



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

# Auf dem Weg zur altersfreundlichen Gemeinde

23. September 2025, Zukunftsforum Bad Tabarz

Referent: Hendrik Beck | AGETHUR

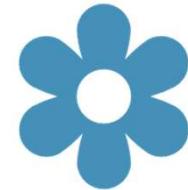
Bild: Scusi -stock.adobe.com



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



Der Wunsch nach einem langen  
und gesunden Leben



Auf dem Weg zur  
altersfreundlichen  
Gemeinde



Erste Schritte

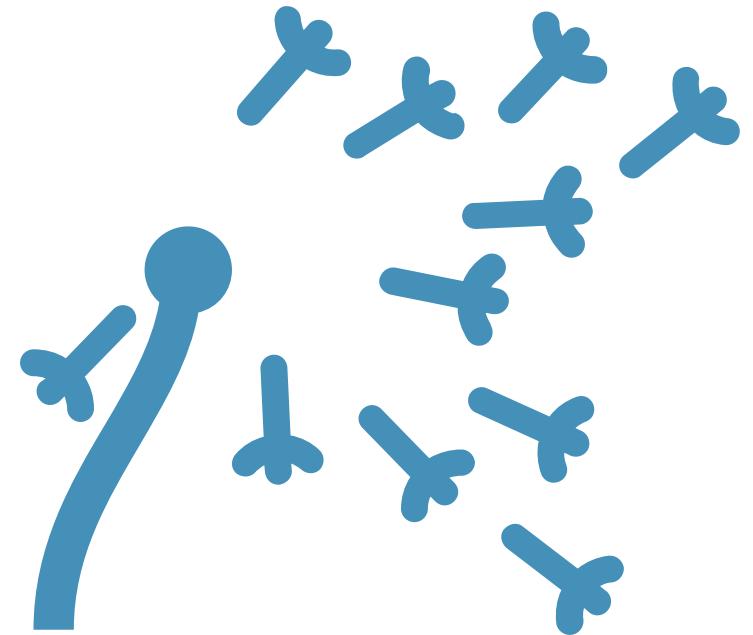


Ausblick

## INHALT



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



**DER WUNSCH NACH EINEM LANGEN UND GESUNDEN LEBEN**  
...UND DIE WIRKLICHKEIT

# Blaue Zonen der Welt

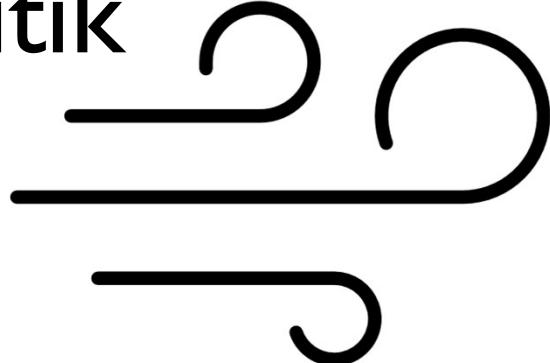


Abb.: Blaue Zonen nach Dan Buettner 2023, eigene Darstellung

© Australian Bureau of Statistics, GeoNames, Geospatial Data Edit, Microsoft, Navinfo, Open Places, OpenStreetMap, Overture Maps Fundation, TomTom, Wikipedia, Zenrin  
Unterstützt von Bing



# Kritik



nach neuen Volkszählungen **existieren viele der 100-Jährigen nicht**

**Nachbetrachtungen der demografischen Daten** erwiesen sich als unauffällig im Vergleich zu anderen Bevölkerungen (z.B. Loma Linda, USA)

**Merkmale der Regionen:** teils abgelegene deprivierte Orte deren Bevölkerung teils niedrige Einkommen, Arbeitslosigkeit und hohe Armutsraten kennzeichnen

Studien sehen **keinen genetischen Vorteil** der Menschen in den Blue Zones

Blue Zone LLC. als **Geschäftsmodell von Buettner**

Die Handlungsfelder bilden einen **Einstieg in die Förderung eines gesunden Alterns** ausgenommen der moderate Alkoholkonsum (!)

**„30 Prozent sind Gene, der Rest ist  
Lebensstil“**

Prof. Karl Lenhard Rudolph,  
Forschungsgruppenleiter am Leibniz-Institut für  
Alternsforschung in Jena zitiert nach Dankers 2025

# **Longevity-Communities (Langlebigkeitsgemeinschaften)**

Ziel: Lang leben und gesund alt werden durch Austausch und Gemeinschaft



Optimierung der  
Ernährung



Optimierung der  
körperlichen Aktivität



Optimierung der  
psychischen Gesundheit



Optimierung  
des Schlafs

Wie weit können wir altersbedingte  
Erkrankungen hinauszögern?

# Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Regenbogenmodell nach Dahlgren und Whitehead (1991), eigene Darstellung





Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

# Was ist das „Alter“?

Chronologisches Alter

Biologisches Alter

Psychologisches Alter

Funktionales Alter

Soziales Alter

Abb.: Differenzierung des Altersbegriffs, eigene Darstellung

Vgl. Thiele 2020

# **Alter ist vielfältig!**

Um eine inklusive und gerechte Gesellschaft für alle Altersgruppen zu schaffen, ist es wichtig die Vielfalt im Alter anzuerkennen und die Bedürfnisse und Wünsche älterer Menschen zu respektieren.

Kulturelle Vielfalt

Gesundheitliche Vielfalt

Soziale Vielfalt

Bildung und Beruf

Lebenserfahrung

Geschlecht und sexuelle Orientierung

Abb.: Beispiele der Vielfalt und Diversität im Alter,  
eigene Darstellung

**„Der Ruhestand ist die Zeit, in der  
der Mensch die Freiheit hat, sich  
selbst zu entdecken.“**

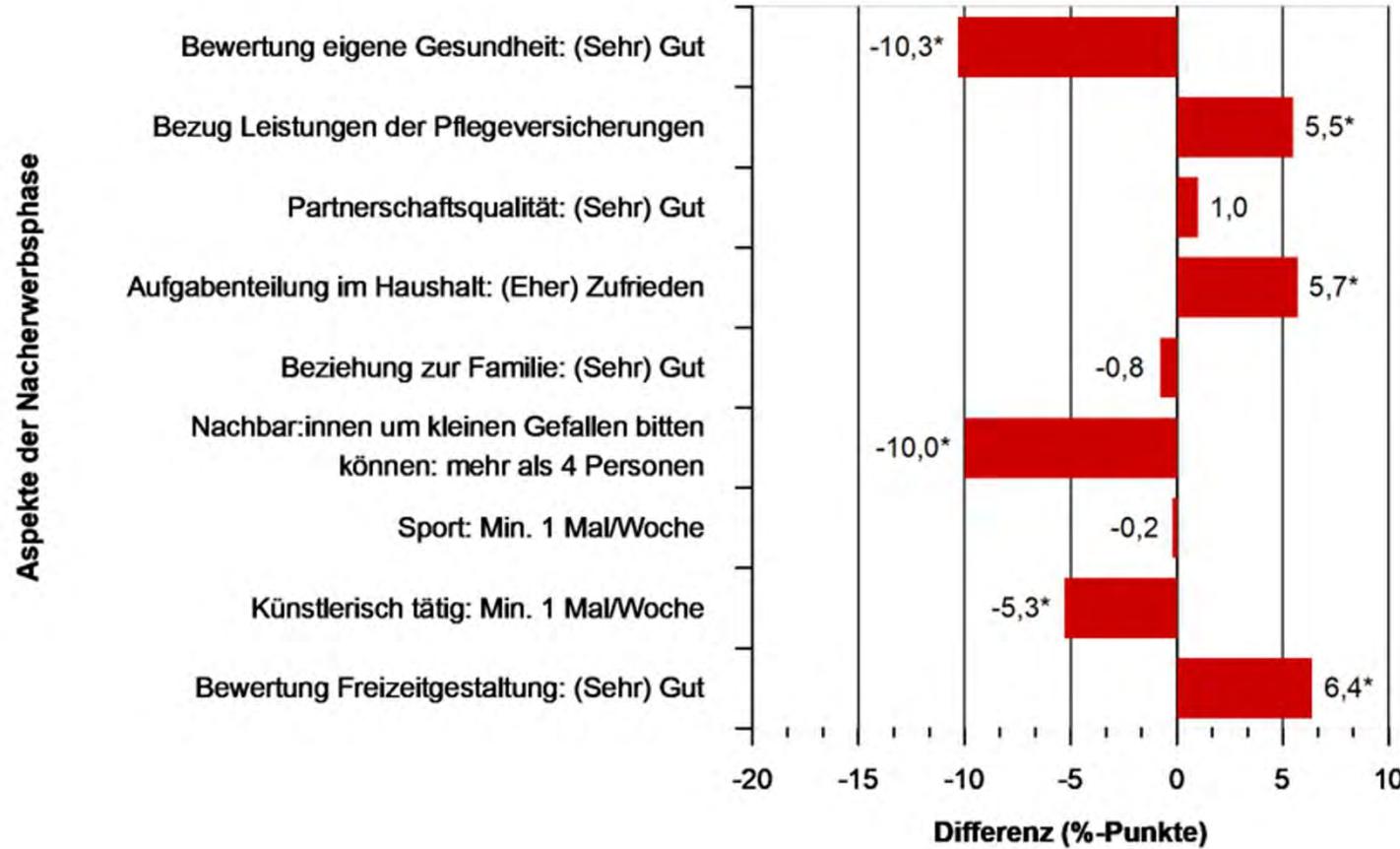
Christian Morgenstern

?...

## Differenzen zwischen Personen vor und nach dem Ruhestandsübergang



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

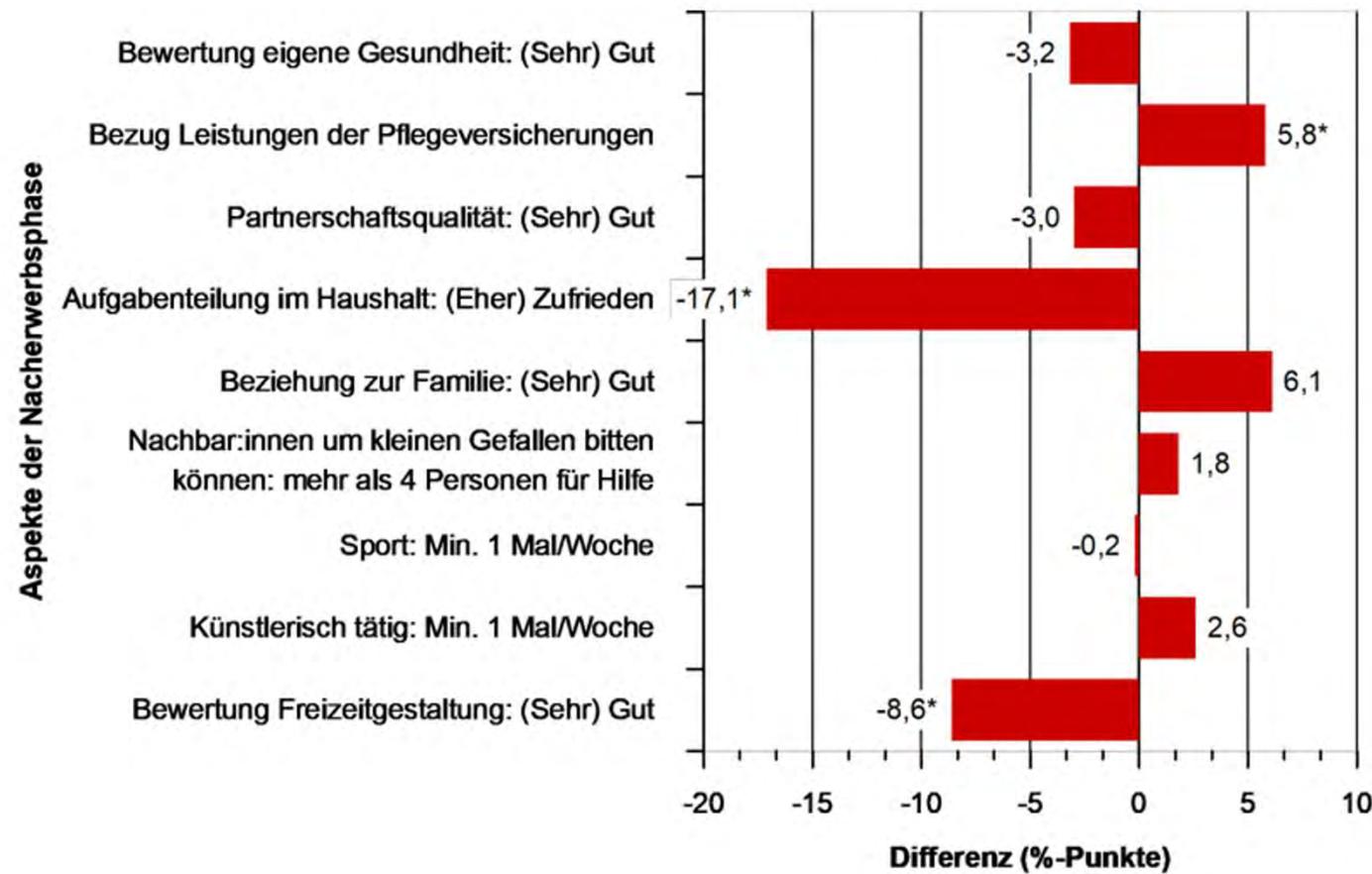


Quelle: DEAS 2020/21, eigene Berechnungen (Anzahl der Beobachtung pro Indikator siehe Tabelle 1).  
Anmerkung: \*Statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau ( $p<0.05$ ).

## Differenz zwischen Männern und Frauen im Ruhestand



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



Quelle: DEAS 2020/21, eigene Berechnungen (Anzahl der Beobachtung pro Indikator siehe Tabelle 1).

Anmerkung: \*Statistisch signifikant auf dem 5%-Niveau ( $p<0.05$ ).

Männer und Frauen mit **niedrigen Bildungsabschlüssen** haben eine **schlechtere subjektive Gesundheit**, mehr Einschränkungen in ihren Alltagsaktivitäten und verfügen über **kleinere soziale Netzwerke** als höhere Bildungsgruppen

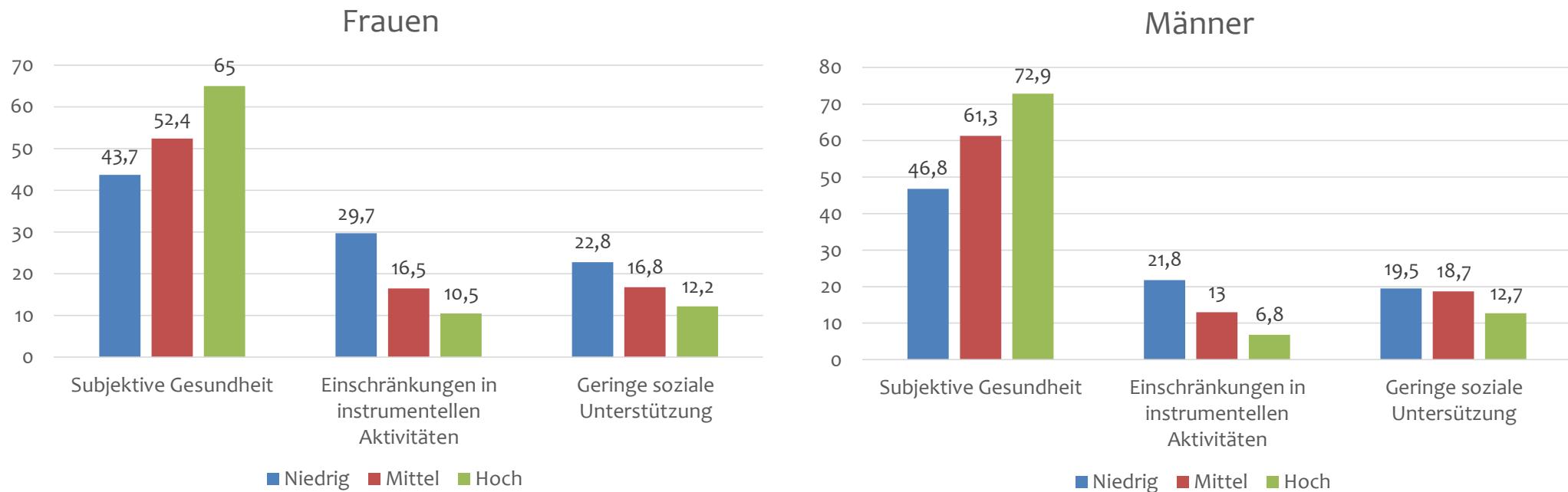


Abb.: Prävalenzen ausgewählter Gesundheitsindikatoren nach Geschlecht und Bildung in Prozent ab 65 Jahre, eigene Darstellung

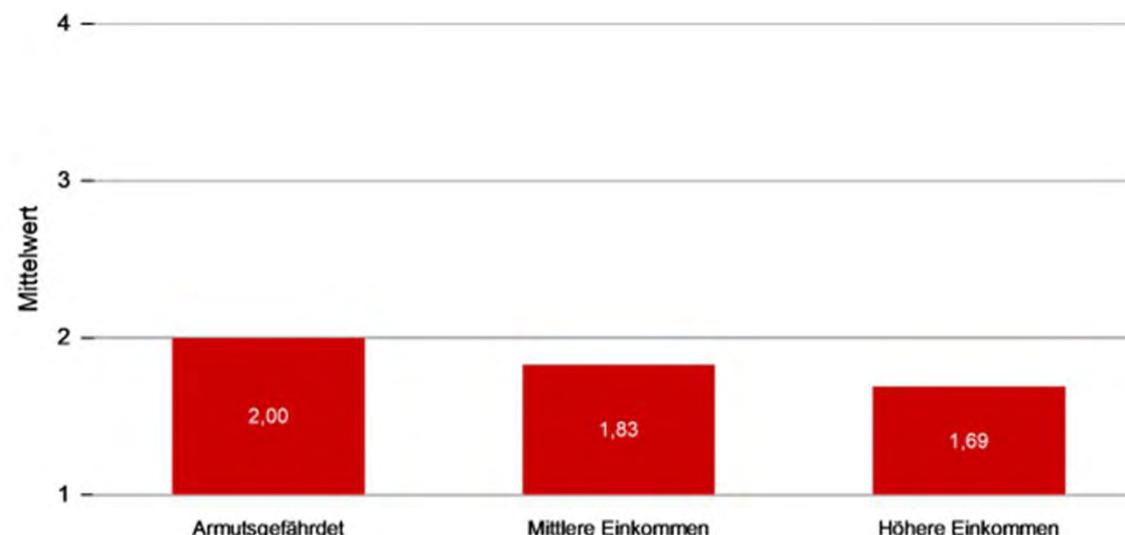
# Je niedriger das Einkommen, um so größer das Risiko für Einsamkeit



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

## *Verteilung von Einsamkeit nach Einkommen, Mittelwerte*

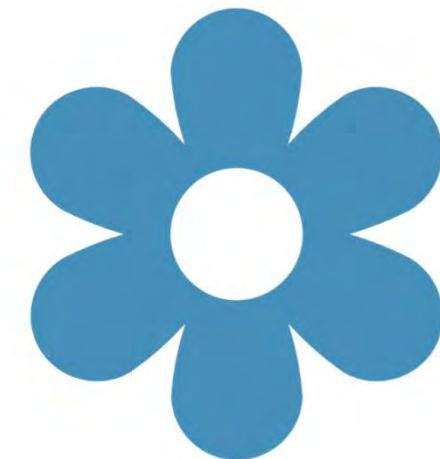
Abbildung 4: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte nach Einkommen, Mittelwert auf einer Skala von 1–4



Quelle: DEAS 2017, Version 2.4, 2023, Version 1.0 (n = 9.280), gewichtet, gerundete Angaben.  
Statistisch signifikant ( $p < 0,05$ ): Unterschiede zwischen armutsgefährdeten Personen und Personen mit mittlerem sowie Personen mit hohem Einkommen und zwischen Personen mit mittlerem und hohem Einkommen.



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



AUF DEM WEG ZUR ALTERSFREUNDLICHEN GEMEINDE

# ALTERSFREUNDLICHE STÄDTE UND GEMEINDEN

- Seit 2010, Kooperation von 150 Ländern, 1739 Städte und Gemeinden, 350 Millionen Menschen, 6 Städte in Deutschland (Stand 09/2025)
- konzentriert sie sich auf **Maßnahmen auf lokaler Ebene**, die die uneingeschränkte **Teilhabe älterer Menschen** am Gemeinschaftsleben fördern und zu einem **gesunden und aktiven Altern** beitragen
- Netzwerk: **motiviert und befähigt** Städte und Gemeinden auf der ganzen Welt, altersfreundlicher zu werden

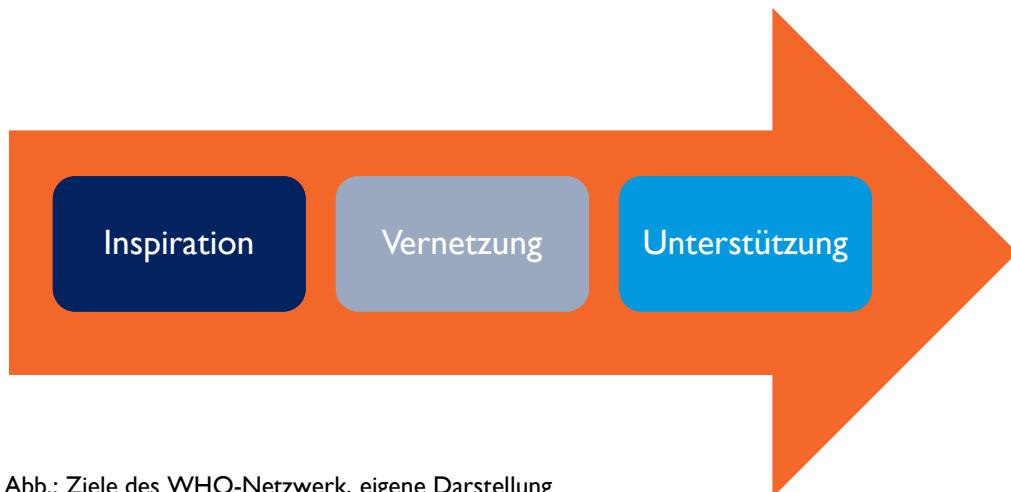


Abb.: Ziele des WHO-Netzwerk, eigene Darstellung

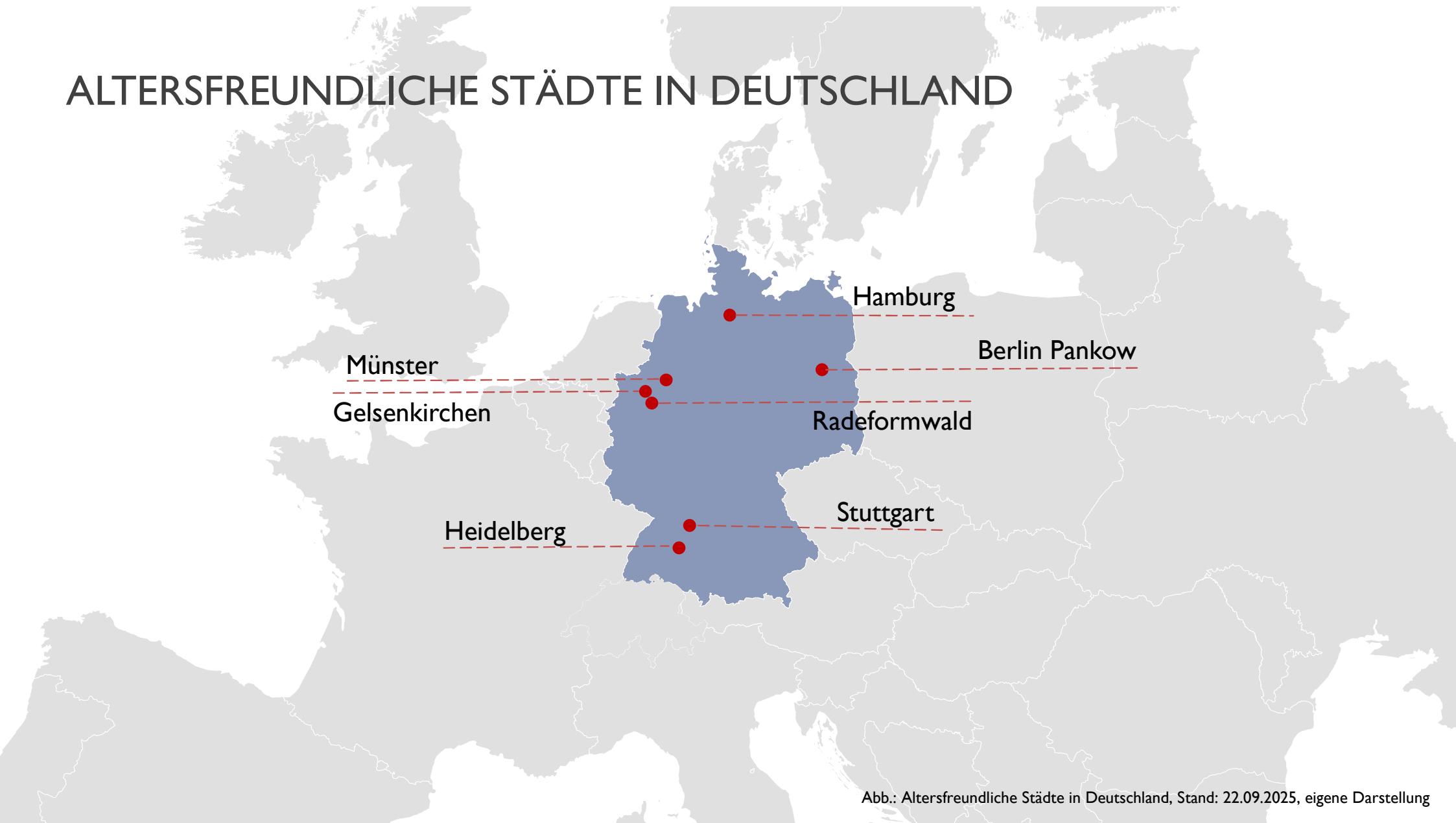
National programmes  
for age-friendly cities  
and communities  
A guide



Bild: WHO 2023

WHO 2020: 10ff., WHO 2025: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network>

# ALTERSFREUNDLICHE STÄDTE IN DEUTSCHLAND



# ALTERSFREUNDLICHE STÄDTE UND GEMEINDEN IN EUROPA

Web-Link zur Ansicht des globalen Netzwerks Altersfreundliche Städte und Gemeinden:

<https://who.maps.arcgis.com/apps/instant/minimalist/index.html?appid=66799d4ec039487e8ef8367f0254a99a>

Zuletzt aufgerufen am 25.09.2025

# ALTERSFREUNDLICHE STÄDTE UND GEMEINDEN

- Rahmenkonzept für mehr Lebensqualität im Alter

Nehmen Bedürfnisse älterer Menschen in den Blick

Schaffen Rahmenbedingungen für sozialen Teilhabe

Gewährleisten die Sicherheit älterer Menschen

Erkennen die Vielfalt der Lebensentwürfe im Alter an

Fördern die Partizipation bei der Gestaltung  
ihrer Lebensumwelt

Respektieren Selbstbestimmung

WHO 2020: 10ff.

National programmes  
for age-friendly cities  
and communities  
A guide



World Health Organization

WHO Global Network  
for Age-Friendly Cities  
and Communities

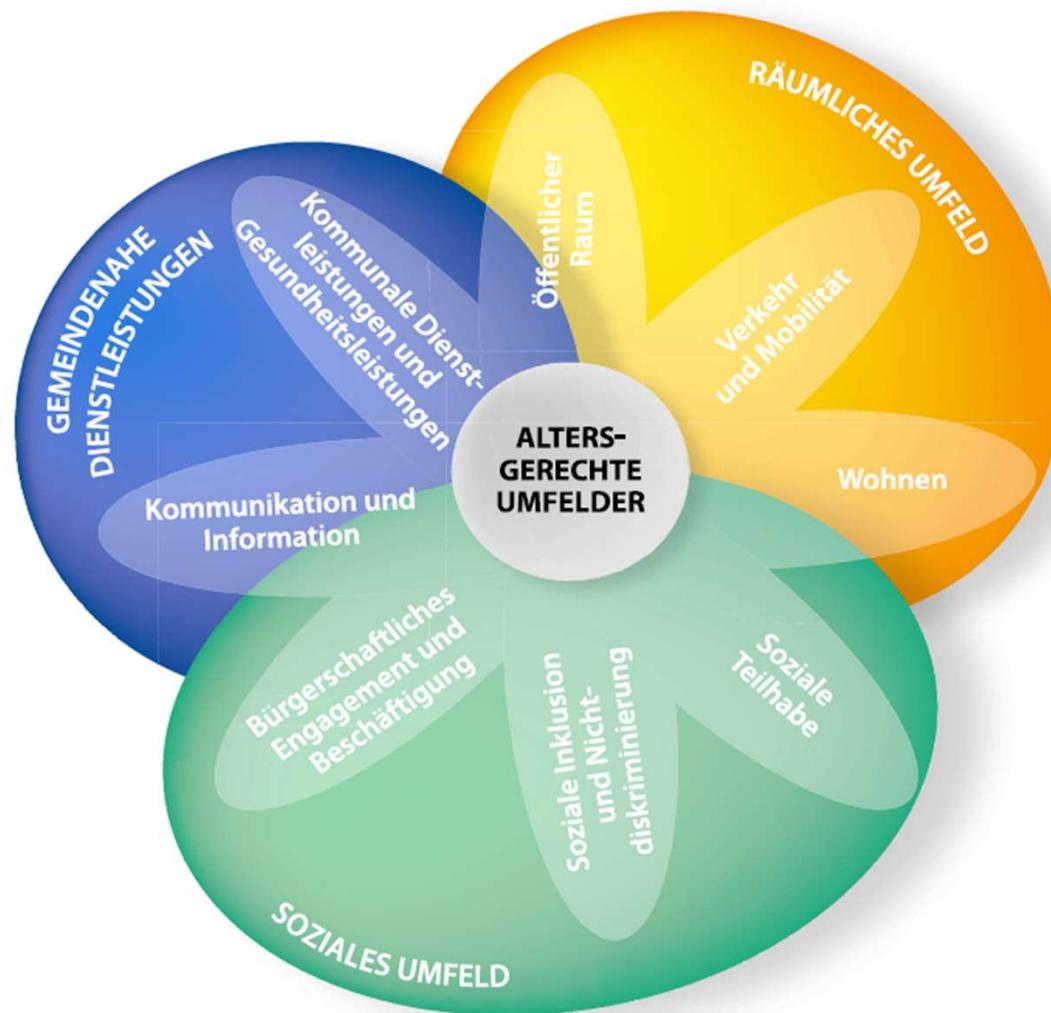
Decade of Healthy  
Ageing

Quelle: WHO 2023, online abrufbar unter:  
<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/age-friendly-environments/national-programmes-afcc>



Quelle: WHO-Regionalbüro für Europa (2020): Altersgerechte Umfelder in Europa Indikatoren, Monitoring und Bewertungen. Kopenhagen. S. 4

# Handlungsspielräume für ein altersfreundliches Lebensumfeld



Quelle: WHO-Regionalbüro für Europa (2020):  
Altersgerechte Umfelder in Europa Indikatoren,  
Monitoring und Bewertungen. Kopenhagen. S. 3

# Handlungsspielräume für ein altersfreundliches Lebensumfeld



Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und  
Entwicklung nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung  
(HG, 2021): "Smart Ageing. Technologien für die  
altersfreundliche Stadt". Körber-Stiftung und Berlin-  
Institut für Bevölkerung und Entwicklung, Hamburg.

# Öffentlicher Raum

- Saubere und angenehme Umgebung mit Grünflächen (z.B. Parkanlagen, Ruhezonen)
- Breite, ebene, stolperfreie Gehwege mit Ruhebänken
- Zugang zu öffentlichen Einrichtungen und Geschäften in der Nähe
- Gemeinschaftsräume



Den Haag

- Fokus: **Dritte Orte** und Teilhabe ältere Menschen
- Dritte Orte: niedrigschwellige Orte der Begegnung

Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung  
nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung (HG, 2021)



# Mobilität und Verkehr

- zugängliche, kostengünstige und sichere öffentliche Verkehrsmittel
- auf Bedürfnisse abgestimmte Transportdienste
- Informationen, um Nutzung zu erleichtern
- Hindernisse beseitigen: Straßenbeleuchtung, Beschilderung, Straßenverhältnisse, starker Verkehr, kurze Grünphasen an Fußgängerampeln
- Sicherer Fahrerleben: z.B. über Park- und Abholbuchten



Hamburg

- Seit Januar 2025 im Netzwerk
- Verbesserung von Gehwegen, Ausbau öffentlicher Toiletten
- On-Demand Shuttle-Bus

Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung  
nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung (HG, 2021)



# Wohnen

- Barrierearmes Wohnen
- Betreutes Wohnen
- Senioren WG
- Seniorenheime



Zürich

- Zentrale Altersstrategie der Stadt
- Fokus: Wie können Menschen gut leben und wohnen (zu Hause)
- Innovatives Alterswohnen und 30 Gesundheitszentren für das Alter (intergenerativ)

Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung  
nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung (HG, 2021)



# Öffentliche Dienstleistungen und Pflege

Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung  
nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung (HG, 2021)

- Ambulante Pflege und Betreuung
- Soziale Beratung und Begleitung
- Stationäre Einrichtungen
- Rehabilitation
- Kurzzeitpflege



Stargard (Polen)

## Kurzzeitpflegeprogramm

- Fokus: Bedürfnisse von Bewohnern mit Behinderungen, die täglich Unterstützung benötigen
- in Stargard wurde eine Wohnung eingerichtet, in der jeweils 4 Personen 24 Stunden lang qualifizierte Hilfe und Betreuung für nicht mehr als 14 Tage erhalten

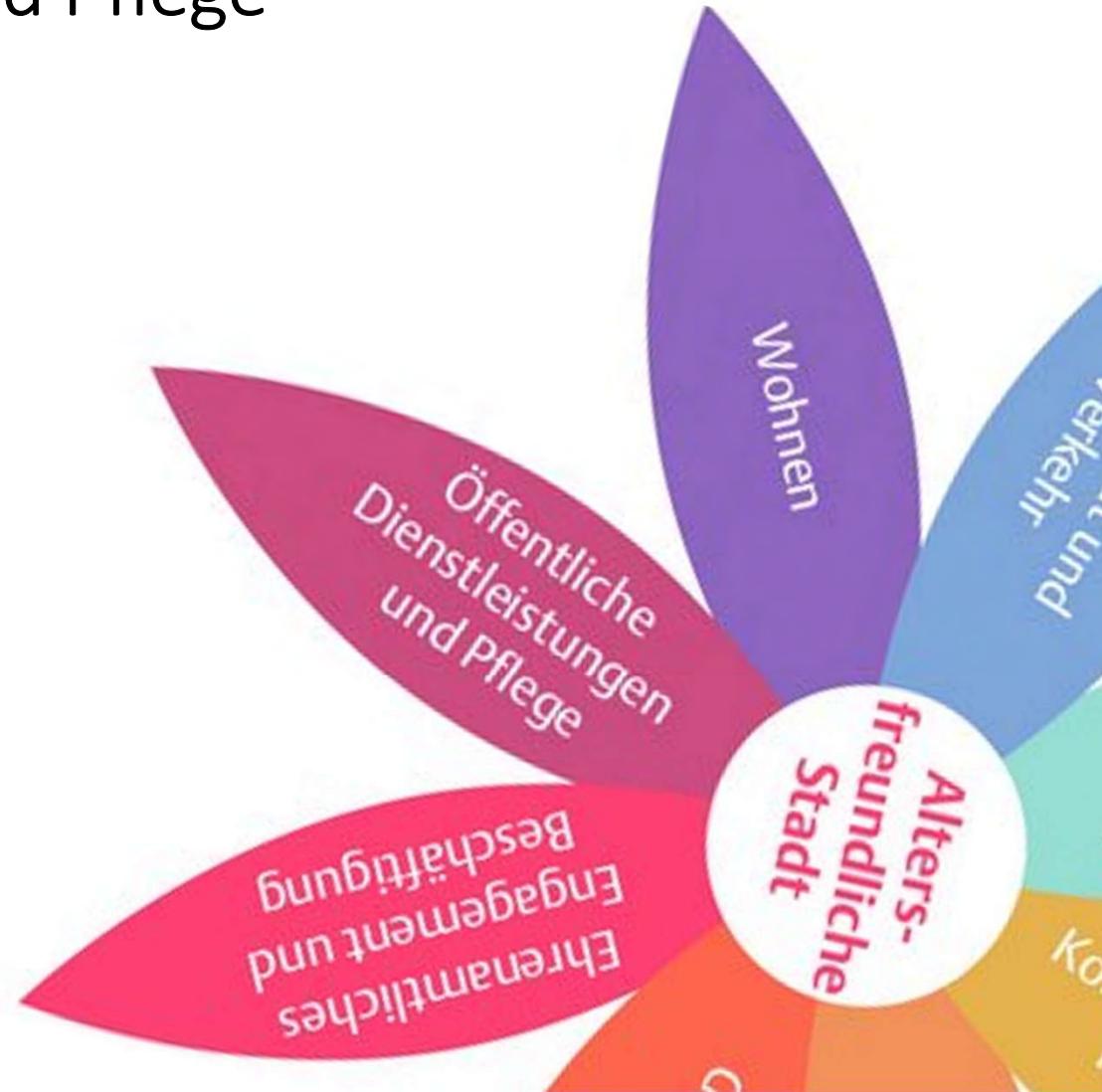


Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und  
Entwicklung nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung  
(HG, 2021)



## Gesellschaftliche Teilhabe

- ansprechende Angebote, wofür ältere Menschen das Haus verlassen
- Förderung der Teilnahme an Kultur-, Freizeit-, sozialen und spirituellen Aktivitäten **in der Gemeinschaft**
- Zugang sichern durch Transportdienste, Einrichtungen und Angebotsvielfalt
- erschwingliche Angebote
- Generationenübergreifende Aktivitäten für alle Altersgruppen, Teilen von Wissen, Traditionen und Erfahrungen



- 8x/Jahr organisieren die Casa de la Joventut de Mutxamel (Alicante) und der Seniorenbetreuungsdienst einen **generationenübergreifenden Kochworkshop**
- Ziel: Wissen über Kultur und Traditionen teilen, kulinarische Fähigkeiten fördern; Räume schaffen



Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und  
Entwicklung nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung  
(HG, 2021)

# Ehrenamtliches Engagement

- Bürgerbeteiligung: z.B. über Interessengruppen, Seniorenbeirat, Behindertenbeauftragte etc.
- Beteiligung an der Entscheidungsfindung
- Angebote und Zugang zu freiwilligem Engagement und Arbeitsgelegenheiten
- **Abbau von Altersdiskriminierung**, z.B. am Arbeitsplatz über Aufklärung und Information



Krakau

## Intergeneratives Engagement und Aktivierung 60+

- Flächendeckende Seniorentreffs & Seniorenaktivitätszentren
- Städtisches Förderprogramm von Orten für generationenübergreifendes Engagement in allen Stadtteilen



# Handlungsspielräume für ein altersfreundliches Lebensumfeld



Abb.: Handlungsfelder altersfreundliche Stadt Quelle:  
Darstellung Berlin-Institut für Bevölkerung und  
Entwicklung nach WHO-Leitfaden in: Körber Stiftung  
(HG, 2021): "Smart Ageing. Technologien für die  
altersfreundliche Stadt". Körber-Stiftung und Berlin-  
Institut für Bevölkerung und Entwicklung, Hamburg.



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



## ERSTE SCHRITTE



Quelle: WHO-Regionalbüro für Europa (2020): Altersgerechte Umfelder in Europa Indikatoren, Monitoring und Bewertungen. Kopenhagen. S. 4

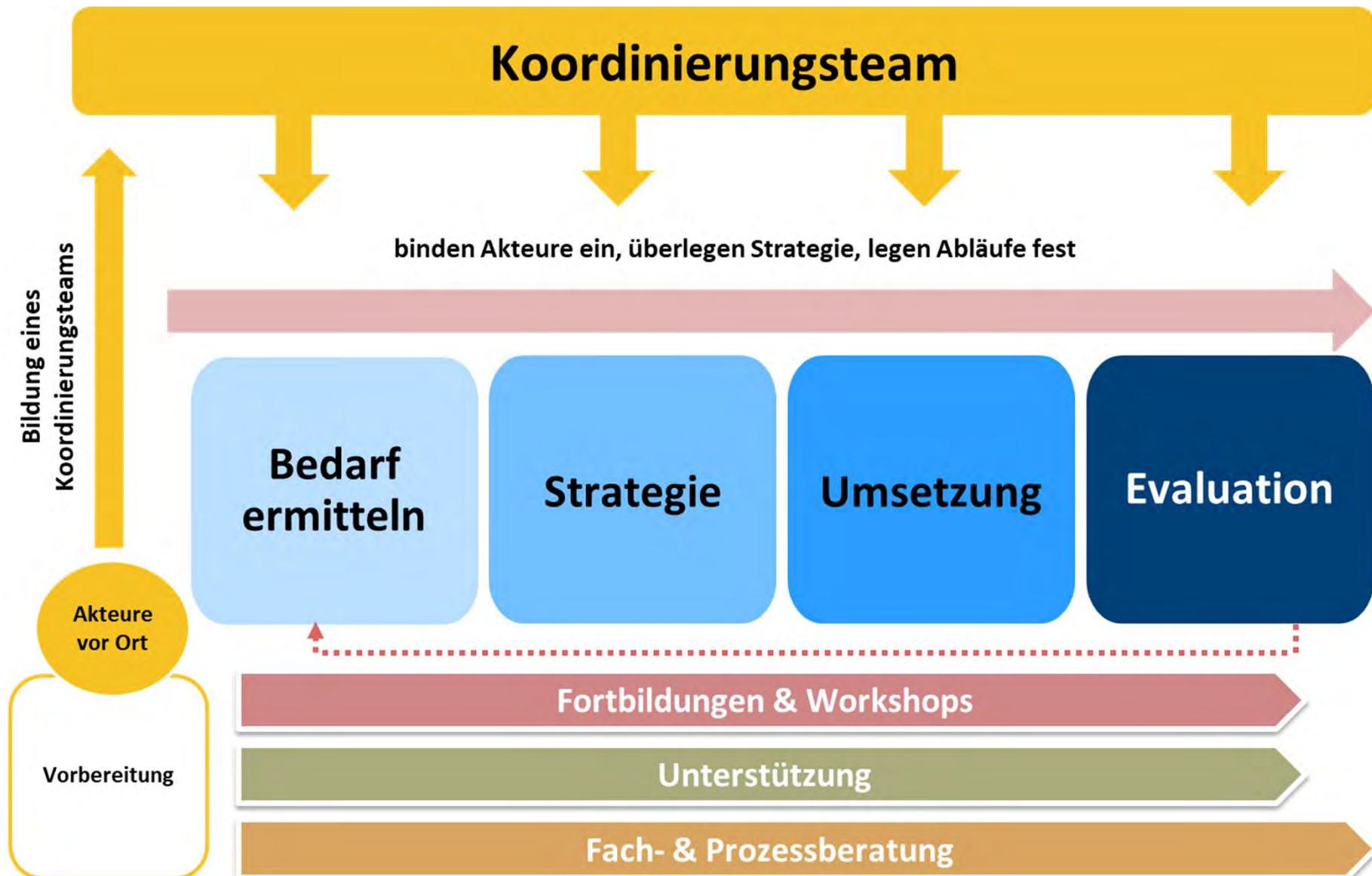


Abb.: Modell des Begleitformats „Gesund alt werden“ der AGETHUR, Stand 10.2023, eigene Darstellung

# Förderfähige Leistungen



Unterstützung bei  
Bedarfsermittlung und  
Zielentwicklung



Moderation und  
Projektmanagement



Beratung zur  
verhältnispräventiven  
Umgestaltung



Fortbildung von  
Multiplikatorinnen und  
Multiplikatoren



Planung und  
Umsetzung  
verhaltenspräventiver  
Maßnahmen



Dokumentation,  
Evaluation,  
Qualitätssicherung



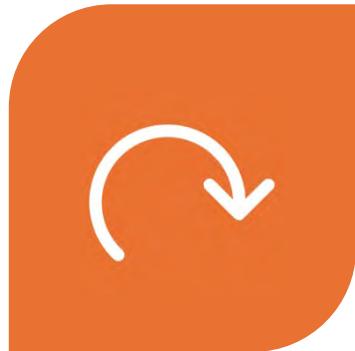
Unterstützung der  
Öffentlichkeitsarbeit +  
kleines Catering



Förderung von  
Vernetzungsprozessen

# Bildung einer Lenkungsgruppe

Dafür braucht es von den engagierten Personen und Organisationen...



MATERIELLE  
RESSOURCEN

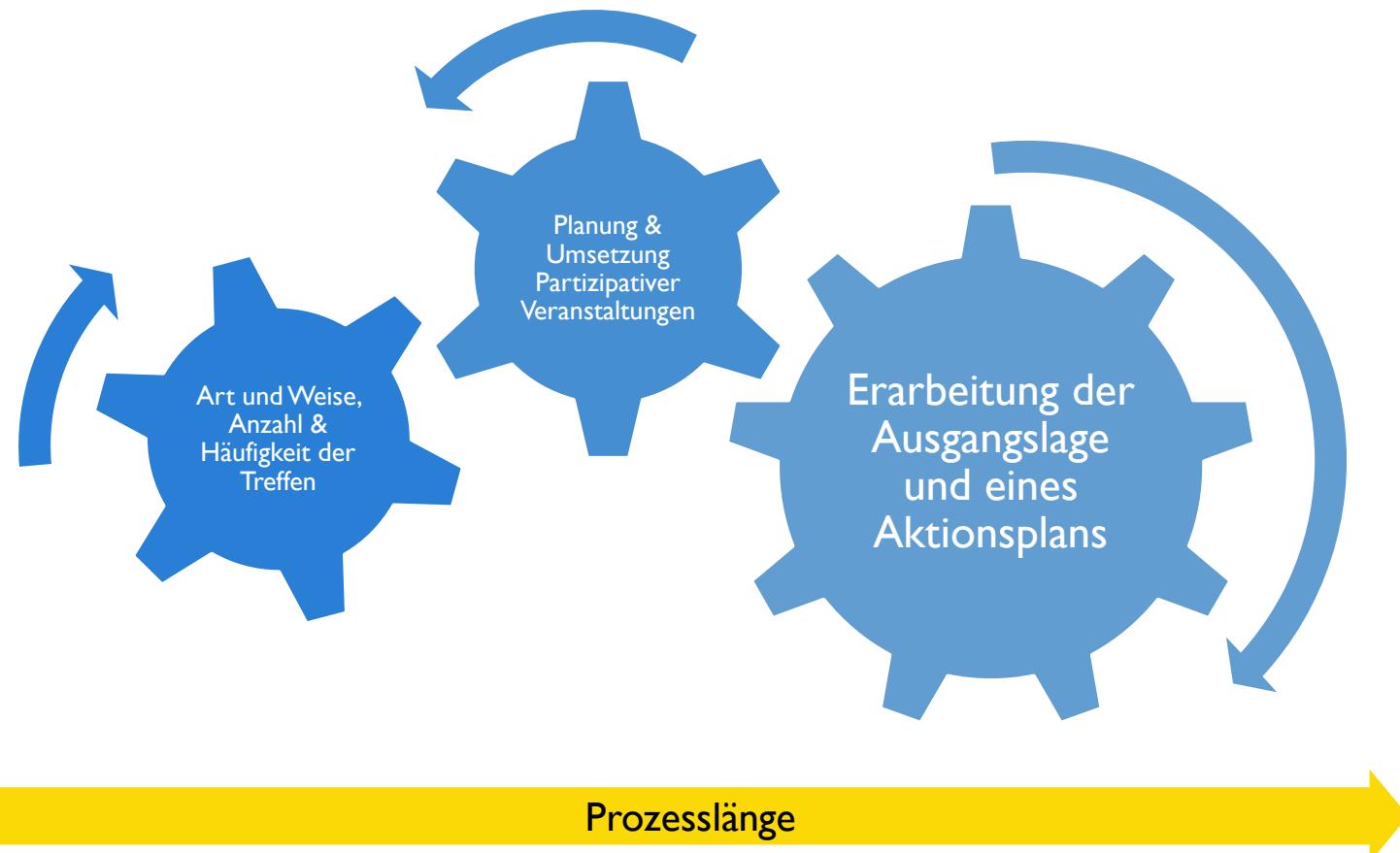


ZEITLICHE  
RESSOURCEN



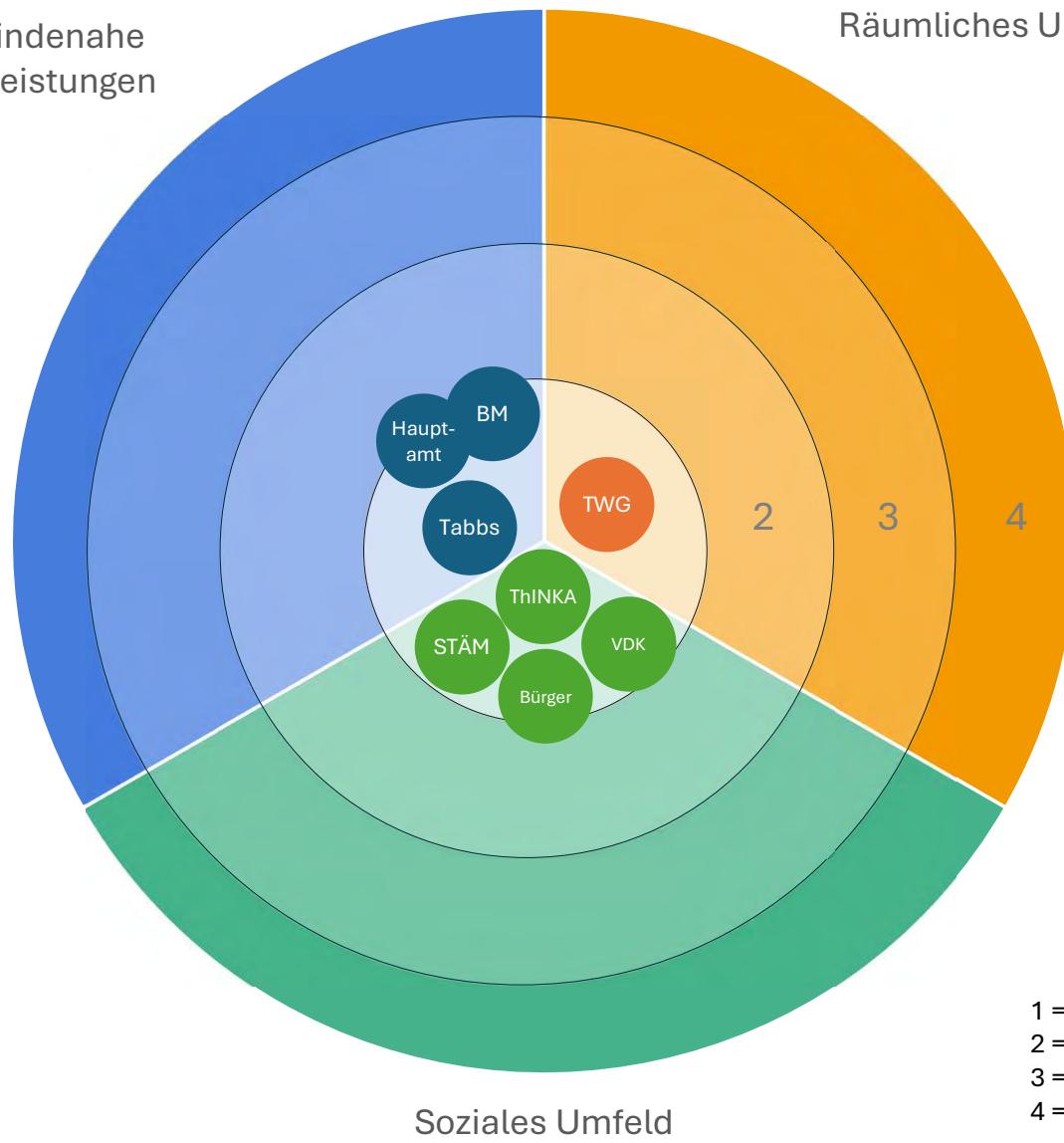
PERSONELLE  
RESSOURCEN

## Ihre Ressourcen haben Einfluss auf:



Gemeindenaher  
Dienstleistungen

Räumliches Umfeld



- 1 = sehr wichtig
- 2 = wichtig
- 3 = teils/teils
- 4 = unwichtig

Abb.: Zusammensetzung der  
Lenkungsgruppe „Altersfreundliche  
Gemeinde Bad Tabarz“, eigene  
Darstellung



## Vision für Bad Tabarz

Unsere Gemeinde Bad Tabarz ist ein altersfreundlicher Ort, an dem man gesund und selbstbestimmt leben kann: Barrierearme Wohnungen, sichere Wege und ein einfacher Zugang zum Nahverkehr ermöglichen Mobilität und Teilhabe im Alltag. Orte der Gemeinschaft fördern Begegnung mit Menschen jeden Alters, medizinische Versorgung ist wohnortnah zugänglich – in einem respektvollen Miteinander aller Generationen und in einem grünen, klimafreundlichen Umfeld.



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



## AUSBLICK

# **TIMELINE**

## Meilensteine



# Literatur I

Buettner D. (2023): Das Geheimnis der 100-Jährigen. Entdeckungsreise in die Blue Zones dieser Welt. NG Buchverlag GmbH in der Bruckmann Verlag GmbH, München Lizenz, National Geographic Partners, LLC, 2. Auflage

Dahlgren G., Whitehead M. (1991) Policies and strategies to promote social equity in health Background document to WHO – Strategy paper for Europe. Stockholm, Sweden

Dankers A. (2025): Longevity-Hype „30 Prozent sind Gene, der Rest ist Lebensstil“. Online abrufbar unter:  
<https://www.welt.de/iconist/service/article255590802/Laenger-Leben-30-Prozent-sind-Gene-der-Rest-ist-Lebensstil.html>

Errigo M, Dore M. P., Mocci G., Pes G. M. (2023): Lack of association between common polymorphisms associated with successful aging and longevity in the population of Sardinian Blue Zone. In: Nature Scientific Reports volume 14, Article number: 30773 (2024), online abrufbar unter: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-80497-w>

Franz M.C., Stuth S., Huxhold, O. (2025): Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte – Vorkommen, Verteilung und die Rolle des Erwerbsstatus. DZA Aktuell 03/2025, Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Gaertner B., Scheidt-Nave Chr., Koschollek C., Fuchs J. (2023): Gesundheitliche Lage älterer und hochaltriger Menschen in Deutschland: Ergebnisse der Studie Gesundheit 65+. Robert Koch-Institut, Berlin: Journal of Health Monitoring 2023 8(3)

# Literatur II

Körber Stiftung (HG, 2021): "Smart Ageing. Technologien für die altersfreundliche Stadt". Körber-Stiftung und Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, Hamburg

Newman J. (2024): Supercentenarian and remarkable age records exhibit patterns indicative of clerical errors and pension fraud. Oxford University College, Online abrufbar unter:  
<https://www.biorxiv.org/content/10.1101/704080v3.full.pdf>, zuletzt abgerufen am: 25.09.2025

Thiele (2020): Alter. Online abrufbar unter: <https://www.socialnet.de/lexikon/Alter>, zuletzt abgerufen am. 25.09.2025

Weinhardt M., Martin J. (2025): Ausgewählte Aspekte der Nacherwerbsphase in Bezug auf Gesundheit, Zeitverwendung und soziale Beziehungen. DZA-Fact Sheet, Deutsches Zentrum für Altersfragen  
17. Juli 2025

WHO-Regionalbüro für Europa (2020): Altersgerechte Umfelder in Europa Indikatoren, Monitoring und Bewertungen. Kopenhagen

Zhao J., Stockwell T., Naimi T., Churchill S., Clay J., Sherk A. (2023): Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality. A Systematic Review and Meta-analyses. JAMA Network Open, 31.03.2023

## Kontakt

Hendrik Beck

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit „Ältere im Quartier“

Gefördert durch das GKV-Bündnis für Gesundheit

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. - AGETHUR -

Carl-August-Allee 9

99423 Weimar

Tel.: 0 36 43 / 4 98 98-21

Mobil: 0160 / 8 23 79 18

E-Mail: [beck@agethur.de](mailto:beck@agethur.de)

Internet: <http://www.agethur.de/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AGETHUR>

LinkedIn: <https://de.linkedin.com/company/agethur>



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Thüringen

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



AOK PLUS



BKK  
LANDESVERBAND  
MITTE



IKK classic



KNAPPSCHAFT  
für meine Gesundheit!



SVLFG



vdek  
Die Ersatzkassen