **Oliver Blatt**, Vorstandsvorsitzender des GKV-Spitzenverbandes. „Wichtig sind zum Beispiel Maßnahmen zum Hitzeschutz in Städten und Pflegeeinrichtungen. Dies darf nicht dem Zufall überlassen werden. Die gesetzlichen Kranken- und sozialen Pflegekassen unterstützen ältere Menschen bereits heute mit umfangreichen Leistungen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie können diese Aufgaben aber nicht allein stemmen. Bund, Länder und Kommunen müssen ihre Hausaufgaben genauso machen. Nur wenn das gewährleistet und eine angemessene Finanzierung sichergestellt ist, können wir gesamtgesellschaftlich gesunde Bedingungen schaffen“, so Blatt.

Pflegende An- und Zugehörige unterstützen und Akteure weiter vernetzen

Menschen engagieren sich häufig auch noch im Rentenalter ehrenamtlich oder pflegen Angehörige und leisten damit einen großen Beitrag für die Gesellschaft. Was viele nicht wissen: Unter bestimmten Voraussetzungen stehen sie dabei wie Beschäftigte unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, so **Dr. Stephan Fasshauer**, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). „Wir setzen uns dafür ein, diese Personen bestmöglich zu unterstützen, damit sie ihre verantwortungsvollen Aufgaben sicher ausführen und gesund bleiben können. Dafür schaffen wir präventive Angebote und vernetzen uns vor Ort mit weiteren Akteuren, um auch pflegende An- und Zugehörige mit unseren Unterstützungsangeboten zu erreichen. Unser gemeinsames Anliegen in der Nationalen Präventionskonferenz (NPK) ist es, die Vernetzung über die vorhandenen Strukturen in den Ländern und Kommunen weiter auszubauen“, so Fasshauer.

Psychosoziale Hilfestellung und Beratung bei Betriebsübergaben bieten

„Für familiengeführte Unternehmen in der Landwirtschaft stellt die Betriebsübergabe häufig eine enorme Belastung dar. Nicht nur das Unternehmerpaar hat Sorge, ob das Lebenswerk gut weitergeführt wird. Häufig hadern sie auch damit, wie ihre neue Rolle im Betrieb aussieht, wenn die Kinder „das Ruder übernehmen“. Auch für die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ist diese Zeit nicht einfach, da sie unter Zukunftsängsten oder ungeklärten Rollen zwischen Alt- und Jungbauer leiden. Es ist daher wichtig, familiengeführten Betrieben im Übergabeprozess seitens der Sozialversicherung psychosoziale Hilfestellung und Beratung anzubieten“, so **Jörg Heinel**, Vorstandsvorsitzender der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau.

Gesundes Altern beginnt im Arbeitsleben

„Gesundes Altern beginnt lange vor dem Renteneintritt“, so **Brigitte Gross**, Direktorin der Deutschen Rentenversicherung Bund. „Mit unseren Präventions- und Rehabilitationsangeboten unterstützen wir Versicherte dabei, ihre Gesundheit zu stärken und chronischen Erkrankungen vorzubeugen. So schaffen wir die Grundlage dafür, dass Menschen ihren Ruhestand aktiv, selbstbestimmt und möglichst gesund gestalten können. Gesundes Altern ist dabei nicht nur eine individuelle, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe: Prävention und Gesundheitsförderung gelingen nur, wenn alle relevanten Akteure – von Betrieben über Kommunen bis hin zu Sozialversicherungsträgern – gemeinsam Verantwortung übernehmen und verlässliche Strukturen schaffen.“

Prävention als zentraler Hebel für eine alternde Gesellschaft

„Gesund Altern – das möchte nicht nur jeder Einzelne. Es ist auch ein unverzichtbares Leitbild für unser Gesundheitssystem, das angesichts des demografischen Wandels in Bezug auf seine Ressourcen immer stärker unter Druck gerät. Prävention und Gesundheitsförderung können hier eine Schlüsselrolle einnehmen,

indem sie helfen, Krankheiten und Pflegebedürftigkeit zu verhindern, zu mildern oder zumindest zu verzögern. So tragen sie sowohl zu mehr Lebensqualität als auch zur langfristigen Finanzierbarkeit unseres Versorgungssystems bei“, so **Dr. Timm Genett**, Geschäftsführer im PKV-Verband.

Eine starke Politik für Prävention und Gesundheitsförderung ist notwendig

„Wir leben heute im Schnitt 20 Jahre länger – doch nur rund 62 dieser Jahre sind gesund. Besonders Frauen zahlen dabei den Preis: Sie haben zwar die höhere Lebenserwartung, verbringen aber weniger Jahre bei guter Gesundheit. Angesichts von über 11 Millionen älteren Beschäftigten und Millionen pflegenden Angehörigen ist klar: Wir brauchen eine starke Politik für Prävention und Gesundheitsförderung, damit zusätzliche Lebensjahre auch Jahre mit guter Lebensqualität werden“, so **Dr. Kirsten Kappert-Gonthier**, MdB, Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg).

Verantwortliche zusammenbringen, gemeinsam agieren

Neben Vertreterinnen und Vertretern aus Wissenschaft, Politik und Sozialversicherungsträgern sucht die NPK auf dem Präventionsforum auch den Dialog mit Expertinnen und Experten aus Berufsverbänden der Pflege, Selbsthilfeorganisationen und Seniorenvertretungen. Auf welche Herausforderungen treffen sie in Betrieben und Kommunen, in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, welche Unterstützungsleistungen wünschen sie sich – und wie sollten Verantwortliche das gemeinsame Handeln vorantreiben? Die Diskussionsergebnisse fließen in die nationale Präventionsstrategie ein, die die NPK stetig weiterentwickelt. Alle Vorträge und die Dokumentation der Veranstaltung finden Sie in Kürze auf der **NPK-Website**.

Die Nationale Präventionskonferenz (NPK) wurde mit dem am 25.07.2015 in Kraft getretenen Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention eingeführt. Ihre Aufgabe ist es, eine nationale Präventionsstrategie zu entwickeln und fortzuschreiben (§§ 20d und 20e SGB V). Träger der NPK sind die gesetzliche Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung sowie die soziale Pflegeversicherung, vertreten durch ihre Spitzenorganisationen: GKV-Spitzenverband als Spitzenverband Bund der Krankenkassen, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung als Spitzenverband der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie Deutsche Rentenversicherung Bund. Sie bilden die NPK als Arbeitsgemeinschaft nach § 94 Absatz 1a SGB X. Seit dem 10. Februar 2017 ist ergänzend zu den Trägern auch der Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV-Verband) stimmberechtigtes NPK-Mitglied. Weitere Informationen zur NPK finden Sie unter www.npk.info.de.

Das Präventionsforum ist eine in der Regel einmal jährlich stattfindende Fachkonferenz, die dazu dient, die Fachöffentlichkeit in die Arbeit der NPK einzubeziehen. Die Veranstaltung wird von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPg) im Auftrag der NPK-Träger und des PKV-Verbandes durchgeführt und dokumentiert.

Pressekontakte

Claudia Widmaier
GKV-Spitzenverband
Tel. 030 206288-4201 | presse@gkv-spitzenverband.de

Stefan Boltz
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Tel. 030 13001-1410 | stefan.boltz@dguv.de

Dominik Heck
PKV-Verband
Tel. 030 204589-44 | presse@pkv.de

Una Großmann
Deutsche Rentenversicherung Bund
Tel. 030 865-89178 | pressestelle@drv-bund.de

Martina Opfermann-Kersten
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
Tel. 0561 785-16183 | martina.opfermann-kersten@svlfg.de

Ulrike Meyer-Funke
Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.
Tel. 0228 - 9 87 27-17 | ulrike.meyer-funke@bvpraevention.de