

10. BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“
in Schleswig-Holstein 2021

Stark bleiben!

(Gesundheits-) Kompetenz
im Alter fördern

VERANSTALTUNGS-
DOKUMENTATION



kostenlos & digital
www.lvgfsh.de/regionalkonferenz





Impressum

Redaktion

Dr. Martin Oldenburg
Dorothea Wilken-Nöldeke

Gestaltung

Benno Jonitz, Kiel

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel

Tel.: 0431 - 710387 - 0
Fax.: 0431 - 710387 - 29

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
Web: www.lvgfsh.de

Gefördert von der

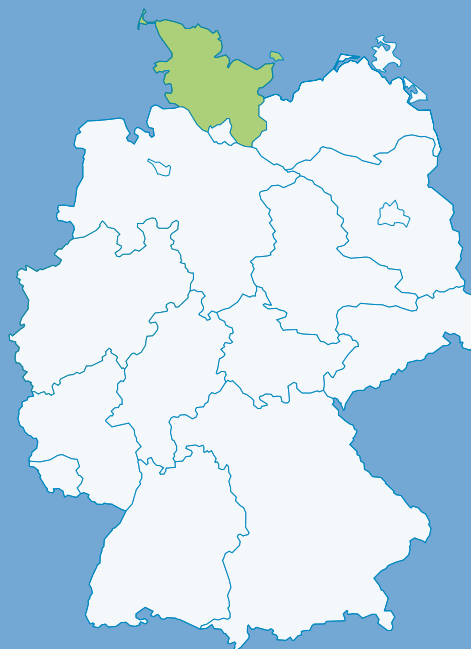
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161
50825 Köln

E-Mail: poststelle@bzga.de
Web: www.bzga.de





Kooperationspartner der Regionalkonferenz



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



Inhalt

Vorwort	5
Grußworte	6
Fachvorträge	12
 Gesundheitskompetenz stärken – Der Nationale Aktionsplan: Relevanz und Perspektiven für ältere Menschen	12
<i>Prof. Dr. Marie-Luise Dierks</i>	
 Aktives Selbstmanagement chronischer Erkrankungen: Strategien und Instrumente aus dem INSEA-Programm	14
<i>Dr. Gabriele Seidel</i>	
 Älteren den Einstieg in die digitale Welt erleichtern	16
<i>Janina Stiel</i>	
 (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter	18
<i>Jonathan Petzold</i>	
 Genussvoll und gesund – die Ernährung dem Alter entsprechend gestalten	20
<i>Dr. Petra Schulze-Lohmann</i>	
 In Kopf und Herzen jung – mit Achtsamkeit glücklicher älter werden	22
<i>Caroline Stiller</i>	
Interaktive Bausteine der Regionalkonferenz	24
Auswertung der Veranstaltung	26
Kontaktdaten	29

| Vorwort



Dr. Martin Oldenburg

Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, dass es auch 2021 wieder gelungen ist eine Regionalkonferenz durchzuführen. Die Regionalkonferenzen sind eine wichtige Gelegenheit, um die Menschen und Institutionen in den Austausch zu bringen, die im Bereich Gesundheitsförderung für Ältere und gesundes Älterwerden im Land aktiv sind. Leider war es in diesem Jahr nicht möglich eine Präsenzveranstaltung durchzuführen, die auch einen persönlichen Austausch ermöglicht hätte. Umso mehr haben wir die Chancen genutzt Neues auszuprobieren. Die Bereitstellung von Vorträgen ist online gut möglich. Schwieriger ist es dagegen den Austausch zu dem, was man gerade eben erfahren hat, zu gestalten. Ein wenig konnten wir diesen Austausch durch die Online-Pinnwand

und den Videochat mit den Referent*innen im August ermöglichen.

Wir bedanken uns für die Förderung durch die BZgA, die uns die Umsetzung der Regionalkonferenz ermöglicht hat und würden uns freuen die aktiven Partner, die sich für gesundes Älterwerden in Schleswig-Holstein engagieren, im nächsten Jahr wieder zusammen zu führen und wenn möglich auch persönlich begrüßen zu können.

Auf den kommenden Seiten sind die Ergebnisse der diesjährigen Veranstaltung zusammengefasst. Ich wünsche Ihnen spannende Impulse und viel Vergnügen beim Lesen.

| Grußwort

Sehr geehrter Herr Dr. Oldenburg,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

die LVGFSH und die BZgA arbeiten im Bereich Gesundheitsförderung für ältere Menschen seit vielen Jahren sehr vertrauensvoll zusammen. Daher freue ich mich, Sie als Vertreterin der BZgA zur 10. Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ begrüßen zu dürfen.

Ich möchte mich bei LVGFSH für die Vorbereitung und Organisation dieser Konferenz herzlich bedanken, vor allem bei den Vortragenden, die uns zum Thema Gesundheitskompetenz im Alter aus verschiedenen Perspektiven wichtige Aspekte nahe bringen werden.

Unser diesjähriges Konferenzthema lautet „Stark bleiben! (Gesundheits-) Kompetenzen im Alter fördern“. Im Lichte der Erfahrungen aus der Corona-Pandemie scheint mir dieses Konferenzthema um einige entscheidende Aspekte erweitert. Die Pandemie hält uns als Gesamtgesellschaft seit über einem Jahr in Atem, ganz besonders trifft diese jedoch auf ältere Menschen zu. Das Risiko schwer zu erkranken und im Zusammenhang mit Covid-19 zu sterben ist im Vergleich zur Gesamtbevölkerung deutlich höher. Dies gilt insbesondere für Hochaltrige. Den neuesten Zahlen des Statistischen Bundesamts zufolge gab es im Januar fast 30 Prozent mehr Sterbefälle bei den Über-80-Jährigen als zu erwarten. Wie der Pflerereport 2021 zeigt war die Übersterblichkeit



Dr. Annette Bornhäuser

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

in Pflegeheimen kurz vor dem Jahreswechsel in den Einrichtungen dramatisch erhöht.

Zu den folgeschweren potenziellen Auswirkungen der Virusinfektion ist die ältere Bevölkerung zusätzlich auf besondere Weise durch die Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehen betroffen. Die soziale Isolierung zur Kontaktreduktion hat vielerorts zu einer Vereinsamung geführt, nicht zu sprechen von dem schwer ermesslichen Leid Schwererkrankter und Sterbender sowie ihren Angehörigen, die in schweren Stunden aufgrund Kontaktbeschränkungen bzw. -verbote nicht bei einander sein konnten bzw. können.

Die entsprechenden Maßnahmen dienen dem Schutz der Betroffenen, denn bereits früh kristallisierte sich im vergangenen Jahr heraus, dass ältere Menschen und chronisch kranke Menschen im Pandemiegeschehen zu den besonders vulnerablen Gruppen gehören. Der Appell, soziale Distanz zu wahren und Kontakte auf ein absolutes Minimum zu reduzieren hatte und hat enorme Auswirkungen auf

das Leben älterer Menschen. Nicht zuletzt hat er das Kommunikationsverhalten älterer Menschen entscheidend verändert. Laut einer repräsentativen Umfrage des Digital-Verbands Bitkom bleiben mittlerweile 40 % der über 65-Jährigen über Videotelefonie mit ihrem gewohnten Umfeld in Kontakt. In Ihrem Vortrag wird uns Frau Stiehl über Auswege aus der Vereinsamung aus Sicht der BAGSO berichten.

Auch ohne die gravierenden Auswirkungen der Corona-Pandemie sind die Herausforderungen der demografischen Entwicklung immens. Bis 2040 wird nach Prognosen des Statistischen Bundesamt der Anteil der über 65-Jährigen von heute 18 Millionen Menschen auf 23 Millionen ansteigen, und der Anteil der über 80-Jährigen von 5,7 auf 8,8 Millionen im Jahr 2060. Bei einem Rückgang der Erwerbstätigen werden kaum tragbare Belastungen auf die sozialen Sicherungssysteme zukommen, wenn nicht durch gezielte Prävention und Förderung der individuellen wie auch der organisatorischen Gesundheitskompetenzen Ältere länger gesund bleiben. Ich freue mich auf den Vortrag von Frau Professorin Dierks, die uns in ihrem Vortrag die Ansätze des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz darstellen wird sowie dessen Relevanz und Perspektiven für ältere Menschen.

Da bei älteren Menschen das Krankheitsspektrum durch chronische Krankheiten dominiert wird - knapp 76 % der Frauen und 68 % der Männer in der Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen haben zwei oder mehr gleichzeitig vorliegende chronische Erkrankungen - kommt dem aktiven Selbstmanagement hier eine wichtige Bedeutung zu. Was

dies konkret bedeutet und welche Strategien sowie Instrumente nützlich sind, vermittelt das Selbstmanagement-Programm für Menschen mit chronischen Erkrankungen des nationalen Netzwerks INSEA, von dem Frau Dr. Seidel berichtet.

Frau Stiller wird uns mit ihren Erfahrungen als Trainerin in ihrem Vortrag zeigen, wie man „mit Achtsamkeit glücklicher älter werden“ kann – ich bin gespannt auf ihre Erfahrungen und Anregungen zu dem im Hinblick auf seine Wirksamkeit sehr gut erforschten Ansatz achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Neben Achtsamkeit und Bewegung ist die Ernährung ein wesentlicher Faktor der Gesunderhaltung. Frau Dr. Schulze-Lohmann wird uns erläutern, wie sich im Hinblick auf altersentsprechende Ernährung Gesundheit und Genuss verbinden lassen.

Außer Ansätzen zur verhaltensbasierten Gesundheitsförderung ist der BZgA die Verhältnisprävention ein besonderes Anliegen. Denn es ist nicht nur intuitiv nachvollziehbar, sondern hinlänglich erforscht, dass Verhalten den Verhältnissen folgt bzw. sich diesen anpasst. Besonders gespannt bin ich daher auf den Vortrag von Herrn Petzold, der uns aus der Sicht der Körper-Stiftung darstellen wird, was Kommunen gegen soziale Isolation im Alter tun können.

Ich freue mich sehr, Sie als Teilnehmende an dieser virtuellen Konferenz im Namen der BZgA begrüßen zu dürfen und hoffe auf viele Impulse und wünsche Ihnen für den Videochat mit den Referentinnen und Referenten am 17. August einen regen Austausch.

| Grußwort



Sören Schmidt-Bodenstein

*Vorstand der Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.*

Meine sehr verehrten Damen und Herren,

ich begrüße Sie ganz herzlich zur Regionalkonferenz
„Gesund und aktiv älter werden“.

Wir beschäftigen uns heute mit dem Schwerpunkt-
thema „Gesundheitskompetenz im Alter fördern“.
Mein Name ist Sören Schmidt-Bodenstein und ich
darf an dieser Stelle den Vorstand der Landesver-
einigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-
Holstein e.V. vertreten.

Es ist inzwischen die zehnte Regionalkonferenz, die
wir als Landesvereinigung in Zusammenarbeit mit
der BZgA durchführen. Dieses Jahr wollen wir den

Schwerpunkt auf das Thema Gesundheitskompe-
tenz legen. Dies ist ein Thema, das sich gewandelt
hat. Betrachtet man die Herkunft des Begriffs, so ist
dieser sehr eng an den englischen Begriff „Health
Literacy“ angelehnt, bei dem es um die Lese-,
Schreib- und Rechenfähigkeit geht. Thematisch
erinnert das eher an die Fragestellung, ob man be-
greift, was auf dem Beipackzettel von
Arzneimitteln steht.

Die Sichtweise des Begriffes Gesundheitskompetenz
und das, was wir damit verbinden, hat sich aber in-
zwischen deutlich gewandelt und erweitert. Heutzutage
liegt ein Verständnis vor, bei dem es eher darum
geht, gesundheitsrelevante Informationen zu finden,

zu verstehen, kritisch zu hinterfragen und zugleich auch für sich selbst die entsprechenden Schlüsse zu ziehen. Während wir vor einigen Jahren noch von einem „informierten Patienten“ gesprochen haben, geht es jetzt darum, das Ganze in einem viel weiteren Verständnis nicht nur auf die Krankenbehandlung, sondern auch auf den Lebensstil zu beziehen. Es geht um Partizipation, um Teilhabe und darum, in diesem Bereich selbst wirksam zu werden. Sie merken schon, das Thema beinhaltet ganz viele spannende Aspekte.

Deswegen freut es mich sehr, dass wir bei der diesjährigen Veranstaltung einen ganz bunten Strauß an Themen haben und diese von Expertinnen und Experten vertreten werden, die das Thema nicht nur sachkundig, sondern auch mit großer Leidenschaft überbringen.

Wir haben dieses Jahr die Situation, dass die Regionalkonferenz leider nicht als Präsenzveranstaltung

stattfinden kann. Dies ist natürlich ein bisschen schade, weil häufig die Gespräche bei der Kaffeepause die Momente sind, bei denen man viel mitnimmt. Lassen Sie uns jedoch auf das Positive blicken: Durch das digitale Format haben Sie die Möglichkeit, sich den ein oder anderen Beitrag noch einmal anzusehen und an Freunde und Bekannte weiterzugeben. Möglicherweise ist ein Impuls dabei, der nicht nur für Sie, sondern vielleicht auch für andere sehr wertvoll ist.

In diesem Sinne verbleibt mir an dieser Stelle, Ihnen eine spannende und anregende Tagung zu wünschen, bei der Sie hoffentlich nicht nur viel für Ihren beruflichen Alltag und dessen Herausforderungen mitnehmen, sondern auch für Ihren ganz persönlichen Alltag.

| Grußwort



Angelika Bähre

*Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend,
Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein*

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Referentinnen und Referenten,
lieber Herr Schmidt-Bodenstein,
lieber Herr Dr. Oldenburg,

als Referatsleiterin unter anderem für Prävention und Gesundheitsförderung im Gesundheitsministerium des Landes Schleswig-Holstein sende ich, Angelika Bähre, Ihnen heute ein herzliches Willkommen zur 10. Regionalkonferenz in Schleswig-Holstein aus der bundesweiten Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“. Gleichzeitig überbringe ich Ihnen die Grüße von Gesundheitsminister Dr. Heiner Garg und Staatssekretär Dr. Matthias Badenhop.

Das 10-jährige Treffen – ein Jubiläum, das nun erstmalig ohne ein wirkliches persönliches Aufeinandertreffen und sich miteinander austauschen

stattfindet und sich in einem neuen Format – dem Digitalen – präsentiert. Doch nach nunmehr 16 Monaten eines Alltages mit und in der Pandemie ist ein digitales Format auch nicht mehr wirklich neu, sondern hat schon mit den vielen Videokonferenzen einen „festen“ Platz in unserem beruflichen und sogar in unserem privaten Miteinander eingenommen. Vormalig undenkbar wurde in den Zeiten des Lockdowns und des Besuchsverbotes von Familienangehörigen in Altersheimen oder der Besuchseinschränkungen der Kinder und Enkelkinder zu den Großeltern auf einmal via Internet geskyppt, um sich wenigstens auf diesem Wege sehen und miteinander sprechen zu können. Wer hätte sich eine solche Entwicklung vorher vorstellen können?

Es gilt neue Wege zu gehen und sich immer weiter zu entwickeln. So sehe ich auch das wichtige Thema dieser digitalen Regionalkonferenz: „Stark bleiben!

Kompetenzen im Alter fördern!“ unter dieses Motto gestellt. Neben dem Erwerb von digitaler und sozialer Kompetenz gehört zu dieser Förderung von Fähigkeiten dann natürlich auch die Gesundheitskompetenz.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – ein Zitat von Arthur Schopenhauer, dass jedem von Ihnen bestimmt schon einmal über den Weg gelaufen ist. Die Gesundheit gewinnt mit fortschreitendem Alter für uns immer mehr an Bedeutung, denn was in jungen Jahren oft als selbstverständlich gilt, nehmen wir nun älter werdend, als das kostbare Gut war, das es ist.

Ein Gut, das es zu pflegen und zu fördern gilt. Es ist wichtig zu erkennen, sich möglichst umfangreich mit der Prävention für die eigene psychische und physische Gesunderhaltung auseinander zu setzen. Und erst die weitere Förderung dieses weit gefassten Gesundheitsbegriffs sorgt für die Verstetigung eines gesunden Lebens und ermöglicht erst ein hoffentlich gesundes und dann auch längeres Leben.

Auch hier hat es eine Entwicklung gegeben: Wir wollen nicht nur selbstbestimmt älter werden, sondern auch kompetent Einfluss nehmen auf das wie und wo. Hier sind dann auch die sozialen Lebensumstände, wie zum Beispiel das Konzept des Wohnquartiers, der generationsübergreifenden Wohnform, häufig gesundheitsprägend. Und bei Vorlage einer höheren Gesundheitskompetenz wissen wir, wie wichtig die richtige Ernährung und Bewegung sein kann und wir steigern insgesamt unser subjektives Wohlbefinden. Damit können sich unsere

Arztbesuche und sogar mögliche Notfalleinweisungen in Kliniken verringern.

Doch hierbei benötigen wir auch Unterstützung, um uns durch die Vielfalt an Informationen und Angeboten sicher für die Programme und Möglichkeiten zu entscheiden, die zu uns selbst und unserem Lebensumfeld, unseren Ansprüchen und unseren Bedarfen passen.

Dies ist jedoch nur mit den nötigen engagierten Akteuren möglich. Daher freue ich mich über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer an dieser Regionalkonferenz und bedanke mich ganz herzlich bei den Veranstaltern sowie den Referentinnen und Referenten, durch die diese Konferenz erst zustande kommen konnte. Mein besonderer Dank gilt hierbei der BZgA, die diese Veranstaltungsreihe auf den Weg gebracht hat und natürlich wieder einmal der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung mit Ihnen, lieber Herr Dr. Oldenburg, an der Spitze und Ihrem fantastischen Team.

Ich hoffe, dass die vielen Vorträge von den sehr renommierten Referentinnen und Referenten bei Ihnen auf reges Interesse stoßen, Sie die Chance nutzen, sich im Videochat mit diesen Ende August auszutauschen, und dass Sie so viel wie möglich davon für ihren Beruf und Alltag mitnehmen.

Fachvortrag

Gesundheitskompetenz stärken - Der Nationale Aktionsplan: Relevanz und Perspektiven für ältere Menschen



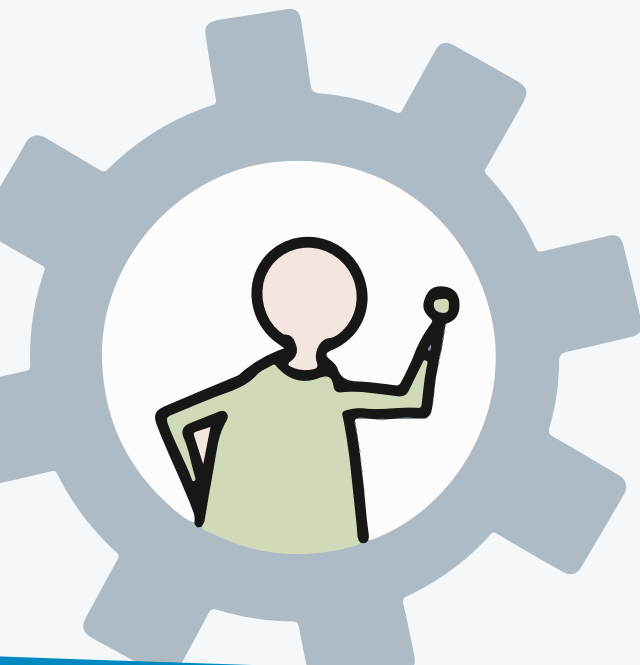
Foto: Anja Frick

Prof. Dr. Marie-Luise Dierks

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung Medizinische Hochschule Hannover

Gesundheitskompetenz, so die gängige Definitionen, bezieht sich auf die Fähigkeit von Menschen, gute Entscheidungen in Bezug auf die Gesundheit zu treffen und darauf, für sie relevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Gleichzeitig wird in einer relationalen Perspektive das Zusammenspiel von individuellen Fähigkeiten der Menschen und der Orientierung des Gesundheitssystems bzw. der Versorgungseinrichtungen an diesen individuellen Perspektiven reflektiert.

Im Vortrag werden einige Ergebnisse der Befragungen der letzten Jahre zum Stand der Gesundheitskompetenz in Deutschland vorgestellt, auch als Diskussionsanregung zu der Frage, wie unterschiedliche Globalbefunde der drei Befragungen eingeordnet werden können.



Schließlich werden die Schlussfolgerungen und Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz präsentiert, die von einem Expertenkreis aus Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern unterschiedlicher Disziplinen, Personen der Praxis und der Politik 2018 vorgelegt wurden. Die zentralen Forderungen beziehen sich auf folgende Punkte: Den Umgang mit Gesundheitsinformationen und den Medien vereinfachen, das Gesundheitssystem nutzerfreundlich und gesundheitskompetent gestalten, die Fähigkeit von Menschen, mit chronischer Erkrankung zu leben, stärken und die Forschung ausbauen.

Die Perspektiven, die sich aus dem NAP und den damit verbundenen Aktivitäten - im Übrigen nicht nur für ältere Menschen - ergeben, liegen vor allem in der klar dokumentierten Erkenntnis, dass es sehr

vielen Menschen schwer fällt, im Gesundheitssystem gute Informationen zu finden, die richtigen Ansprechpartner zum richtigen Zeitpunkt zu erreichen und mit diesen gut zu kommunizieren.

Um hier zu neuen Lösungen zu kommen, bedarf es einer Kooperation vieler Akteure. Dazu gehören u.a. die **Allianz für Gesundheitskompetenz** auf Ebene der Entscheidungsträger, der **Nationale Aktionsplan** und die hier erarbeiteten Empfehlungen und Strategiepapiere, der aktuell in einer zweiten Phase weiter entwickelt wird, und das **Netzwerk Gesundheitskompetenz**, in dem Interessierte aller Professionen und Fachrichtungen ein Forum finden, um gemeinsam die Gesundheitskompetenz zu fördern, gegenseitigen Austausch zu pflegen und voneinander zu lernen.

Fachvortrag

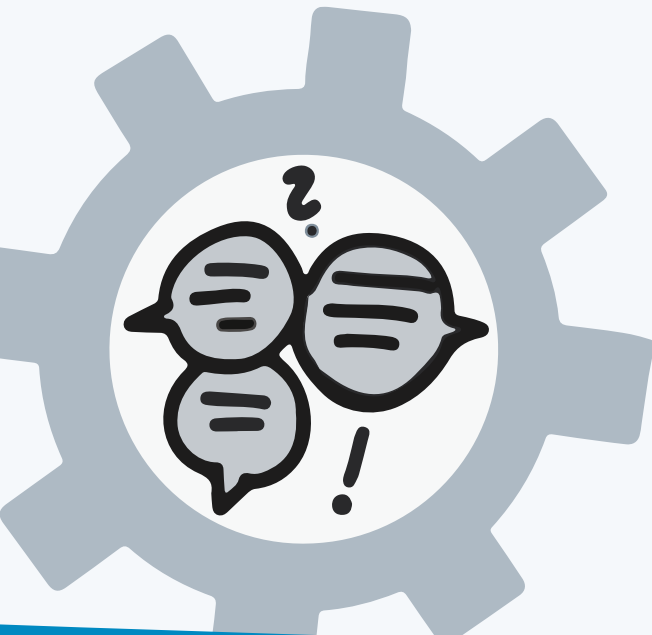
| Aktives Selbstmanagement chronischer Erkrankungen: Strategien und Instrumente aus dem INSEA-Programm



Dr. Gabriele Seidel

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung Medizinische Hochschule Hannover

Chronische Erkrankungen stellen die Gesellschaft insgesamt, das Gesundheitssystem, Gesundheitsakteure und natürlich Betroffene und ihre Angehörigen vor zahlreiche Herausforderungen. Hinzu kommt, dass mit chronischen Erkrankungen auch Multimorbidität mit entsprechenden mehrfachen Belastungen verknüpft ist. Die Lebensqualität der Betroffenen wird erheblich beeinflusst. Für die Bewältigung chronischer Erkrankungen oder Behinderungen brauchen Betroffene Fähigkeiten und Fertigkeiten für einen angemessenen Umgang mit der Erkrankung. Dazu zählen gute Entscheidungen für sich und ihre Gesundheit zu treffen, Unterstützung im sozialen Netzwerk zu nutzen und so für sich eine bedingte gelingende Gesundheit zu realisieren. Nicht alle Menschen können dies aus eigener Kraft umsetzen, Unterstützung und hilfreiche Umgebungen sind für sie unerlässlich.



Eine solche Unterstützung stellen Selbstmanagementprogramme (SMP) dar, die Werkzeuge und Methoden vermitteln, die den Umgang mit chronischer Erkrankung positiv beeinflussen, allerdings sind solche SMP im deutschen Gesundheitswesen bislang eine noch neue Erscheinung.

Seit 2015 wird ein überregionales Netzwerk zur Förderung von Selbstmanagementfähigkeiten chronisch Erkrankter, ihrer Angehörigen und Freunde aufgebaut. Kernstück bildet das amerikanische indikationsübergreifende, evidenzbasierte, manualisierte „Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP)“, das unter dem Titel INSEA in Deutschland implementiert und evaluiert wird. Das SMP ist ein Peer-geleitetes Gruppenprogramm, in dem sich chronisch Erkrankte oder Angehörige über sechs Wochen 1 x wöchentlich für 2,5 Stunden treffen, um dort Wege und Methoden zum aktiven Umgang mit Ernährung, Bewegung, Entspannung, aber auch mit Medikamenten- und Schmerzmanagement und Kommunikationstechniken kennenzulernen und zu erproben. Zentral sind der Austausch mit den anderen Teilnehmenden und das wöchentliche Erstellen und Umsetzen von Handlungsplänen. Geleitet werden die Kurse von zwei ausgebildeten Kursleitungen, von denen mindestens eine Person selbst chronisch erkrankt ist und aus dem Kreis der Teilnehmenden kommt.

Mitglieder des Netzwerks sind bisher: BARMER, Robert Bosch Stiftung, CAREUM-Stiftung (Schweiz), Selbsthilfekoordination Bayern e.V. (SeKo Bayern e.V.), das „Gesunde Kinzigtal“ GmbH und Medizinische Hochschule Hannover einschließlich der

Patientenuniversität. Bis Ende 2019 haben 1.824 Personen an 190 SMP (Stand Ende 2019) teilgenommen. Die Daten (Befragung zu Kursbeginn, Kursende und 6 Monate nach Kursende) zeigen, dass sich die Gesundheitskompetenz und die Selbstwirksamkeit der TN nennenswert erhöhen. Sie integrieren die „Werkzeuge“ des SMP in ihren Alltag und können selbstgesteckte Ziele besser erreichen als vorher.

Peergeleitete, indikationsübergreifende SMP können die selbstgesteuerte Krankheitsbewältigung von Menschen mit chronischer Krankheit nachhaltig stärken. In einem Gesundheitssystem, das auf Patientenbeteiligung setzt und mit einem Mangel an Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung umgehen muss, stellen SMP eine bedarfsgerechte Ergänzung zur medizinischen Versorgung dar. SMP können innerhalb und außerhalb des Versorgungssystems angeboten sowie mit qualifizierten Laien durchgeführt werden. SMP arbeiten kurzfristig, strukturiert und zielorientiert, der indikationsübergreifende Ansatz hat sich bewährt. Dennoch haben SMP ihren speziellen Platz im Versorgungssystem noch nicht gefunden. Zwar wären prinzipiell die gesetzlichen Grundlagen für eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen oder andere Träger gegeben, aber die Besonderheiten der SMP und die etablierten Finanzierungsrichtlinien sind noch nicht gut aufeinander abgestimmt. Bislang restriktiv gehandhabte Kann-Regelungen in den einschlägigen Gesetzbüchern sollten allerdings zugunsten der SMP angepasst werden, denn eine erfolgreiche Implementierung von SMP erfordert nachhaltige Strukturen und eine ausreichend gesicherte finanzielle Grundlage.

Fachvortrag

Älteren den Einstieg in die digitale Welt erleichtern



Foto: Herby Sachs

Janina Stiel

*BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.*

Ältere Menschen machen sich zunehmend mit der Internetnutzung, IKT und anderen Technologien vertraut. Dennoch gehörten auch im Jahr 2019 noch 19% der 60-69-Jährigen und 48% der Personen ab 70 Jahren zu den „Offlinern“ – das entspricht in etwa 9 Millionen Menschen. Dabei ist es kein Zufall, wer on- oder offline ist. Digitale Teilhabe – also das Beteiligtsein an der Nutzung des Internets, digitaler Medien und moderner Technologien – ist ungleich verteilt. Zu den „Offlinern“ zählen eher Frauen, Hochaltrige, Ältere mit geringer formaler Bildung, Alleinlebende und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Sie profitieren tendenziell weniger von den Chancen, die die digitale Welt zu bieten hat, was auch Ungleichheiten in der (digitalen) gesundheitlichen Versorgung verstärkt. Häufigste Gründe gegen die Nutzung sind eine fehlende Nutzenwahrnehmung, die Einschätzung, dass die



Geräte zu komplex und kompliziert zu bedienen sind und damit der Lernaufwand hoch wäre sowie Bedenken gegenüber der Datensicherheit und dem Datenschutz. Diesen ungleichen Teilhabechancen zu begegnen, ist von Bedeutung, um Menschen nicht weiterhin von gesellschaftlichen Entwicklungen zu exkludieren.

Im Vortrag werden Bezüge zwischen digitaler Kompetenz und Gesundheitskompetenz hergestellt und derzeit existierende Lernformate präsentiert, in denen Ältere Technik- und Medienkompetenz erwerben können. Anhand von Erkenntnissen aus der Geragogik wird dabei beleuchtet, wie (digitale) Bildung gelingend gestaltet werden kann und werden Anregungen für den Auf- oder Ausbau eigener Bildungsangebote diskutiert. Denn wie Ältere lernen (wollen), verändert sich gegenüber früheren

Lebensphasen und bedarf spezifischer Vorgehensweisen. Vorgestellt werden Vorteile und Herausforderungen beim selbstgesteuerten Lernen, beim Lernen in der Familie, bei traditionellen Bildungsanbietern und in Freiwilligen-Initiativen. Letztere sind meist selbst technisch versierte ältere Menschen und damit zugleich Rollenvorbilder.

Aufgezeigt wird auch, wie die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. mit ihrer Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ und dem Projekt „Digital-Kompass“ digitale Bildung im Alter fördert und welchen Service sowohl ältere Bürger*innen als auch Multiplikatoren in der Bildungsarbeit in Anspruch nehmen können, um den Einstieg in die digitale Welt zu erleichtern.

Fachvortrag

| (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter

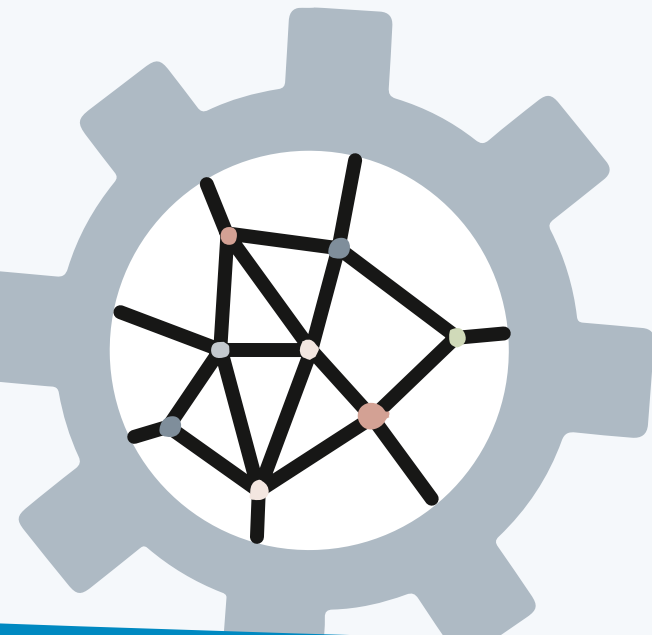


Jonathan Petzold

Körber-Stiftung

Großbritannien gründet ein Ministerium zur Bekämpfung von Einsamkeit, Städte wie Aarhus in Dänemark widmen dem Phänomen ganze Strategien und die psychologische Forschung spricht sogar von einer Epidemie der Einsamkeit oder einer neuen Volkskrankheit. Es ist von zunehmendem Individualismus in der Gesellschaft die Rede, in der Alte, Schwache und Kranke außen vor bleiben. Das Zusammenleben verschiedener Generationen, in dem Senioren im Kreise ihrer Familie integriert sind und dort versorgt werden, ist zum Auslaufmodell geworden. Stattdessen leben immer mehr Ältere alleine oder in Pflegeheimen. Die Corona-Pandemie hat der Einsamkeit in unserer Gesellschaft neue Aktualität verliehen.

Fest steht, Einsamkeit ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft, daher lohnt ein Blick hinter die dramatische Beschreibung.



Verschiedene Studien bestätigen, dass der Anteil von Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, ab einem Alter von 75 Jahren kontinuierlich ansteigt. Allerdings ist diese Einsamkeitsquote über die letzten Jahre und Jahrzehnte konstant geblieben. Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben die Einsamkeitsquoten zwar erhöht, aber gerade die älteren Bürgerinnen und Bürger waren davon weniger stark betroffen als erwartet. Die Herausforderungen, vor denen wir heute stehen, sind also keinesfalls neu und sie werden auch nicht durch Entwicklungen wie die Digitalisierung oder die Pandemie maßgeblich verstärkt. Von einer flächendeckenden Vereinsamung älterer Menschen kann nicht die Rede sein.

Das Problem liegt darin, dass in unserer Gesellschaft die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer vor der Verrentung stehen und damit eine stark wachsende Zahl von Menschen in ein Alter kommt, in dem die Einsamkeit ein Thema werden kann. Die Babyboomer führen uns vor Augen, dass wir dem Risikofaktor Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit schenken sollten. Denn sie hat Folgen für die Betroffenen, aber auch für uns alle als Gesellschaft: Einsame Menschen sind weniger gesund, neigen häufiger zu Demenz und sind früher und länger pflegebedürftig.

Soziale Isolation im Alter ist jedoch keine Zwangsläufigkeit. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die sie

begünstigen. Und diesen kann vor Ort gezielt begegnet werden. Entscheidend ist die soziale Teilhabe – und zwar schon bevor Menschen überhaupt vereinsamen. Diese Teilhabe findet in den Städten, Quartieren oder Dörfern statt.

Die lokale Ebene ist entscheidend für die Bekämpfung der Einsamkeit. Altersfreundlichkeit bedeutet, sich dieser Herausforderung bewusst zu sein, sie anzunehmen und sie zu gestalten. Dies passiert durch die Schaffung offener Räume für Begegnung, durch das Aktivieren und Ermöglichen von Engagement, durch die Erprobung innovativer Wohn- und Kommunikationskonzepte, die auf ein lebendiges soziales Miteinander setzen.

Eine Gesellschaft, die es schafft, Einsamkeit gar nicht erst entstehen zu lassen, kümmert sich aktiv um das Wohlergehen der Menschen. Sie spart nebenbei enorme Pflege- und Unterbringungskosten. Sie gewinnt aktive und engagierte Bürgerinnen und Bürger und kreiert gleichzeitig ein lebenswertes Umfeld für alle Generationen. Das dient dem Gemeinwohl und verhilft zugleich dem Einzelnen zu einem gesunden, aktiven, inhaltsvollen Leben.

Das Zeitfenster für Prävention steht jetzt offen – und es öffnet sich lokal!

Fachvortrag

| Genussvoll und gesund - die Ernährung dem Alter entsprechend gestalten



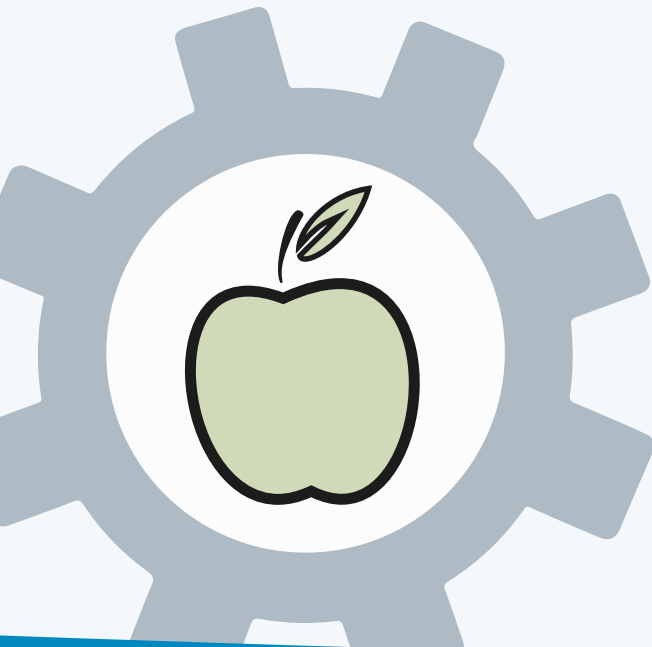
Dr. Petra Schulze-Lohmann

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Schleswig-Holstein*

In Deutschland steigt die Lebenserwartung immer weiter an. Das bedeutet, dass der Körper auch immer länger „durchhalten“ muss.

Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit soll nach Möglichkeit erhalten bleiben oder wieder gesteigert werden, es gilt Spätfolgen von ernährungsmitbedingten Erkrankungen zu vermeiden, das Immunsystem zu stärken und natürlich mit möglichst viel Genuss und Wohlbefinden eine hohe Lebensqualität zu erzielen.

Auch wenn mit zunehmendem Alter in der Regel die Muskelmasse und -kraft sinken, gleichzeitig das Organfett mehr wird und sich die Knochenmasse und Knochendichte reduzieren, kann mit der richtigen Ernährung in vielen Fällen erfolgreich gegen-gesteuert werden. Einige Nährstoffe stehen dabei besonders im Fokus.



Gerade beim Fett sollte auf eine sparsame Verwendung geachtet werden. Vor allem fettreiche Lebensmittel tierischen Ursprungs (Wurstwaren, Käse) sollten zugunsten fettärmerer Varianten ausgetauscht werden. Für Eiweiß gilt dies nicht. Im Alter ist die Zufuhr von hochwertigem Eiweiß für die permanente Erneuerung von Zellen, unter anderem z.B. für die Zellen in der Immunabwehr besonders wichtig. Dieses kann aus Fleisch und Milchprodukten aufgenommen werden, genauso gut ist aber auch eine Kombination verschiedener pflanzlicher Produkte wie Getreide, Nüsse und vor allem Hülsenfrüchte. Erbsen, Bohnen und Linsen beinhalten neben hochwertigem Eiweiß gleichzeitig auch jede Menge Ballaststoffe. Diese sorgen nicht nur für eine gute Verdauung, sondern spielen darüber hinaus auch eine wichtige Rolle bei der Prävention bestimmter Krebserkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen und senken den Cholesterolspiegel. Auch auf Calcium und Vitamin D muss verstärkt geachtet werden. Während der Bedarf an Calcium relativ leicht durch die Aufnahme von Käse gedeckt werden kann, gehört zum „Einschleusen“ dieses Mineralstoffes in die Zelle eine ausreichende Menge an Vitamin D im Blut. Damit hier der Bedarf gedeckt werden kann, ist neben einer angemessenen Zufuhr vor allem die Aktivierung der Vitaminvorstufe wichtig, die unter

Einfluss von Licht in der Haut geschieht. Neben der Ernährung ist daher auch immer Bewegung an der frischen Luft ein wesentlicher Faktor für ein gesundes Älterwerden!

Vielfach werden mit zunehmendem Alter verschiedene Medikamente eingenommen. Hier gilt es, die Auswirkungen auf den Appetit, die Essgewohnheiten und die Verdauung genau zu beobachten. Eine zunehmende Appetitlosigkeit sollte ernst genommen werden. So schwer es in jüngeren Jahren ist, Gewicht abzunehmen, so schwer ist es mit zunehmendem Alter, verlorene Pfunde wieder aufzuholen.

Die **Vernetzungsstelle Seniorenernährung** in Schleswig-Holstein unterstützt und berät bei:

- der Optimierung der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen
- der Optimierung der Verpflegungsangebote von Menüdienstleistern wie „Essen auf Rädern“
- der Umsetzung des „DGE-Qualitätsstandards“

www.dhe-sh.de/seniorenernaehrung
0431 - 69664083

Fachvortrag

| In Kopf und Herzen jung - mit Achtsamkeit glücklicher älter werden

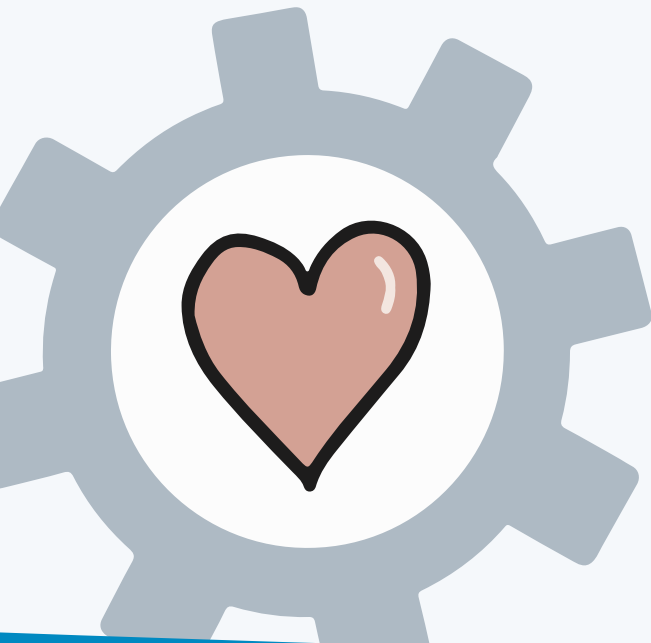


Foto: Bevis Nickel

Caroline Stiller

*Unternehmen Achtsamkeit -
Achtsamkeitstraining - Beratung - Coaching, Kiel*

„Altwerden ist nichts für Feiglinge – wie man mit Würde und einem Augenzwinkern alt werden kann“, so betitelte 2011 Joachim Fuchsberger sein humorvolles Buch über diese letzte Etappe des Lebens. Und Altern kann tatsächlich eine Herausforderung werden – besonders, wenn wir viel um den Ärger von gestern und die Sorgen von morgen kreisen, denn das kann ausgesprochen anstrengend sein. Denn unsere Vergangenheit ist nun einmal unwiderruflich vorbei und die Zukunft unvorhersehbar. Trotzdem schweift unser Denken gerne ab von der Gegenwart und kann damit zu einem echten Plagegeist und Unruhestifter werden. Vor allem, wenn wir mehr Zeit haben: Grübelei, Schlaflosigkeit und Verstimmung sind mögliche Folgen. Das bedeutet Stress für unseren Körper und unsere Zellen – und das belastet unsere Gesundheit und beeinträchtigt unser Wohlbefinden. Wir altern schneller.



Auch wenn Werbung und Wirtschaft die Zielgruppe der gutgestellten „Silver-Ager“ für sich entdeckt haben, gilt es dennoch, Träume und Ziele loszulassen, die nicht mehr zu erreichen sind, sich mit den Brüchen in der eigenen Lebensgeschichte zu versöhnen und ihr ein Ende zu geben, das unseren Werten entspricht, solange wir es noch gestalten können. Und es geht auch darum, anzunehmen, was vielleicht oder sicher kommt: Krankheit, Verlust von Menschen, Erinnerungen, Fähigkeiten, Einsamkeit, Entwurzelung – und am Ende den Tod. Dass unsere Tage gezählt sind, macht sie um so kostbarer: So wird häufig aus dem wohl verdienten Lebensabend der vielzitierte Unruhestand. Und sofern wir körperlich beweglich, geistig fit und seelisch gesund bleiben, kann dies eine erfüllte und erfüllende Zeit sein.

Da unser Gehirn lebenslang lernfähig bleibt, können wir selbst viel dafür tun. Nämlich durch unsere Art, wahrzunehmen, zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Achtsamkeit als eine innere Haltung im Alltag kann dazu beitragen, dass wir bewusster und mit Wertschätzung das verbleibende Leben nehmen können, wie es JETZT ist: mit Dankbarkeit für das Schöne, ohne Reue für das Verpasste und ohne Verharmlosung der Verluste, die wir dabei erleben.

Die gute Nachricht ist:

Eigentlich konnten wir das als Kinder alle schon einmal! Wir haben es nur gründlich verlernt. Aber bekanntlich werden wir als ältere Menschen wieder wie Kinder – also los!

Die schlechte Nachricht ist:

Gewohnheiten zu verändern – auch im Denken, Fühlen und Handeln – kostet Zeit und Geduld. Aber davon haben wir, je älter wir werden, oft mehr als in jüngeren Jahren ...

Dieser Vortrag möchte Sie dazu einladen, Achtsamkeit als Haltung kennenzulernen und in kurzen Übungen auch praktisch zu erleben. Lassen sie sich überraschen, wie simpel es sein kann – und trotzdem nicht immer leicht. Denn auch die Widersprüche gehören zum Leben mit seinen Licht- und Schattenseiten. Auf dass Sie das kleine Glück in Ihrem Alltag wieder entdecken und die Fülle des Augenblicks mit allen Sinnen erleben und genießen können.

Worauf warten wir noch – es gilt keine Zeit zu verlieren!

Interaktive Bausteine der Regionalkonferenz

Videochat am 17. August 2021

„Austausch mit und zwischen den Expert*innen“

war das Motto des zweistündigen Videochats im Rahmen der digitalen BZgA-Regionalkonferenz 2021 der am 17. August 2021 im kleinen Kreis von 12 Personen stattfand.

Zu Beginn der Veranstaltung nahmen alle Teilnehmenden Stellung zu der Frage, was besonders wichtig sei, um **im Alter „stark zu bleiben“**. Aktivität und Mobilität auf geistiger und körperlicher Ebene wurden mehrheitlich als wichtigen Faktoren identifiziert, aber auch die soziale Einbettung sowie Zuversicht und Gelassenheit wurden als bedeutende

Ressourcen für ein gesundes Älterwerden benannt.

Ein intensiver Austausch fand zu der Frage statt, ob das diesjährige digitale Format für die Regionalkonferenz geeignet sei. Sowohl aus Sicht der Besucher*innen als auch aus Referent*innen-Perspektive wurden **Vor- und Nachteile der Online-Regionalkonferenz** benannt.

Mit einem „**Elevator Pitch**“ in nur 30 Sekunden begeistern die sechs Expert*innen der Regionalkonferenz mit einer **Kurzpräsentation** ihres Themas.

Sicht der Referent*innen		Sicht der Teilnehmenden
<ul style="list-style-type: none"> • es fehlte die Kommunikation mit dem Publikum • es gab keine direkten Rückmeldungen • es gibt im Internet schon viele „konkurrierende“ Angebote 	kontra	<ul style="list-style-type: none"> • der Austausch während der Veranstaltung entfällt
<ul style="list-style-type: none"> • die Vorbereitung hat Spaß gemacht • es war möglich, andere Personen einzubinden • der Vortrag ist vielseitig einsetzbar 	pro	<ul style="list-style-type: none"> • freie Zeiteinteilung • die Vorträge stehen über einen längeren Zeitraum zur Verfügung • Wissensvermittlung funktioniert • Pausieren, Vorspielen und Wiederholen ist möglich • die Informationen und Kontakte gehen über einen lokalen Radius hinaus

An einem **Padlet** erarbeiteten die Teilnehmer*innen des Videochats in Kleingruppen **drei zentrale Fragen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen** in Schleswig-Holstein:

1. Wie kann Gesundheitskompetenz bei älteren Menschen in Schleswig-Holstein gefördert werden?

- Kritik / Anmerkung: Ist die Einteilung in Ältere und Jüngere sinnvoll? Und ab wann ist Älter?
- Wichtig: Soziale Rollen bedeuten andere Zugänge (betrieblich, persönlich, im Rentenalter, über die Kirchengemeinden)?
- Patienteninformationszentren
- Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen öffnen sich in die Kommunen - Versorgungsschnittstelle mit allen relevanten Disziplinen und Akteur*innen im Gesundheitsbereich für Ältere Bsp. in Bielefeld, UKSH
- Ansprache von Stakeholdern outside the box!
- ...nicht nur im Bereich „Alter und Gesundheit“, sondern auch weitere Akteur*innen, wie Sozialarbeiter*innen/ -beratung, Integrationsbeauftragte etc. (alles was nicht direkt mit Gesundheit zu tun hat)
- Förderung von Win-Win(-Win)-Situationen

Digitale Pinwand

Auf einer digitalen Pinwand konnten die Besucher*innen die sechs Fachvorträge „ liken“ und kommentieren. Die Pinwand wurde für Kommentare nur von einer Person genutzt und der erhoffte

- Unterstützung von aktiven, engagierten Älteren:
Win1: Person, für die sich engagiert wird;
Win2: Person, die sich engagiert (Reziprozität von Hilfe); Win3: Gesellschaft

2. Welche Zugangswege sind sinnvoll?

- Gesundheitsförderung betreiben, bevor es zu Krankheiten kommt, die es zu bewältigen gilt -> insbesondere psychische Erkrankungen (Burnout, Depression etc.)

3. Welche Beispiele guter Praxis gibt es?

- Projekt Navigation60plus
- Patientenuni
- INSEA
- Im Alter inForm (BAGSO)
- wissensdurstig.de

In einer Abschlussrunde wurde deutlich, dass alle Beteiligten den Videochat als wertvollen Austausch empfunden haben. Es war ein wichtiger zusätzlicher Baustein zum Format der Regionalkonferenz 2021, die damit „lebendiger“ wurde.

Austausch auf dieser Plattform fand nicht statt. Insgesamt erhielten die Vorträge 48 „Likes“ in Form eines Herzens.

Auswertung der Veranstaltung

Als Instrumente zur Auswertung standen neben dem Austausch zwischen den Beteiligten beim Videochat und auf der Pinwand (siehe Seite 25) die

digitale Befragung der Besucher*innen sowie die **Auswertung der Video-Statistik** zur Verfügung.

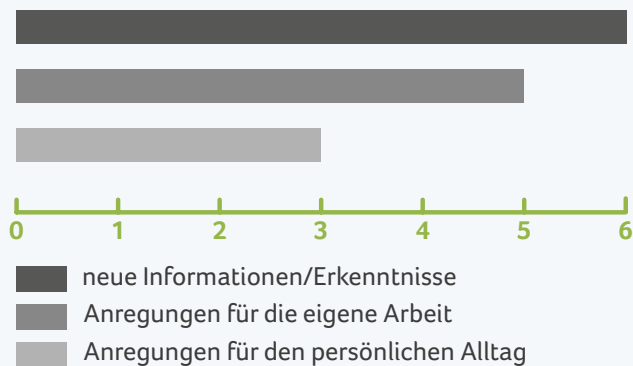
Auswertung der digitalen Befragung

1. War der „Besuch“ der digitalen Regionalkonferenz für Sie ein Zugewinn?

Alle zehn der an der Befragung teilnehmenden Personen bewerteten den Besuch der Regionalkonferenz als Zugewinn.

2. Wenn ja, warum?

Sechs Befragte gaben an, neue Erkenntnisse gewonnen zu haben, fünf bekamen neue Anregungen für die eigenen Arbeit und drei für den persönlichen Alltag (Mehrfachnennungen waren möglich).

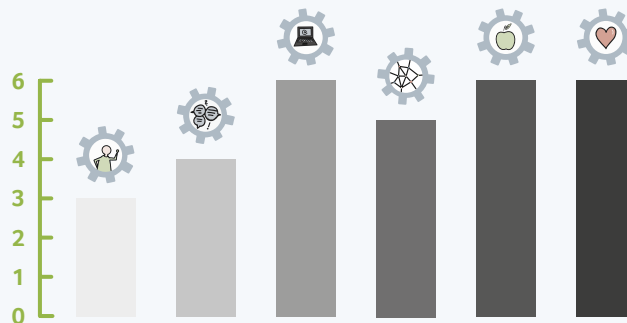


3. Bitte bewerten Sie die Themenauswahl. (in Schulnoten)

Die Themenauswahl wurde von neun Teilnehmenden mit durchschnittlich 1,89 bewertet.

4. Welche Beiträge haben Ihnen gut gefallen?

Am besten haben den Besucher*innen die Vorträge von Frau Stiel (Älteren den Einstieg in die digitale Welt erleichtern), Frau Dr. Schulze-Lohmann (Genussvoll und gesund – die Ernährung dem Alter entsprechend gestalten) und Frau Stiller (In Kopf und Herzen jung- mit Achtsamkeit glücklicher älter werden) gefallen (Mehrfachnennungen waren möglich).



5. Wie gefällt Ihnen das diesjährige digitale Format? (in Schulnoten)

Das digitale Format bewerteten die Teilnehmenden mit der Schulnote 2.

6. Was könnte noch verbessert werden?

Auf diese Frage antwortete eine Person, dass die „Beiträge kürzer“ hätten sein können.

7. Hier können Sie uns gerne Themenwünsche und Ideen für weitere Veranstaltungen nennen.

Auf diese Frage hat keine der teilnehmenden Personen geantwortet.

8. Und zum Schluss: aus welchem Bereich kommen Sie?

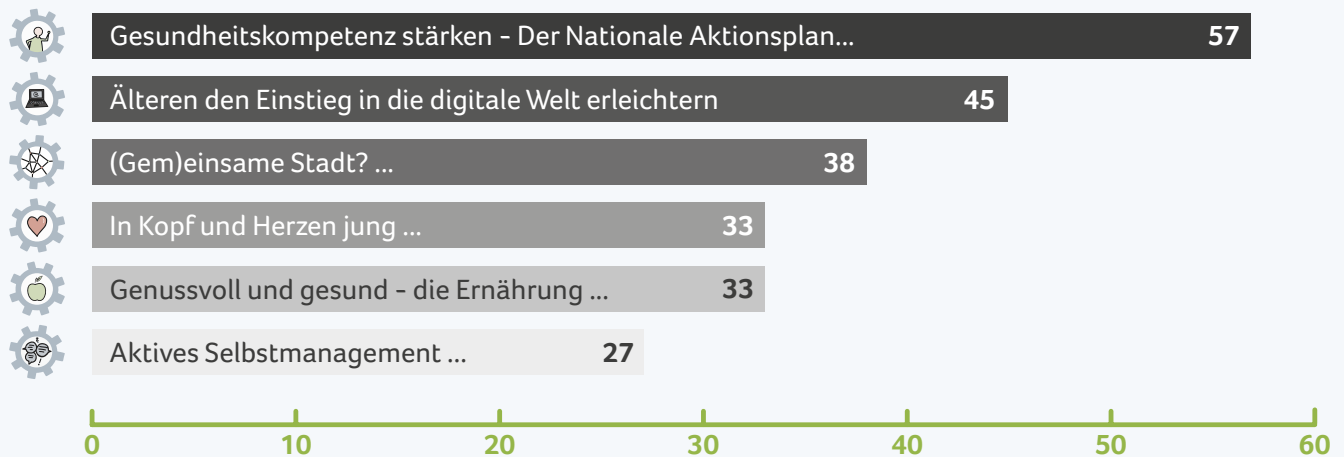
Die Befragten kamen überwiegend (7 Personen) aus dem Gesundheitsbereich. Eine Person war im Bereich der Seniorenarbeit beschäftigt, eine weitere befand sich im Studium bzw. in der Ausbildung.



Auswertung der Video-Statistik

Die Auswertung der Video-Statistik belegt, dass die sechs Fachvorträge insgesamt 233 Mal angesehen wurden. Diese Zahl übersteigt die reguläre Besucherzahl der vergangenen Regionalkonferenzen in Präsenz, die bei ca. 80 Teilnehmenden liegt.

Die folgende Grafik stellt dar, wie sich die Ansichten auf die Vorträge verteilen:



Fazit

Die digitale Form der Veranstaltung war den Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Pandemie geschuldet. Sie hat sich als gute Alternative bewiesen, wenngleich der persönliche Austausch und die Vernetzung der Teilnehmenden untereinander, die in einer Präsenzveranstaltung möglich und erwünscht sind, sich digital nicht annähernd vergleichbar umsetzen ließen. Die von den Teilnehmenden erteilte „Schulnote zwei“ für das digitale Format unterstützt diese Gesamtbewertung.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die digitale BZgA-Regionalkonferenz „Gesund und aktiv älter werden“ in Schleswig-Holstein viele Interessierte erreicht hat und die Teilnehmenden durch die professionellen Fachvorträge bereichert wurden, überwiegend für den beruflichen, aber auch im privaten Kontext.

Kontakt Daten

Vorwort

Dr. Martin Oldenburg

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a | 24113 Kiel
0431 - 71 03 87 - 0 | oldenburg@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Grußworte

Dr. Annette Bornhäuser

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161 | 50825 Köln
0220 - 8992 - 0 | poststelle@bzga.de
www.bzga.de

Sören Schmidt-Bodenstein

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a | 24113 Kiel
0431 - 71 03 87 - 0 | gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Angelika Bähre

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren des Landes Schleswig-Holstein
Adolf-Westphal-Str. 4 | 24143 Kiel
0431 - 988 - 0 | poststelle@sozmi.landsh.de
www.schleswig-holstein.de

Fachvorträge

Prof. Dr. Marie-Luise Dierks

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung
Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Carl-Neuberg-Str. 1 | 30625 Hannover
0511 - 532 - 4458 | dierks.marie-luise@mh-hannover.de
www.mh-hannover.de

Dr. Gabriele Seidel

Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung
Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Carl-Neuberg-Str. 1 | 30625 Hannover
0511 - 532 - 8456 | seidel.gabriele@mh-hannover.de
www.mh-hannover.de

Janina Stiel

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.
Noeggerathstraße 49 | 53111 Bonn
0228 - 249993 - 34 | stiel@bagso.de
www.bagso.de

Jonathan Petzold

Körper-Stiftung
Gräpelweg 8 | 21029 Hamburg
040 - 725702 - 30 | petzold@koerber-stiftung.de
www.koerber-stiftung.de

Dr. Petra Schulze-Lohmann

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann-Str. 1 | 24103 Kiel
0431 - 62706 | schulze-lohmann@dge-sh.de
www.dge-sh.de

Caroline Stiller

Unternehmen Achtsamkeit -
Achtsamkeitstraining - Beratung - Coaching, Kiel
Beselerallee 42b | 24105 Kiel
0163 - 2554400 | info@unternehmen-achtsamkeit.de
www.unternehmen-achtsamkeit.de

Notizen



**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.**

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: 0431 - 710387 - 0

Fax: 0431 - 710387 - 29

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de

