

25 Jahre BDP - Internationaler Tag der älteren Menschen

01.10.2026, 16:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Artikel-2025/26*



Präventologen-innen Menschen an deiner Seite

Aus präventologischer Sicht ist der **Internationale Tag der älteren Menschen** kein reiner Ehrentag, sondern ein zentraler Impulsgeber für die Gesundheitsförderung und den Erhalt der Lebensqualität bis ins hohe Alter. Die Präventologie betrachtet das Altern nicht als unaufhaltsamen Verfall, sondern als gestaltbaren Prozess, bei dem die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit und der Erhalt der Autonomie im Mittelpunkt stehen.

Das gesunde Altern stützt sich dabei auf **fünf präventologische Kernsäulen**:

1. Ganzheitliche Gesundheitskompetenz & Resilienz

Im Fokus steht das sogenannte „**Zufriedenheitsparadox**“. Studien zeigen, dass ältere Menschen trotz körperlicher Einschränkungen oft glücklicher sind als jüngere. Die Präventologie stärkt hierbei die **Selbstwirksamkeit**: Wer darauf vertraut, Herausforderungen aus eigener Kraft zu meistern, aktiviert nachweislich mentale Schutzfaktoren und erhöht seine Lebenserwartung.

2. Rechtzeitige Lebensstil-Prävention (Ernährung & Bewegung)

Gesundes Altern beginnt nicht erst im Ruhestand, sondern wird bereits im Erwerbsleben entschieden.

- **Schritt für Schritt:** Schon **3.000 bis 5.000 Schritte täglich** tragen präventiv dazu bei, den Verlauf von neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer zu verlangsamen.
- **Ernährung als Medizin:** Eine pflanzenbetonte, nährstoffdichte Ernährung senkt das Risiko für altersassoziierte Stoffwechselerkrankungen (wie Typ-2-Diabetes oder Fettleber) und schützt die Muskelmasse, was das Sturzrisiko minimiert.

3. Psychosoziale Gesundheit & Einsamkeitsprävention

Einsamkeit ist im Alter einer der größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Präventive Ansätze setzen daher massiv auf die Förderung von **sozialer Teilhabe, generationenübergreifenden Projekten und Ehrenämtern**. Soziale Einbindung hält das Gehirn nachweislich fit.

4. Betriebliche Gesundheitsförderung

Da das Renteneintrittsalter steigt, rückt die Prävention am Arbeitsplatz in den Fokus. Daten der Betriebskrankenkassen (BKK) zeigen, dass ältere Beschäftigte zwar seltener krank sind, aber bei "Verschleißkrankheiten" deutlich längere Ausfallzeiten aufweisen. Ergonomische Arbeitsplätze und altersgerechte Belastungsmodelle sind daher essenzielle Vorsorgemaßnahmen.

5. Präzisionsprävention & Früherkennung

Moderne Ansätze setzen auf personalisierte Risikovermeidung. Anstatt Krankheiten erst im Spätstadium zu behandeln, geht es präventologisch darum, biologische Vorstufen (wie Prädiabetes oder beginnende Gefäßveränderungen) rechtzeitig zu erkennen und durch gezielte Interventionen umzukehren.

Zu Ihrer Unterstützung, begleiten Sie bundesweit Präventologen-innen bei der Umsetzung.

<https://www.praeventologe.de/mitglieder>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

[praeventologe.de](https://www.praeventologe.de)

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1325251 • Views: 140 (Stand: 09.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1325251/25-Jahre-BDP-Internationaler-Tag-der-aelteren-Menschen.html>