

Gesundheit – Bildung – Alter - Vielfalt

Herausforderungen und Chancen

Thomas Altgeld

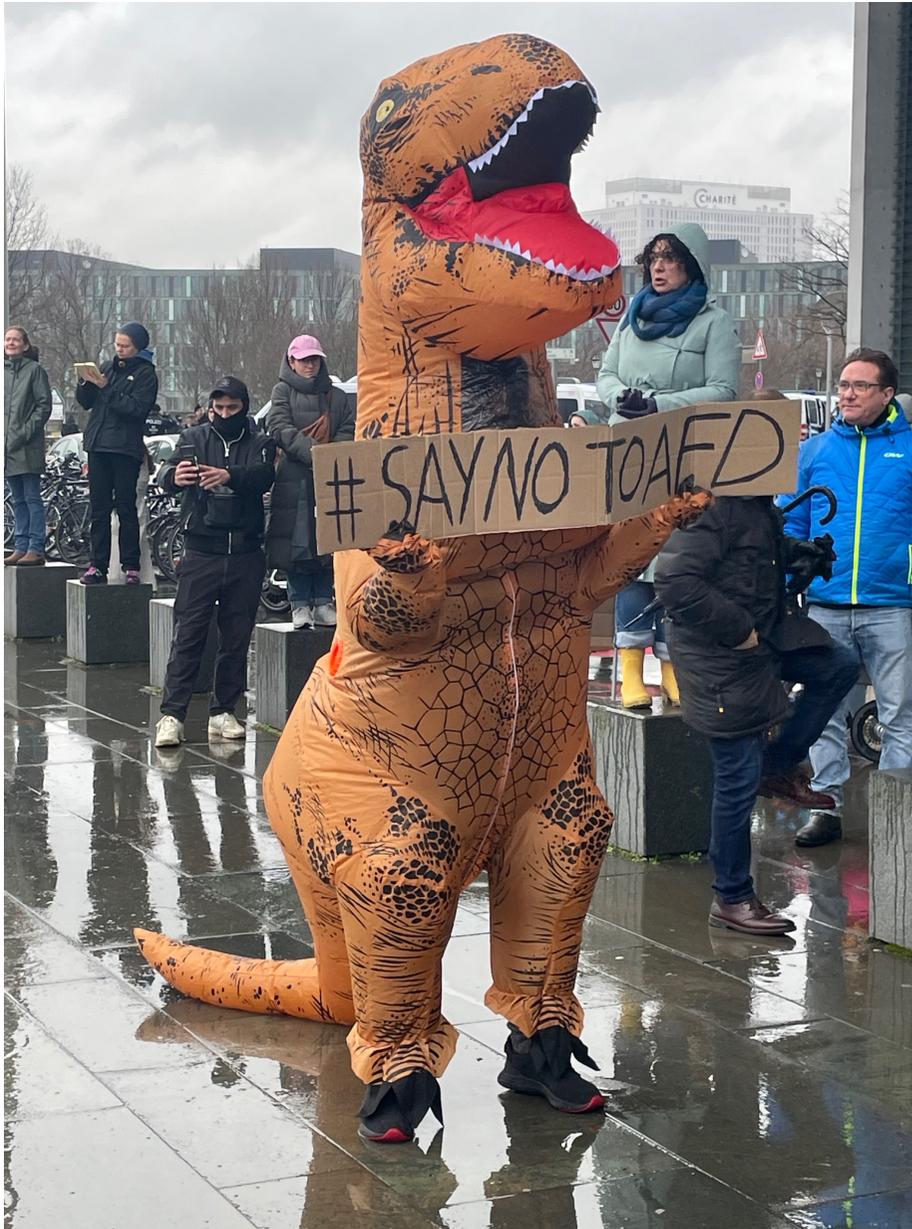
Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für
Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

24. Oktober 2024



Inhalt

1. Unterschiede, die einen Unterschied machen
2. Langes Leben als Geschäft(smodell)
3. Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung
4. Herausforderungen für Gesundheitsbildung



Heterogenität im Klassenzimmer



<https://schule21.blog/2013/09/13/die-lernguppe-ist-sehr-heterogen-vielfalt-als-normalitaet-ankennen/>

3

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Heterogenität im Klassenzimmer = noch größere Heterogenität der Generationen 60plus

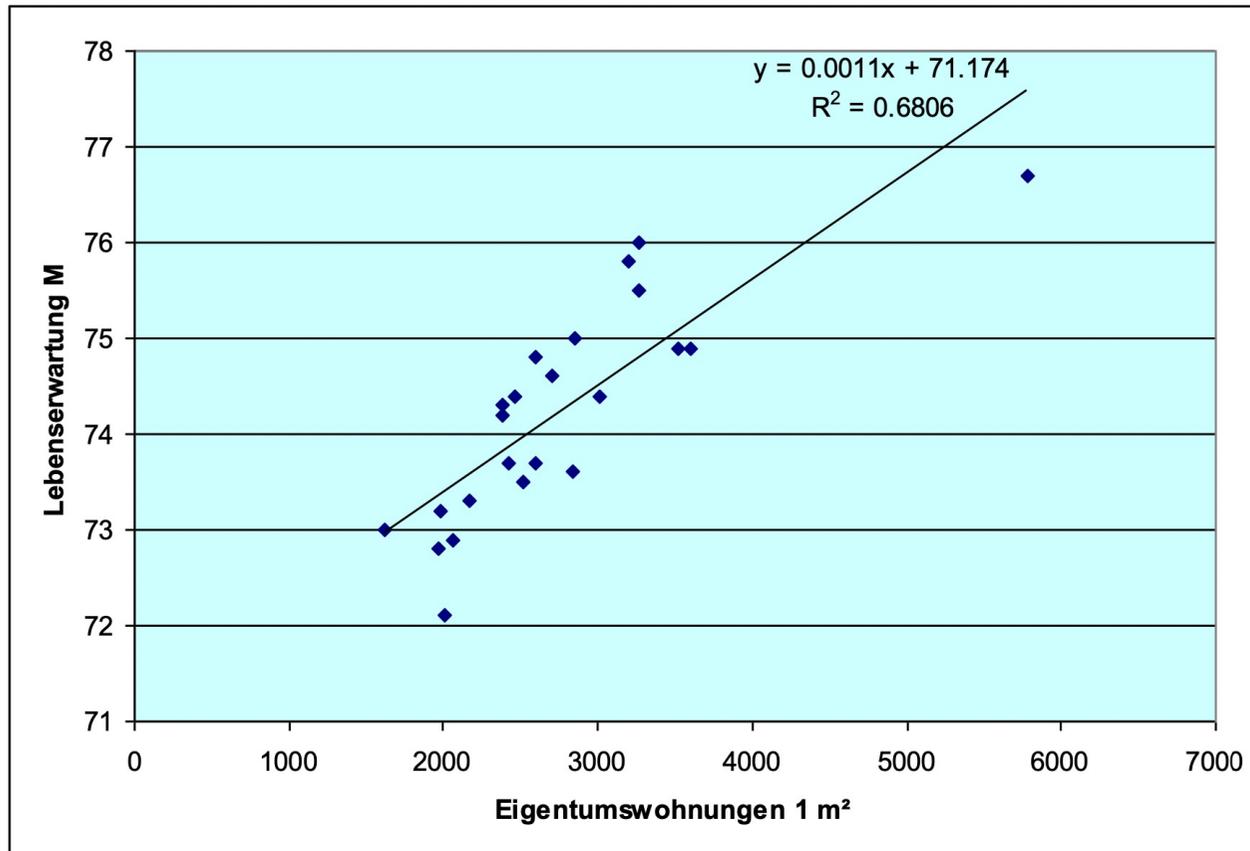


<https://schule21.blog/2013/09/13/die-lernguppe-ist-sehr-heterogen-vielfalt-als-normalitaet-anerkennen/>

4

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Durchschnittliche Lebenserwartung der Männer in Wien und Immobilienpreise/qm (Schenk 2010)

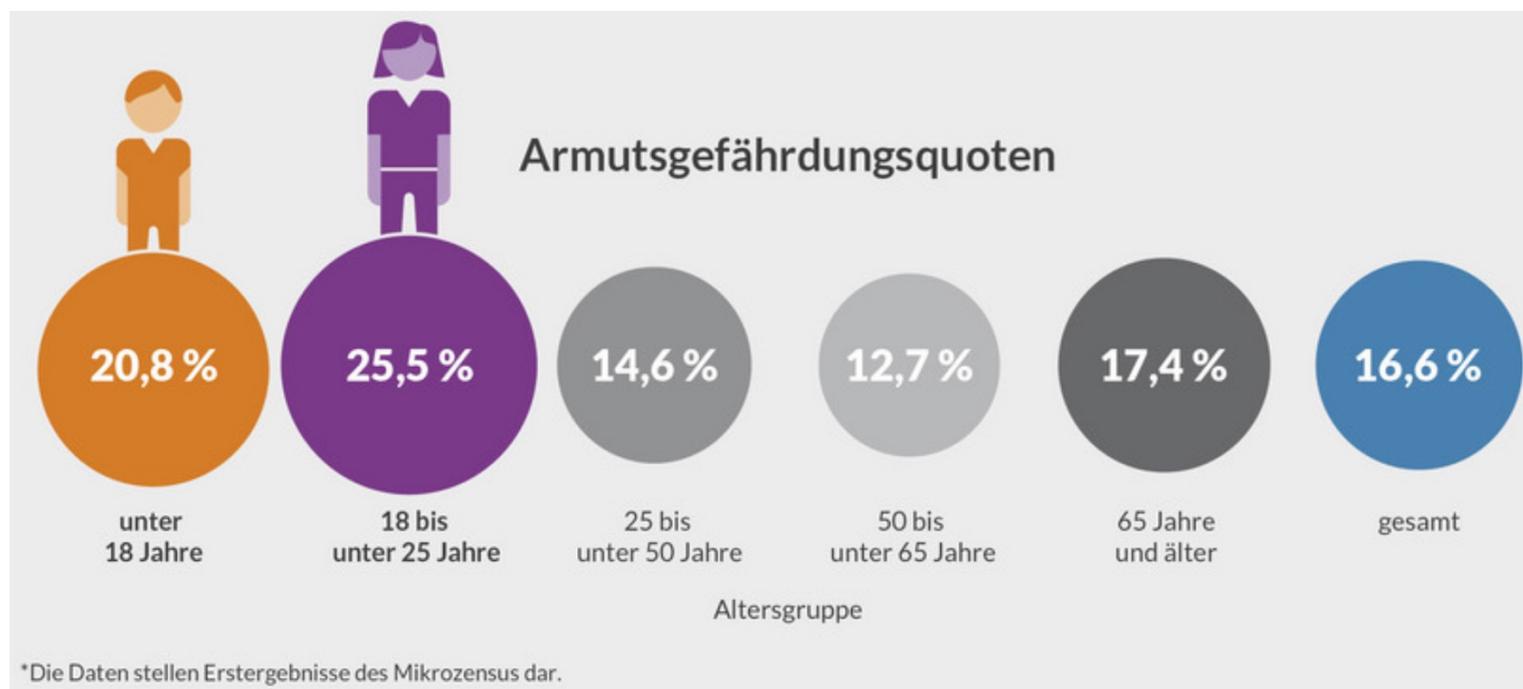


https://www.armutskonferenz.at/media/schenk_sag_mir__w_o_du_wohnst-2010.pdf

5

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Armutsgefährdung nach Altersgruppen in Deutschland

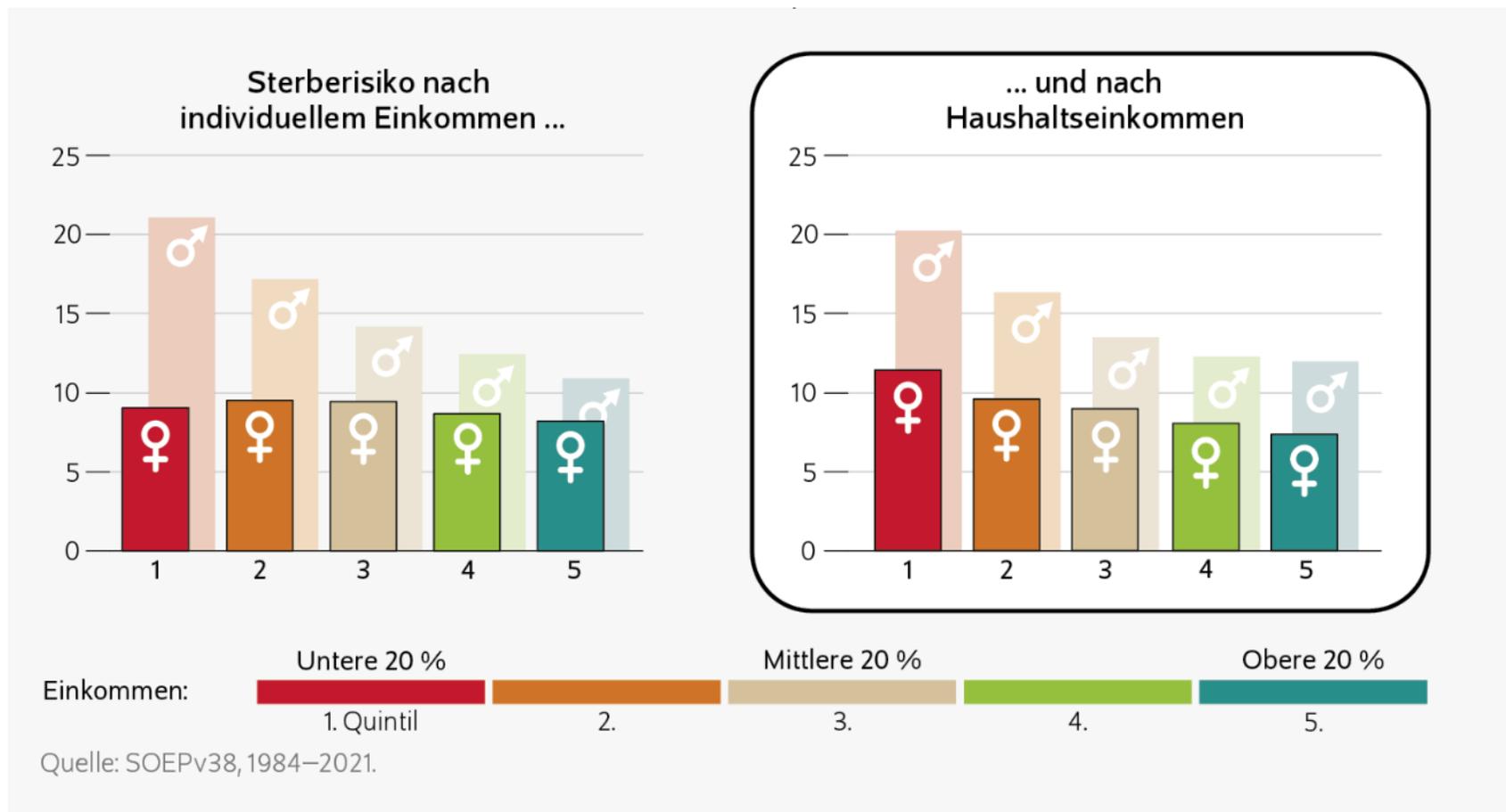


<https://www.bertelsmannstiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2023/januar/neue-zahlen-zur-kinder-und-jugendarmut-jetzt-braucht-es-die-kindergrundsicherung>

6

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Die Wahrscheinlichkeit, zwischen 55 und 76 Jahren zu sterben



https://www.diw.de/de/diw_01.c.905139.de/publikationen/wochenberichte/2024_25_1/hoeheres_haushaltseinkommen_geht_bei_frauen_und_maeinnern_mit_hoeherer_lebenserwartung_einher.html

7

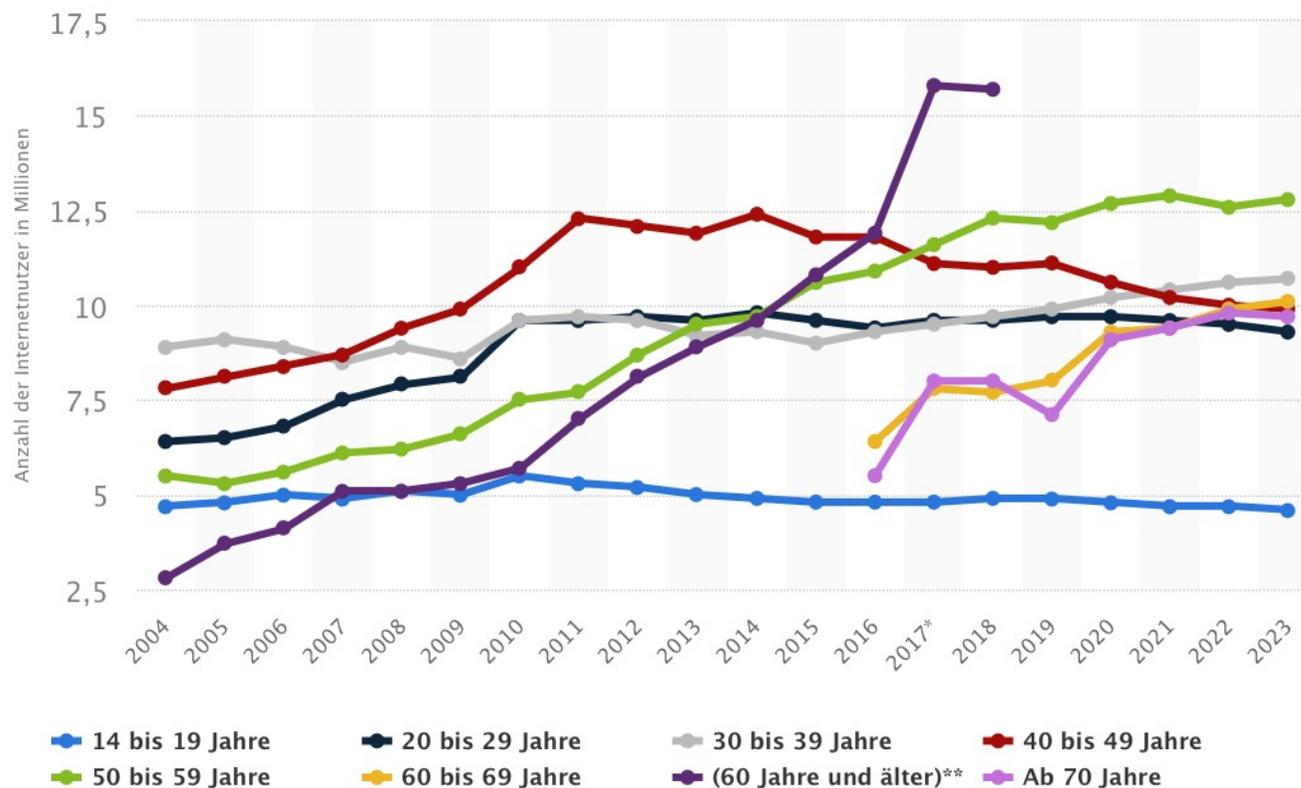
→ www.gesundheit-nds-hb.de

Einkommensunterschiede in der Lebenserwartung

Datenbasis: SOEP und Periodensterbetafeln 1995-2005 (Lampert et al. 2007)

Einkommen	Lebenserwartung bei Geburt		Gesunde Lebenserwartung bei Geburt	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
0-60%	70,1	76,9	56,8	60,8
60-80%	73,4	81,9	61,2	66,2
80-100%	75,2	82,0	64,2	67,1
100-150%	77,2	84,4	66,8	69,1
150% u.m.	80,9	85,3	71,1	71,0
Differenz	10,8	8,4	14,3	10,2

Anzahl der Internetnutzer nach Altersgruppen in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2023 (in Millionen)

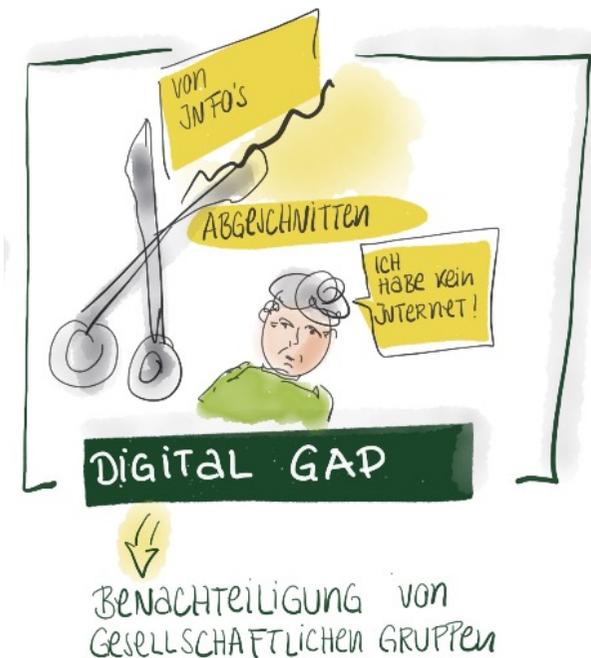


<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36151/umfrage/anzahl-der-internetnutzer-in-deutschland-nach-altersgruppen-seit-1997/#:~:text=Knapp%20fünf%20Millionen%20Internetnutzer%20in,14%20und%2019%20Jahre%20alt.&text=Betrachtet%20man%20den%20Anteil%20der,Jahren%20zu%20den%20Internetnutzern%20zahlen.>

Digital (Health) Gap – (Jahrestagung LVG&AFS 2019)

Der Begriff **digitale Kluft** (*digital gap*), auch **digitale Spaltung** (*digital divide*), beschreibt Unterschiede im Zugang zu und der Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologie, insbesondere des Internets:

- die Chancen auf einen Zugang zum Internet sowie zu anderen digitalen Informations- und Kommunikationstechniken sind ungleich verteilt und stark von sozialen Faktoren abhängig,
- im Zuge der differentiellen Internetnutzung entstehenden Wissensklüfte größer sind als jene, die auf die Nutzung älterer Medien bezogen sind[
- diese Chancenunterschiede ihrerseits gesellschaftliche Auswirkungen haben.



Wer nutzt digitale Technologien für Gesundheit?



Aus De Santis, K. et al.
(2021): Digitalisierung und
Gesundheit: Ergebnisse einer
bundesweiten Befragung in
Deutschland

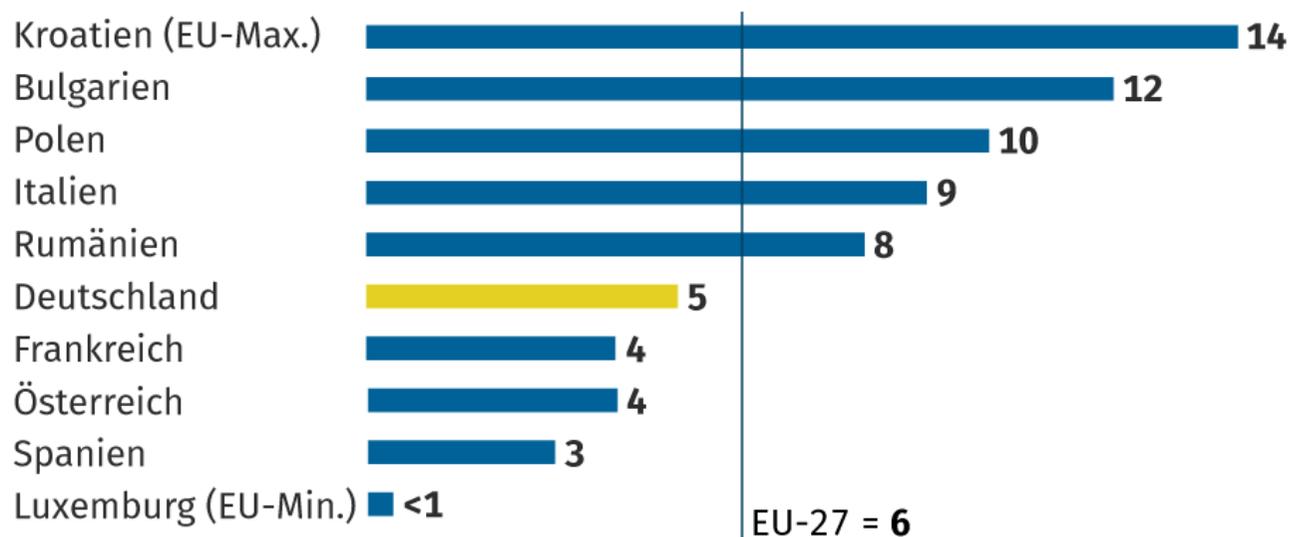
11

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Daten zu Offlinern

Noch nie online 2023

Anteil der 16- bis 74-Jährigen in %, ausgewählte EU-Staaten



Quelle: Eurostat.

©  Statistisches Bundesamt (Destatis), 2024

EUROPA
IN ZAHLEN

Statistisches Bundesamt
Destatis (2024). Verfügbar
unter
[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_15_p002.html#:~:text=Zahl%20der%20Woche%20Nr.&text=Gut%205%20%25%20der%20Menschen%20im,Bundesamt%20\(Destatis\)%20weiter%20mitteilt.](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_15_p002.html#:~:text=Zahl%20der%20Woche%20Nr.&text=Gut%205%20%25%20der%20Menschen%20im,Bundesamt%20(Destatis)%20weiter%20mitteilt.)

12

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Offliner

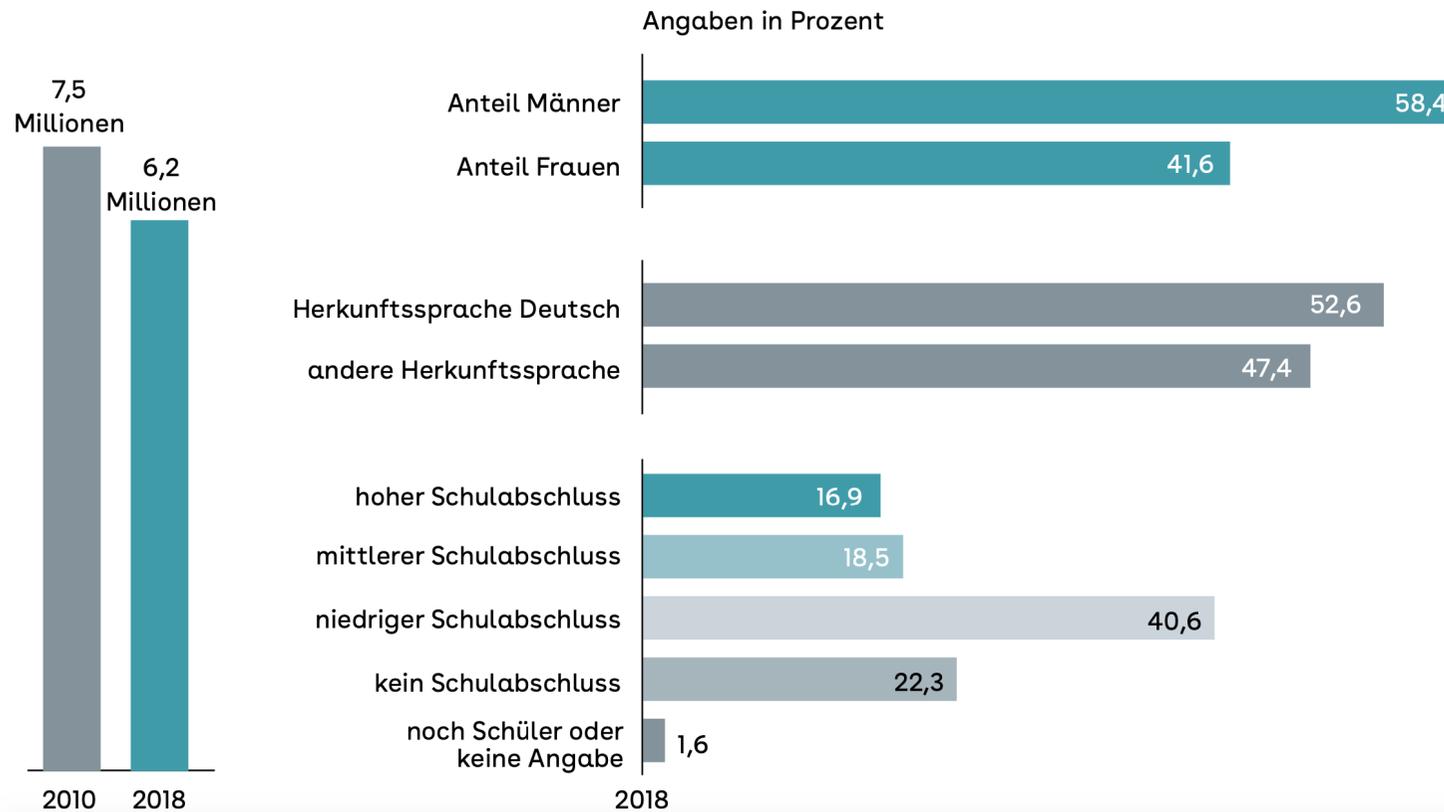
- Gut 5 % der Menschen im Alter zwischen 16 und 74 Jahren waren im Jahr 2023 in Deutschland sogenannte Offliner – sie hatten noch nie das Internet genutzt. Das entspricht 3,1 Millionen Menschen in Deutschland, wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilt.
- Am größten war der Anteil derer, die das Internet noch nie genutzt haben, in der Altersgruppe der 65- bis 74-Jährigen: Hier war gut 1/7 (15 %) offline.
- In der Altersgruppe der 45- bis 64-Jährigen hatten knapp 5 % das Internet noch nie genutzt.
- Bei den 16- bis 44-Jährigen gab es noch 2 % Offliner.
- Laut Schätzungen der Internationalen Fernmeldeunion der Vereinten Nationen (ITU) waren im Jahr 2023 rund 33 % der Weltbevölkerung offline – das sind 2,6 Milliarden Menschen weltweit.
- 1/3 der Weltbevölkerung hat keinen Zugang zum Internet

Statistisches Bundesamt
Destatis (2024). Verfügbar
unter
[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_15_p002.html#:~:text=Zahl%20der%20Woche%20Nr.&text=Gut%205%20%25%20der%20Menschen%20im,Bundesamt%20\(Destatis\)%20weiter%20mitteilt.](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_15_p002.html#:~:text=Zahl%20der%20Woche%20Nr.&text=Gut%205%20%25%20der%20Menschen%20im,Bundesamt%20(Destatis)%20weiter%20mitteilt.)

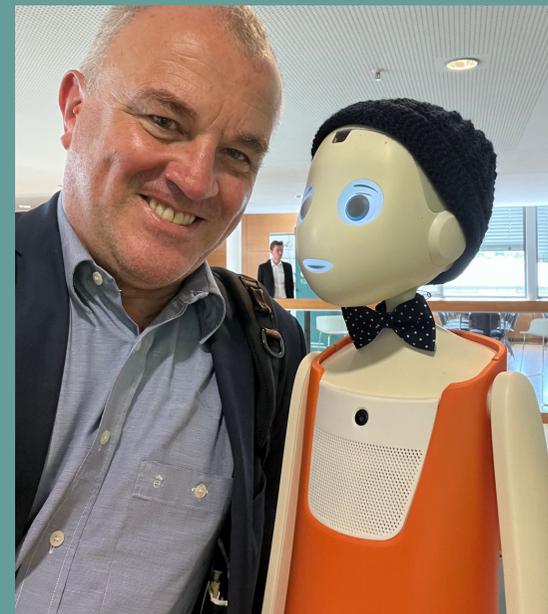
13

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Menschen mit geringen Lese- und Schreibkompetenzen in Deutschland

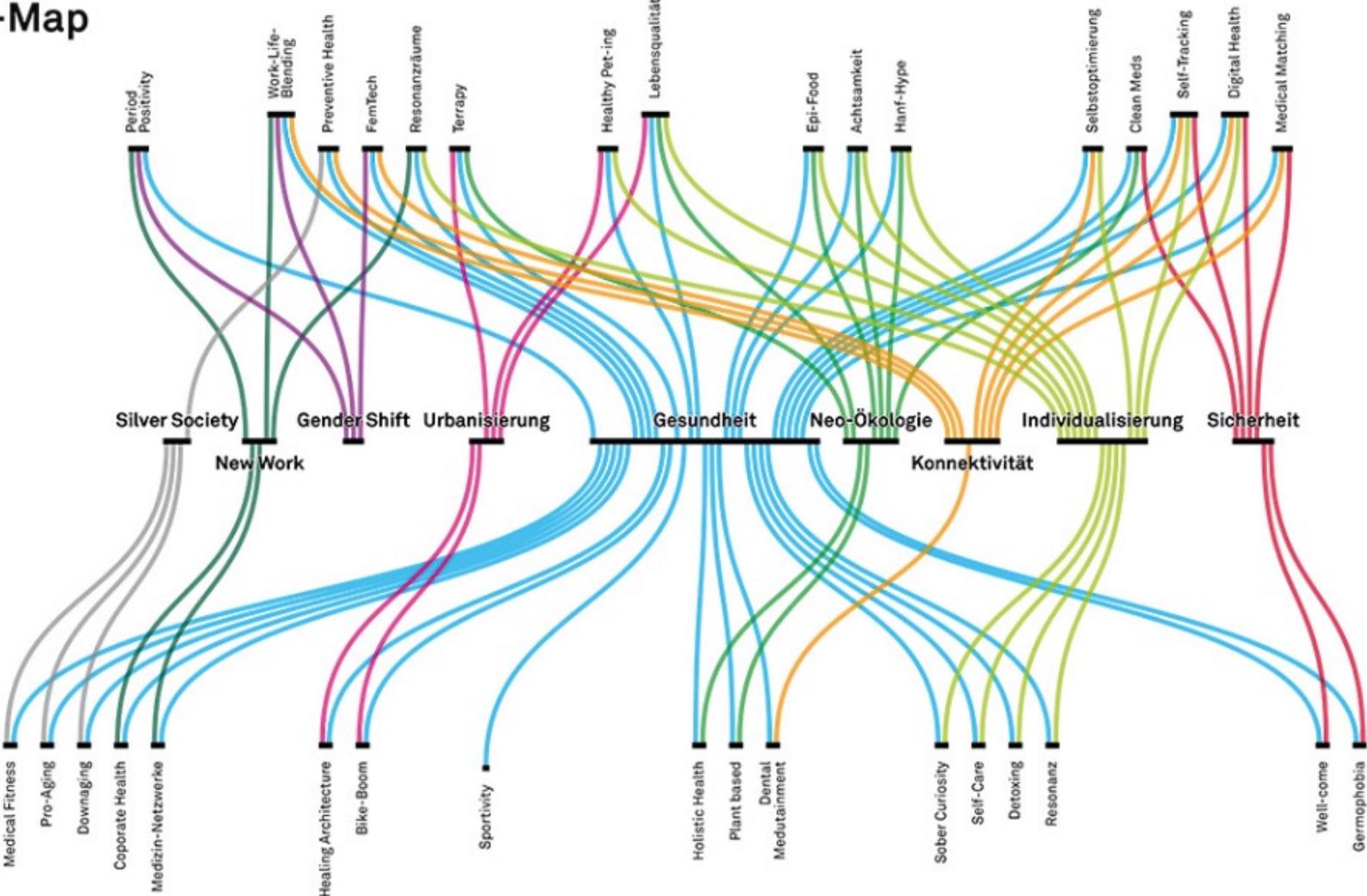


https://www.bmbf.de/bmbf/s_hareddocs/downloads/files/2019-05-07-leo-presseheft_2019-vers10.pdf?__blob=publicationFile&v=1



2. Langes Leben als Geschäftsmodell

Health-Trend-Map 2024



Downaging

Der Niederländer Emile Ratelband versuchte 2018 per Gerichtsentscheid, sein Alter um 20 Jahre zu reduzieren. Obwohl er damals 69 Jahre alt war, fühlte sich der Bodybuilder und Motivationstrainer wie 49 und sein Arzt schätzte seinen Körper auf den eines 45-Jährigen. Sein Blick in den Spiegel bestärkte ihn in seinem Vorhaben, für ein alternatives Alter zu kämpfen. Denn dort sah er "einen jungen Gott".

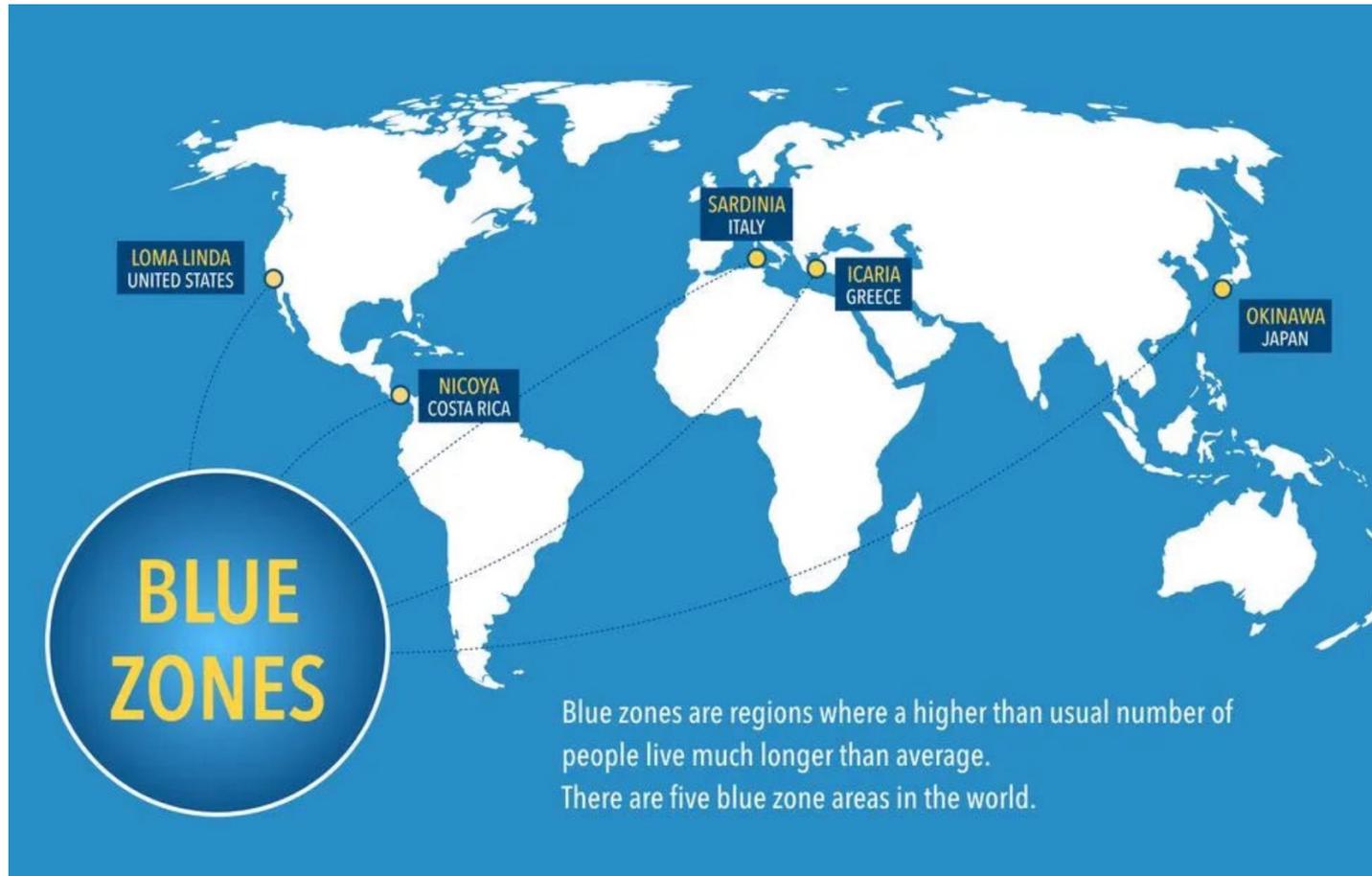
Laut Allensbacher Institut fühlen sich die heutigen 29-Jährigen wie 26, die 60-Jährigen wie 52 und die 75-Jährigen mal eben wie 60. Downaging bezeichnet also den Schritt weg von herkömmlichen Altersstereotypen. Angesichts der zunehmenden Diskrepanz zwischen wahrgenommenem und biologischem Alter entsteht ein faszinierendes Paradox: Während unsere Gesellschaft unaufhaltsam älter wird, verjüngt sie sich gleichzeitig auf bemerkenswerte Weise.

<https://www.betriebsrat.de/news/arbeitnehmer/downaging-und-wie-alt-fuehlen-sie-sich-2873123>

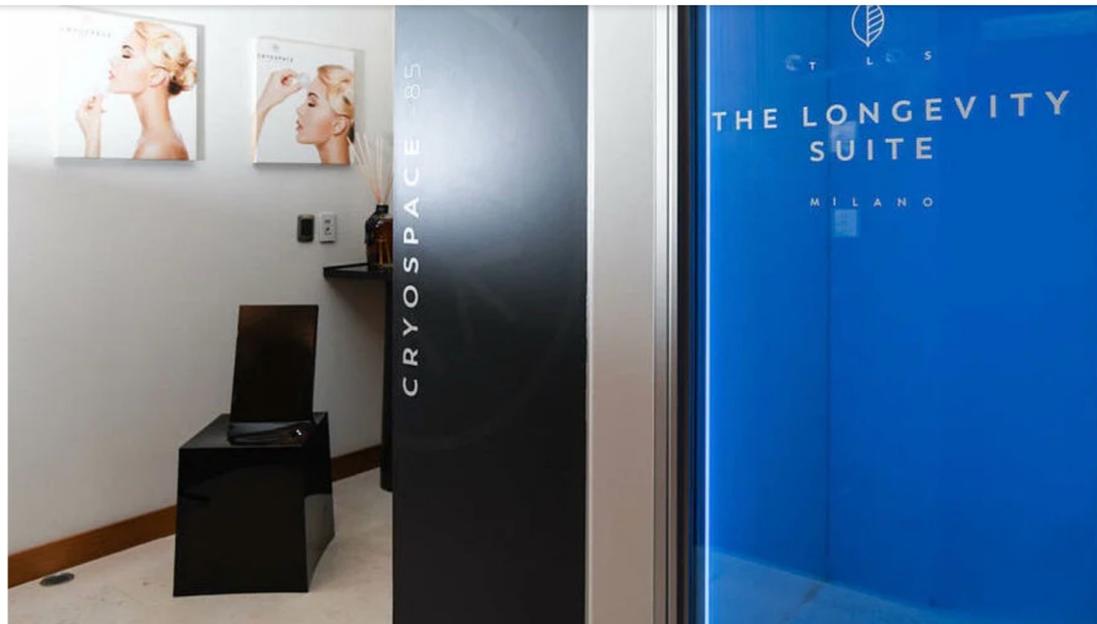
17

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Longevity – Blue Zones



https://utopia.de/ratgeber/blue-zones-das-geheimnis-eines-langen-lebens_150030/



The Longevity Suite

The Longevity Suite setzt auf die Kältekammer cryo:one

„Die cryo:one ist die sicherste und technisch fortschrittlichste Kältekammer am Markt und verbindet diese erstklassigen Eigenschaften mit einer Kompaktheit, die aus meiner Sicht wirklich einzigartig am Markt ist“, ist der renommierte Kardiologe überzeugt. Zudem zeichne die Produkte von MECOTEC aus, dass Patienten die Kammer in Badebekleidung betreten können und so der gesamte Körper inklusive des Kopfes gleichbleibend für Minuten Tiefskälte ausgesetzt ist.

Europawahl 2024: Partei für schulmedizinische Verjüngungsforschung

Wir wollen
**Dein
Leben
retten!**
Wähle uns!

Für schnellere Entwicklung von Medizin, die Schäden des Alterns repariert und mit der Menschen **tausende Jahre gesund leben** können

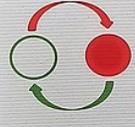
Partei für Gesundheitsforschung

 Partei für *Zweitstimme*
**schulmedizinische
Verjüngungsforschung**
www.mehr-forschung.de

Wo willst Du
**in 800
Jahren
leben?**

Für schnellere Entwicklung von Medizin, die Schäden des Alterns repariert und mit der Menschen **tausende Jahre gesund leben** können

Partei für Gesundheitsforschung

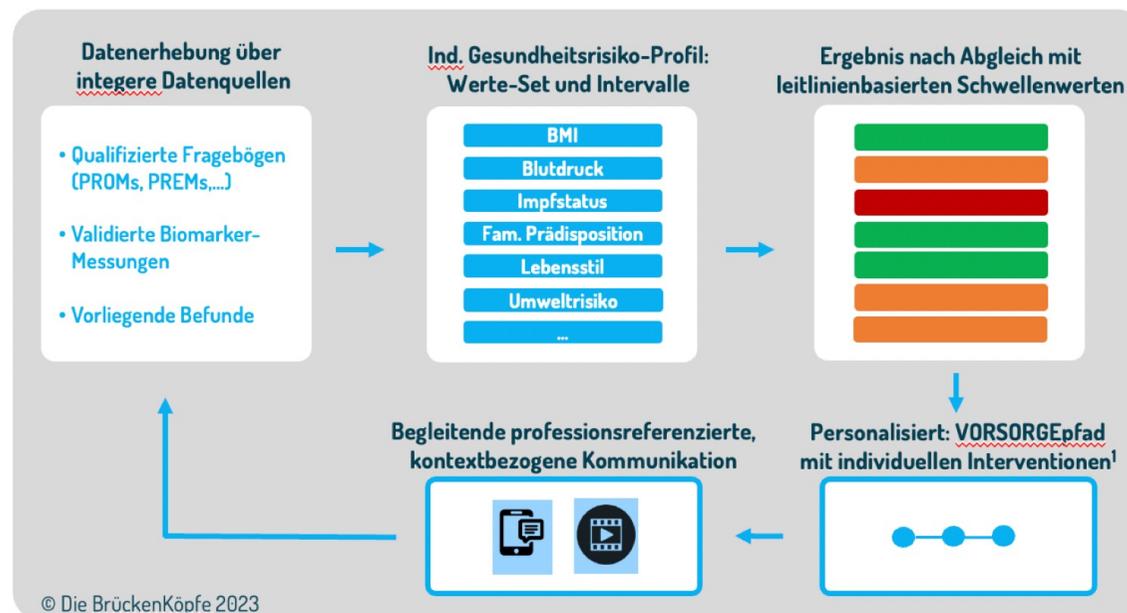
 Partei für *Zweitstimme*
**schulmedizinische
Verjüngungsforschung**
www.mehr-forschung.de

More glory for prevention?



Ist das wirklich die Zukunft der Prävention? Individuumszentrierte, teure Mehrleistungen der Medizin?

© Continuous Health Circle (CHC): Präzise Prädiktion und Prävention für ein gesundes Leben.



Konzeptionelle Fragestellungen

- I. Medizinische Governance**
Wer legt die Schwellenwerte fest, validiert die Messverfahren und pflegt die Leitlinien für die individuellen Interventionen?
- II. Datenfluss**
Wer betreibt die dafür notwendige Dateninfrastruktur und wer hat welche Berechtigungen? Welche Standards und Schnittstellen?
- III. Versorgungskoordination**
Wer bestimmt, welche Intervention von welchem Anbieter erfolgt und sichert die Qualität der Versorgung?
- IV. Finanzielle Anreize**
Wer setzt die Vergütungsanreize, misst den Erfolg und organisiert die Geldströme?

https://brueckenkoepfede.cdn.prismic.io/brueckenkoepfede/949d2125-c3cd-4668-a5b5-10b524c82da1_Continuous+Health+Circle_FK40.pdf

22

¹auf Basis (digitaler) Leitlinien gemäß der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF)



STARTSEITENEWSPOLITIKREGIUNTERHALTUNGSPORTFUSSBALLLIFESTYLERATGEBERGESUNDHEITSEX & LIEBEA!

Lauterbach-Gesetz für IHR Herz

DAS soll jetzt Kassenleistung werden



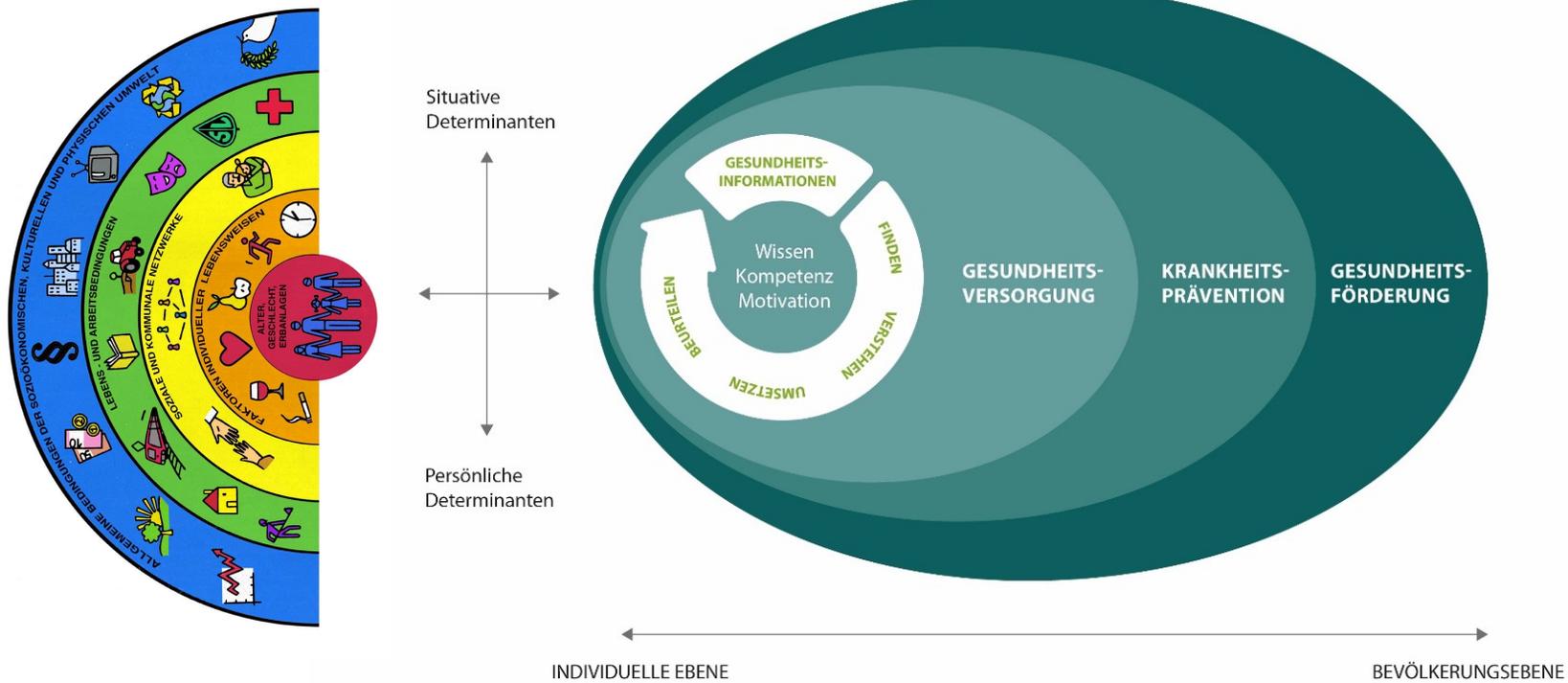
Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) fasst sich ein Herz für Deutschlands Herzen (Fotomontage)

Foto: Peter Mueller Illustration: Rafal Piekarski

3. Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung

Gesundheitskompetenz, was ist das überhaupt?

(Sørensen, 2012, eigene Darstellung)



patients with low **HEALTH LITERACY...**



Are more likely to visit an
EMERGENCY ROOM



Have more
HOSPITAL STAYS



Are less likely to follow
TREATMENT PLANS



Have higher
MORTALITY RATES

www.cdc.gov/phpr



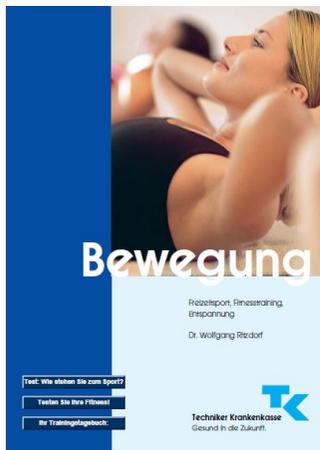
Adverse health risks for patients with low health literacy (source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Center for Preparedness and Response. Available from: <https://www.cdc.gov/cpr/infographics/healthliteracy.htm> [Accessed: 03 August 2020]).



Ernährung | Barmer



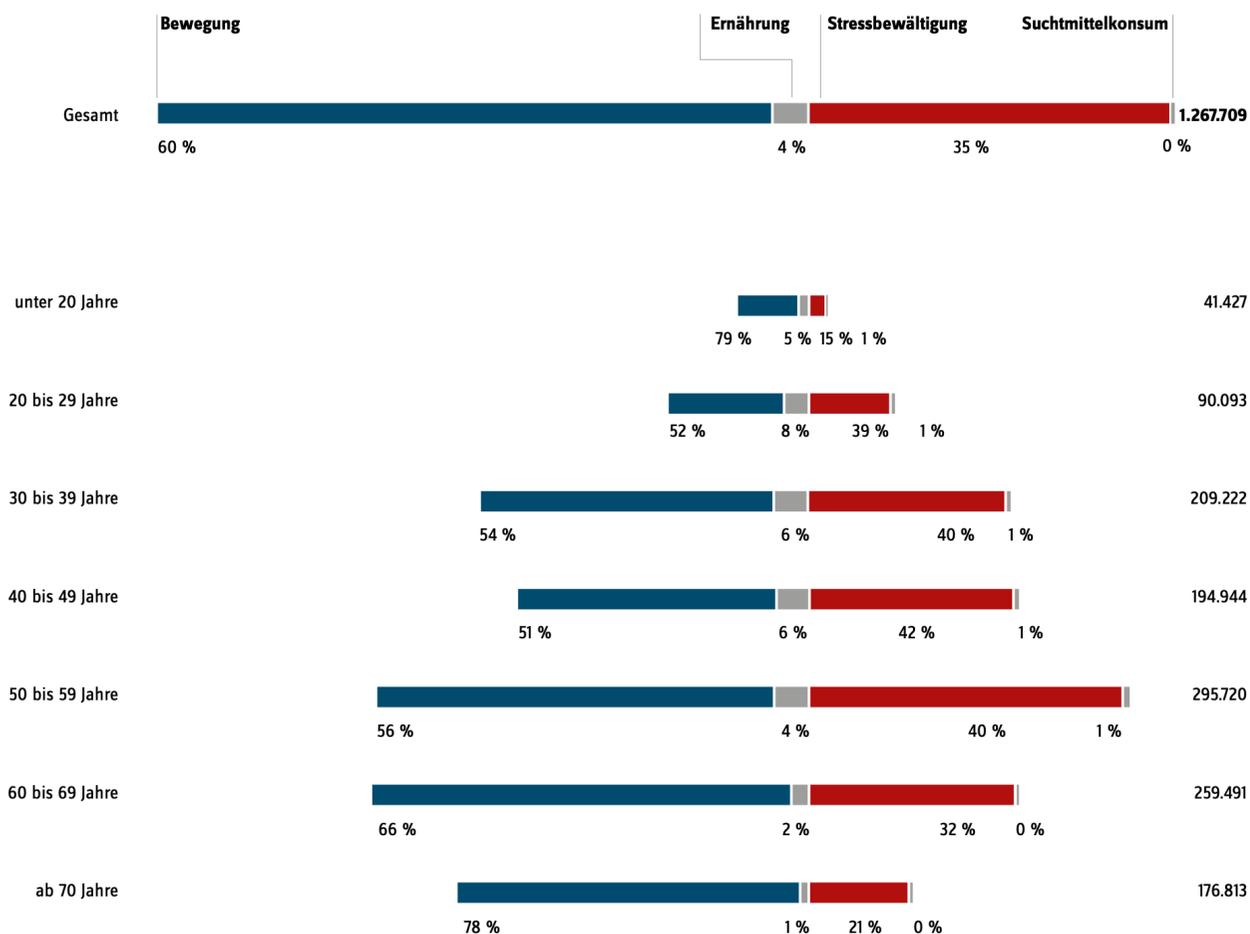
AOK | Yoga



Bewegung | Techniker

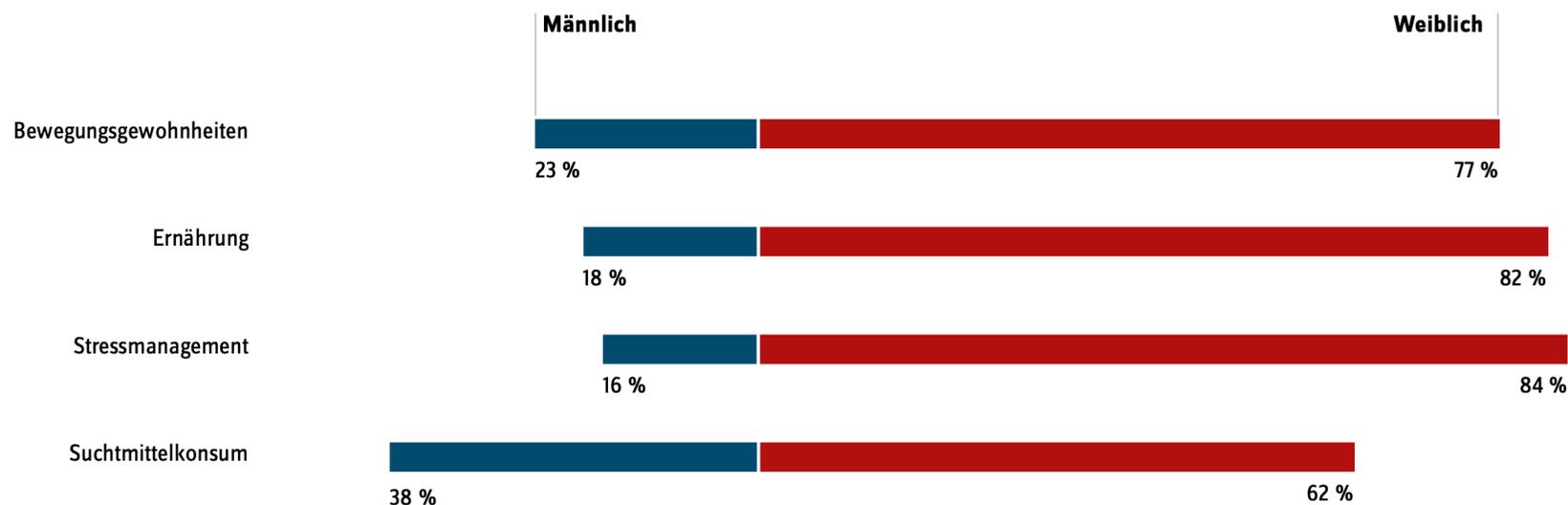
Inanspruchnahme von individuellen, verhaltensbezogenen Präventionsangeboten nach Alter 2022

GKV-Spitzenverband, 2023



https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2023_GKV_MD_Praeventionsbericht_barrierefrei.pdf

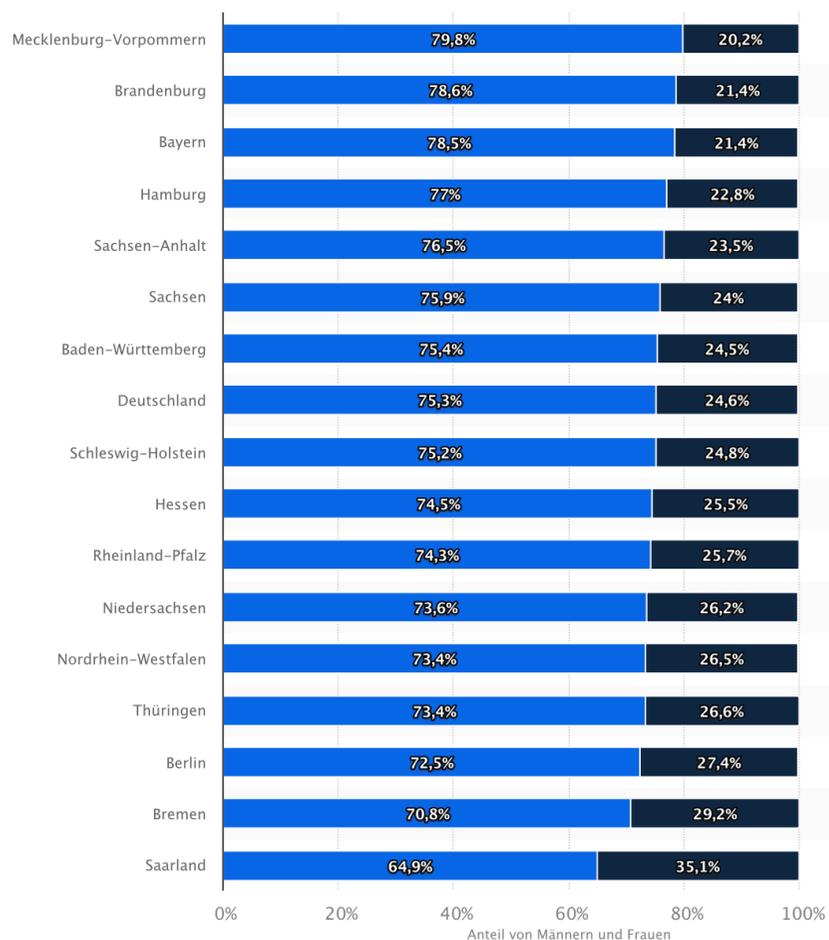
Inanspruchnahme von individuellen, verhaltensbezogenen Präventionsangeboten nach Geschlecht 2022



https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2023_GKV_MD_Praeventionsbericht_barrierefrei.pdf

Verteilung der Teilnehmer an Volkshochschulkursen in den Bundesländern im Jahr 2022 nach Geschlecht

Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, 2023



Gesundheitsbildung:



Der Fachbereich bietet:

mehr als
1,8 Million
Teilnehmer*innen

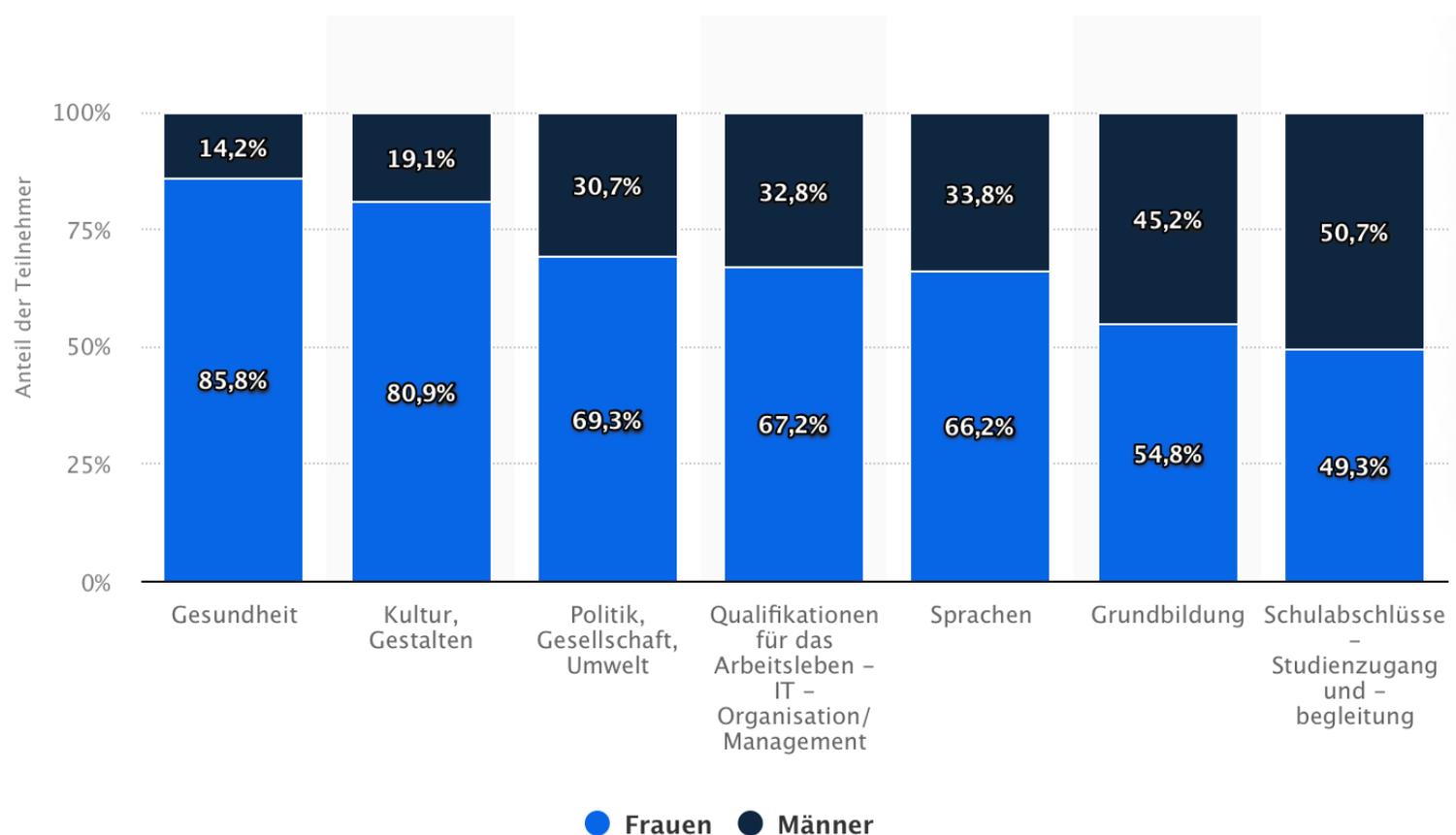
mehr als
160.000 Kurse

mehr als
2 Millionen
Unterrichtseinheiten

Jährlicher Ø 2018-2021

● Frauen ● Männer

Teilnehmende an Volkshochschulkursen in Deutschland 2021 nach Geschlecht



<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/30399/umfrage/belegung-von-volkshochschulkursen-vhs-nach-geschlecht/>

Gesundheitsbildung und Gesundheitskompetenz

Definition Gesundheitsbildung:

- Gesundheitsbildung bezeichnet *organisierte Lern- und Entwicklungsprozesse*, die es Menschen ermöglichen, gezielt Einfluss auf die Faktoren zu nehmen, die ihre Gesundheit bestimmen, d. h. auf ihre Lebensbedingungen (persönliche, soziale, ökologische) und ihr Gesundheitshandeln.
- Gesundheitsbildung ist auf Handeln als soziales Handeln gerichtet, nicht nur auf die Veränderung von Verhalten. Gesundheitsbildung impliziert einen Prozess der Befähigung und der zunehmenden Entscheidungs- und Handlungsmacht. (BZgA)



Gesundheitsbildung trägt dazu bei, dass Menschen sich **Gesundheitskompetenz** aneignen

Kracke, E. & Sommer, D. (2022). Gesundheitsbildung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i031-2.0>

Mini-Med-Schools in den USA – Patient:innenunis in Deutschland



Patient:innenschulungen als Gesundheitsbildung



JETZT ENTDECKEN

PFAD-FINDER
Gesundheit

FÜR INTERESSIERTE ▾

| KURSANGEBOTE

| ÜBER INSEA ▾

| NEUES & WISSENSWERTES

| KONTAKT

Leben Sie mit einer chronischen Erkrankung?

Ein aktives Selbstmanagement kann hierbei eine große Unterstützung sein. Das Programm INSEA will Betroffene, Angehörige und Freunde dabei unterstützen, mit einer chronischen Erkrankung oder anderen Beeinträchtigungen besser und selbstbestimmter zurecht zu kommen.



Eine Initiative Für
Selbstmanagement
Und Aktives Leben

INSEA Erklärvideo



<https://www.insea-aktiv.de>

35

→ www.gesundheit-nds-hb.de

4. Nicht zu eng denken - Herausforderungen für Gesundheitsbildung

Weniger Arbeit, mehr Leben: Warum die Gen Z anders arbeiten will



»Ich habe großen Respekt vor der Leistung der älteren Generationen. Sie haben zwei Weltkriege und den Mauerfall durchgestanden, nie würde ich sagen: Warum habt ihr so hart gearbeitet? Wir sind aber nicht mehr an dem Punkt, an dem das notwendig ist – natürlich ändern sich da auch unsere Ansprüche.«

Sebastian Buck

»Wir Jungen wachsen zwischen so vielen Krisen auf: der Klimakrise, der Biodiversitätskrise, Pandemien, Kriege. Der Anspruch, es sich dazwischen irgendwie nett zu machen, ist in unserer Generation viel stärker.«

Emily Volk

Foto: Sandra Stein / DER SPIEGEL

Quelle: DER SPIEGEL
(22/2023), erschienen am
26.05.2023

37

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Heterogenität im Klassenzimmer = Heterogenität der Generationen 60plus



<https://schule21.blog/2013/09/13/die-lernguppe-ist-sehr-heterogen-vielfalt-als-normalitaet-anerkennen/>

38

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Jungen- und männerspezifische Angebote

Altgeld 2021, modifiziert nach
Australian Men's Health
Forum, 2020



MARS: Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Setting für Männer 50+

Ein Modellvorhaben

Ziel: Erprobung des Konzepts Männerschuppen für Prävention und Gesundheitsförderung bei Männern ab 50 Jahren in (Nordwest)Deutschland

- Kooperation zwischen Universität Bremen und LVG & AFS Niedersachsen Bremen e.V.
- Förderung: Bundesministerium für Gesundheit
- Projektlaufzeit bis 31.03.2025



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mänerschuppen



Definition

(nach der Australien Men's Sheds Association)

Jede gemeindebasierte, gemeinnützige, nicht-kommerzielle Organisation, die für alle Männer zugänglich ist und deren Hauptaufgabe darin besteht, ein sicheres und freundliches Umfeld zu schaffen, in dem Männer in ihrem eigenen Tempo, in ihrer eigenen Zeit und in der Gesellschaft anderer Männer an Projekten arbeiten können.

- Idee stammt aus Australien („Men's Sheds“)
- Erste Mänerschuppen entstanden in den 1990ern
- Organisiert in Dachverbänden
- Ziele:
 - Prävention von sozialer Isolation
 - Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Aktivitäten in Männerschuppen

- Keine Vorgabe der Aktivitäten
 - Abhängig von Räumlichkeiten und verfügbaren Werkzeugen, Materialien, etc.
 - Teilweise Arbeiten für gemeinnützige Zwecke (z.B. Spielzeuge für soz. benachteiligte Kinder, Reparaturen)
 - Teilweise finden auch Aktivitäten außerhalb des Männerschuppens statt (z.B. Museumsbesuche)
- Holz- und Metallarbeiten
 - Lederarbeiten
 - Fahrradreparaturen
 - Gartenarbeit
 - Gemeinsames Teetrinken
 - Gemeinsames Kochen
 - Spaziergänge
 - Spiele (Darts, Billard)
 - Computerkurse
 - Diskussionsrunden
 - Kunst (Fotografie, Malen)
 - Singen + Musizieren

Subjektiver Gesundheitszustand

- Die Atmosphäre im Mönnerschuppen („natürlicher Nachbar“) erleichtert es, sich über Gesundheitsthemen auszutauschen, Erfahrungen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.
- Ratschläge von anderen Teilnehmern werden als glaubwürdig wahrgenommen („Peer to Peer-Austausch“)
- Teilnehmer fühlen sich verstanden und dadurch mit den eigenen Gesundheitsproblemen weniger allein
- Durch die Teilnahme an praktischen Aktivitäten sind die Männer körperlich aktiver
- Wesentliche gesundheitsbezogene Vorteile beziehen sich auf die psychische Gesundheit (Verbesserungen der Depressionssymptomatik)

Handlungshilfe



Orientiert an internationalen Dachverbänden und Publikationen:

- Irland: <http://menssheds.ie/>
- Australien: <https://mensshed.org/>
- Dänemark: <https://www.mmdanmark.dk/>
- Kanada: <http://menssheds.ca/>
- Neuseeland: <http://menzshed.nz/>
- Schottland: <https://scottishmsa.org.uk/>
- USA: <https://usmenssheds.org/>
- Vereinigtes Königreich: <https://menssheds.org.uk/>
- Wales: <http://www.mensshedscymru.co.uk/>

Bremen Grohn



Von Männern – für Männer

EDV-Kurs im Bürgerhaus Bremen Hemelingen



Eigene Aufnahmen

46

→ www.gesundheit-nds-hb.de

Fragen oder Diskussionsbedarfe?



Kontakt

Thomas Altgeld

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

Tel.: +49 (0)511 / 388 11 89 – 100

thomas.altgeld@gesundheit-nds-hb.de

www.gesundheit-nds-hb.de

@lvgundafs



<https://www.linkedin.com/in/thomas-altgeld-b95583143/>

Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen Bremen e. V.

→ www.gesundheit-nds-hb.de