

# Aktuelle Aktionsprogramme der WHO im Rahmen der Strategie **Gesundheit 2020**

**Möglichkeiten für die Umsetzung in der Gesunden Stadt**



## Inhalt

Vorwort	3
Gesundheit 2020	5
Bewegung in allen Lebensphasen	9
Verringerung des schädigenden Alkoholkonsums	13
Prävention und Bekämpfung nicht übertragbarer Krankheiten	15
Gesundes Altern	19

Die folgenden Texte sind Auszüge und bearbeitete Texte aus WHO Veröffentlichungen, dabei zum Teil auch Übersetzungen aus englischsprachigen WHO Dokumenten. Daraus sind Empfehlungen für die *Gesunden Städte* erarbeitet worden, die im Text besonders kenntlich gemacht worden sind. Die verwendeten Dokumente sind an den betreffenden Stellen kenntlich gemacht.

Das Gesunde Städte-Netzwerk versteht sich als Netzwerk für Städte, Kreise und Regionen. Im Text wird der Begriff *Gesunde Städte* verwendet.



## Vorwort

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlicht regelmäßig ihre Arbeitsergebnisse. Hierzu zählen unter anderem Strategien und Aktionspläne zu allgemeinen oder speziellen gesundheitlichen Themenbereichen. An diesen Veröffentlichungen orientieren sich sowohl die Europäische Union als auch die Bundesrepublik Deutschland und die Ministerien der Länder. Im Jahr 2012 hat sich das Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik erneut von der WHO akkreditieren lassen. Dies ist ein willkommener Anlass, die aktuellen Strategien der Weltgesundheitsorganisation für *Gesunde Städte* sichtbarer zu machen.

Im Rahmen ihres Studiums hat Frau Jana Gieseke als Praktikantin im Gesunde Städte-Sekretariat in Münster diese Aufbereitung erstellt. Frau Gieseke hat ein Bachelorstudium in „European Public Health“ an der Universität Maastricht absolviert und ein Austauschsemester in Kopenhagen im „Global Bachelor of Nutrition and Health“ am Metropolitan University College wahrgenommen. Im Zusammenhang mit ihrem Masterstudium in „Prävention und Gesundheitsförderung“ an der Universität Flensburg hat Frau Gieseke ein Praktikum beim Gesunde Städte-Netzwerk absolviert.

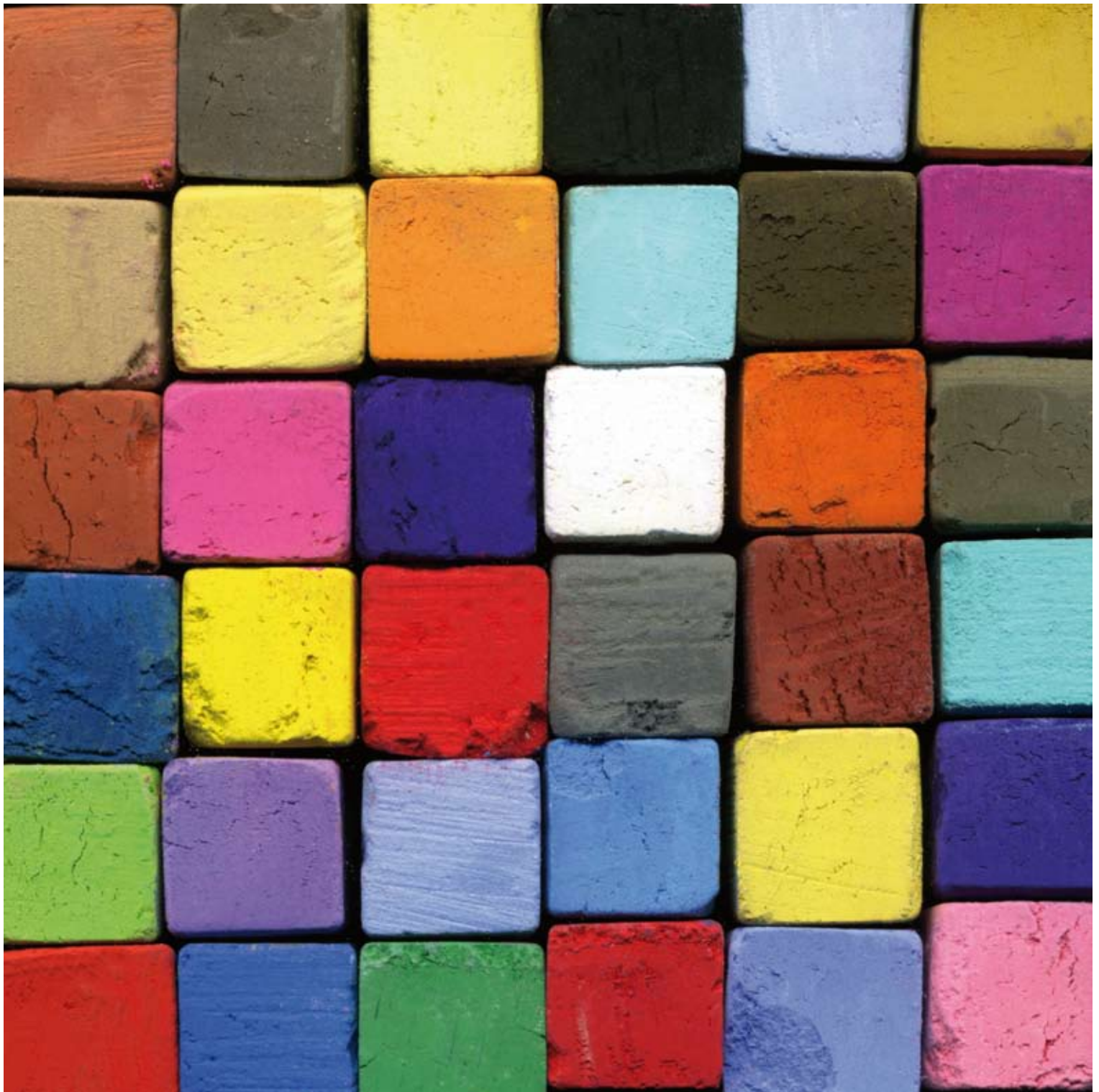
Nicht alle Arbeitsbereiche der WHO sind relevant für Deutschland und das Gesunde Städte-Netzwerk. Eine Auswahl der aktuellen, Deutschland betreffenden, Ziele ist in dieser Broschüre kurz dargestellt. Eine bestmögliche Integration der für Ihre Stadt relevanten Ziele in kommunale Aktivitäten sowie ein Austausch mit anderen Mitgliedern über Entwicklungen von und Erfahrungen mit praktikablen Programmen wäre wünschenswert. In welchem Rahmen dies möglich ist, hängt von einer Vielzahl unterschiedlicher Faktoren ab. Wir wünschen uns, dass dieses Papier als Arbeitshilfe in der alltäglichen Arbeit in Ihrer Stadt dienen kann.

Karsten Mankowsky,  
für den Sprecherinnen und Sprecherrat  
des Gesunde Städte-Netzwerkes

Claus Weth,  
Geschäftsstelle des  
Gesunde Städte-Netzwerkes







## Gesundheit 2020

Gesundheit 2020 ist die aktuelle allgemeine Strategie der WHO. Sie umfasst den Zeitraum 2012 – 2020 und baut auf den vorhergehenden Strategien *Gesundheit 21* und *Gesundheit für alle* auf. Ziele dieser Strategie sind die Verbesserung der Gesundheit für alle und Verringerung der gesundheitlichen Ungleichheiten sowie die Verbesserung von Führung und partizipatorischer Steuerung für die Gesundheit. Die Vision *Gesundheit für alle* ist allerdings nicht neu. Sie wurde bei der Konferenz von Alma-Ata 1978 in einer Deklaration festgehalten. „Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“ war das festgelegte Ziel, wurde allerdings mit der neuesten Strategie bis 2020 verlängert. Bereits die Ottawa-Charta 1986 ruft zu aktivem Handeln für die Verwirklichung dieser Vision auf. Ziele, die die WHO mit der aktuellen Strategie verfolgt, sind:

- Abbau von gesundheitlichen Ungleichheiten
- Förderung des Wohlergehens der Bevölkerung, sowie
- Sicherung einer universellen Versorgung und des Rechts auf ein Höchstmaß an Gesundheit

Eine Kombination von individuellen sowie gemeinschaftlichen Anstrengungen ist nötig, um die vorgesehenen Ziele der Strategie auch bestmöglich erreichen zu können. Eine Beteiligung der Menschen vor Ort und eine Teilnahme der Gemeinschaft an Gesundheitsthemen kann im Rahmen des Gesunde Städte-Netzwerkes erreicht werden.

Die WHO hat vier vorrangige Bereiche zur Erreichung der oben genannten Ziele festgelegt:

- Die Entwicklung von Lebensverlaufsansätzen und die Stärkung der Handlungsfähigkeit der Bürger für eine nachhaltige Investition in Gesundheit,
- Die Bekämpfung der übertragbaren und nicht übertragbaren Krankheiten,
- Die Stärkung der Gesundheitssysteme sowie der Kapazitäten der Öffentlichen Gesundheitsdienste, sowie
- Die Schaffung von stützenden Umfeldern

Diese vier Bereiche sind eng miteinander verknüpft. Daher haben die *Gesunden Städte* die Aufgabe vor allem Konzepte, Investitionen und Angebote im Blick zu haben, die sich auf den Abbau von Ungleichheiten konzentrieren. Die beiden ersteren Bereiche werden im Rahmen verschiedener Aktionspläne aufgegriffen. So soll die Entwicklung von Lebensverlaufsansätzen beispielsweise mithilfe von Planungshilfen für Bewegung in Städten, sowie des Aktionsplans der WHO für gesundes Altern erreicht werden. Auch die Stärkung der Handlungsfähigkeit kann durch diesen Aktionsplan sowie der Strategie zur Reduktion des Alkoholkonsums unterstützt werden. Bekämpfung von nicht übertragbaren Krankheiten wird mit dem gleichnamigen Aktionsplan der WHO gestärkt, ebenso mit den Plänen für Bewegungsförderung und zur Alkoholreduktion.

Die zwei letzteren Bereiche werden nicht separat in Strategien angegangen, sondern im Rahmen der genannten (und nachfolgend ausführlicher beschriebenen) Strategien verfolgt. Schaffung von stützenden Umfeldern hat Einfluss auf alle genannten Gesundheitsprobleme und kann bei der Erreichung der Ziele hilfreich sein.

Beteiligung und Befähigung der Bürgerinnen und Bürger dient sowohl der Schaffung besserer Voraussetzungen für Gesundheit, Verbesserung der Gesundheitskompetenzen, der Unterstützung für ein unabhängiges Leben, als auch der Unterstützung bei der Wahl einer gesunden Lebensweise. Letzteres ist vor allem in Bezug auf die Adipositas-Epidemie relevant.

Bei der Bekämpfung der übertragbaren und nicht übertragbaren Erkrankungen scheint außerdem vor allem eine Kombination aus Führung, unterstützenden Umfeldern und Ansätzen sowie von Selbstbefähigung und Selbstbestimmung erfolgversprechend zu sein. Eine wichtige Aufgabe ist auch die Förderung psychischer Gesundheit. Gemeindenahe Programme zur Frühdiagnose von Depressionen und Suizidprävention sind wichtige Aufgaben. Auch neue Online-Süchte müssen hierbei beachtet werden. Gesundheitsförderung in Schulen und Betrieben kann ebenfalls gut zu stützenden Umfeldern beitragen.



In Deutschland werden Aktionspläne und Kampagnen von Bund und Ländern erstellt und durchgeführt. Diese orientieren sich an den Themenbereichen, die auch die WHO als Handlungsbereiche ansieht. Das Bundesprogramm „Gesund aufwachsen für Alle“ sowie das nationale Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ basieren beispielsweise auf den WHO-Ansätzen zur Entwicklung von Lebensverlaufsansätzen und dem Aktionsplan Gesund Altern, auf den später noch näher eingegangen wird. Hier haben die Kommunen die Chance und die Aufgabe, diese Strategien und Aktionspläne zusammen mit verschiedenen Partnern in den Lebensräumen der Menschen umzusetzen.

---

Das ausführliche Originaldokument „Europäisches Rahmenkonzept ‚Gesundheit 2020‘ für gesamtstaatliches und gesamtgesellschaftliches Handeln zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden“ ist abrufbar unter:

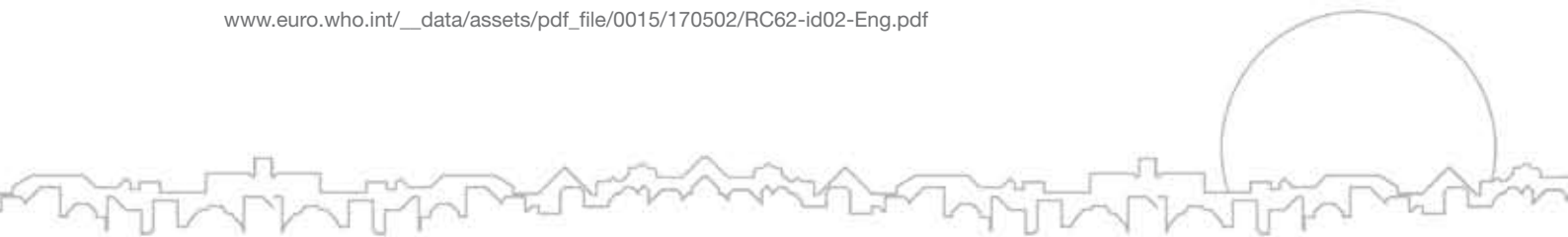
[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0017/170315/RC62wd09-NEW-Ger.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0017/170315/RC62wd09-NEW-Ger.pdf)

Weitere Informationen finden Sie in den Dokumenten „Resolution ‚Gesundheit 2020‘ – das Rahmenkonzept der europäischen Region für Gesundheit und Wohlbefinden“ unter:

[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/173654/RC62rs04-Health-2020-GER.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/173654/RC62rs04-Health-2020-GER.pdf)

Sowie im Informationspapier „The evidence base of health 2020“ unter:

[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0015/170502/RC62-id02-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/170502/RC62-id02-Eng.pdf)









## Bewegung in allen Lebensphasen

Einen speziellen Aktionsplan zum Thema Bewegung gibt es zurzeit nicht. Dennoch hat die WHO verschiedene Dokumente herausgegeben, die die Stadtplanung und Förderung von bewegungsfreundlichen Umgebungen unterstützen können. Diese sollen Ihnen nicht vorenthalten werden, da Bewegung zur Gesundheitsförderung einen großen Einfluss auf die nicht übertragbaren Krankheiten und den Prozess des gesunden Alterns hat.

Aktiver Lebensstil fördert und integriert körperliche Bewegung in tägliche Abläufe. Ziel ist das Erreichen von mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag. Maßnahmen für einen aktiven Lebensstil sind z. B. Gehen oder Rad fahren als aktive Beförderung, Durchführung von Fitnessübungen, Teilnahme an sportlichen Aktivitäten (organisiert oder informell), spielen im Park, Gartenarbeit, Treppenbenutzung und Gebrauch von Freizeiteinrichtungen. Auch Hausarbeit kann zu einem aktiven Lebensstil beitragen.

### **Anreize für *Gesunde Städte*, in Maßnahmen für Aktivität zu investieren, sind:**

- Kostenersparnis bei Gesundheitsversorgung und öffentlichem Nahverkehr
- höhere Produktivität bei Bürgern und Arbeitern
- lebenswerteres und attraktiveres Erscheinungsbild für Bewohner, Arbeitgeber und Besucher
- geringere Luftverschmutzung und Lärmbelastung sowie ein verbesserter Zugang zu Grünflächen
- Förderung von nachbarschaftlicher Wiederbelebung, sozialem Zusammenhalt und Identifikation der Bürger mit „ihrer“ Stadt
- Erweiterung sozialer Netzwerke

### Warum sind Maßnahmen für mehr Bewegung nötig?

- zwei Drittel der über 15-jährigen in der EU sind nicht im empfohlenen Ausmaß körperlich aktiv
- bei den Schulkindern erreichen weniger als ein Drittel die Empfehlungen für Bewegung
- Inaktivität führt zu erhöhtem Risiko für **chronische Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs**
- Kosten der mangelnden Bewegung machen einen immensen Anteil bei den Gesundheitsversorgern aus, noch höher sind allerdings die indirekten Kosten anzusetzen

Eine umfassende Strategie für einen aktiven Lebensstil sollte darauf abzielen, spezielle Aufmerksamkeit auf Kinder und Jugendliche, Ältere, Menschen und Wohnviertel mit niedrigem sozialem Status, Arbeitnehmer, Bürger mit Behinderungen, Ethnische Minderheiten oder Risikogruppen zu legen. Auch spezielle Settings sollten Beachtung finden, so etwa Schulen, Betriebe, Gesundheitsfördernde Einrichtungen, Wohnviertel und Freizeiteinrichtungen.

Strategien für aktiveren Lebensstil sollten nicht nur zusammen mit Bürgern, sondern auch Ämter- bzw. Fachbereichsübergreifend entwickelt werden. Alltägliche Entscheidungen bzgl. Prioritäten bei Finanzierung, Stadtplanung, Freizeit, Verkehr und Instandsetzung beeinflussen sowohl körperliche Aktivität als auch die Gesundheit und das Wohlbefinden von Bürgerinnen und Bürgern. Weitere mögliche Akteure für die Förderung einer aktiveren Stadt werden nachfolgend genannt.

Krankenhäuser (als große Arbeitgeber) können Einfluss auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter haben, Pflegeheime und Seniorenwohneinrichtungen können die Aktivität ihrer Bewohner beeinflussen. Hausärzte haben eine ideale Stellung um zu Bewegung zu beraten und um Bürger auf Programme und ortsansässige Einrichtungen hinzuweisen. Kommunale Verkehrsplaner



haben eine entscheidende Rolle für die Entwicklung und Unterstützung von Möglichkeiten für Aktiveren Verkehr, Verringerung von Autonutzung sowie Verbesserung der Verkehrssicherheit. Stadtplaner haben eine Führungsrolle in der Schaffung von aktivitätsfördernden Umwelten.

Kulturvereine können Ideen und Möglichkeiten für Bewegung, durch z. B. Tanz und traditionelle Aktivitäten, liefern. Dies könnte eine effektive Maßnahme sein, ethnische Minderheiten zu erreichen. Gesundheits- und Patientenorganisationen stellen Informationen, Programme, Führung und Unterstützung für aktives Leben bereit. Umweltgruppen können Hilfe bei der Entwicklung und zusätzlich bei der Bearbeitung von Grünflächen und Parks leisten. Wichtig ist auch die Anhörung und Beachtung von Bürgervertretungen von Sozial Benachteiligten, ethnischen Minderheiten und Behindertenvertretern. Arbeitgeber können Programme unterstützen und sponsern und so ihre Arbeitnehmer (sowie deren Familien) unterstützen. Fitnessvereine und Tanzschulen sind im Bereich der Aktivität verankert und führen häufig Veranstaltungen durch. Medien sind wichtige Partner um Kampagnen, Wissen und Veranstaltungen zu verbreiten.

Stadt-(teil-)Begehungen mit verschiedenen Partnern (aus Stadtverwaltung, Vertretern von Bewohnern aller Altersklassen, Menschen mit Behinderungen, etc.) können eine Hilfe sein, kritische Plätze in Städten oder Wohnvierteln zu erkennen und gemeinsam Veränderungsmöglichkeiten zu ermitteln.

---

Weitere Dokumente zu Evidenz und Fakten zu gesundheitsfördernder Bewegung:

„Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments“ unter:  
[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf)

„Physical activity and health in Europe: Evidence for action“ abzurufen unter:  
[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/87545/E89490.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/87545/E89490.pdf)







## Verringerung des schädigenden Alkoholkonsums

ist ebenfalls eines der aktuellen Schwerpunktthemen bis 2020. Hier haben die *Gesunden Städte* die Möglichkeit eine Sensibilisierung über gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Belastungen/Schäden die durch gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum auftreten, durchzuführen. Eine zunehmende Forderung ist die Unterstützung durch die Regierungen im Kampf gegen diese Schäden. Die *Gesunden Städte* könnten Kooperationen mit Selbsthilfegruppen, Bürgerinitiativen und Krankenkassen nutzen.

### **Ziele, die die *Gesunden Städte* hier verfolgen sollten sind:**

- Verfestigung und Verbreitung von Wissen über Ausmaß und Faktoren von Alkoholkonsum und über effektive Maßnahmen, die Schäden reduzieren oder vorbeugen
- Ausbau von Partnerschaften und Verbesserung der notwendigen Koordination zwischen Akteuren sowie die Bereitstellung von Ressourcen, die für gezielte Aktionen nötig sind z. B. durch Zusammenarbeit zwischen Gesundheits-, Bildungs-, Betrieblichem Sektor und öffentlicher Wohlfahrt
- Information von Bevölkerungen über Auswirkungen von Alkohol auf Einzelne, Familien und Kommunen, Bekanntmachung von Möglichkeiten zur Schadensreduktion
- Kommunale Aktionen sollten sich vor allem auf gemeinschaftliche Aktionen konzentrieren; so sollten hier in allererster Linie die vorhandenen Settings wie Schulen und Betriebe für Maßnahmen genutzt werden

---

Weitere Informationen sowie den englischen Originaltext „European action plan to reduce the harmful use of alcohol 2012–2020“ finden Sie unter: [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/178163/E96726.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/178163/E96726.pdf)

## Prävention und Bekämpfung nicht übertragbarer Krankheiten

ist das Ziel des Aktionsplans, mit dem die WHO Risikofaktoren für Nicht übertragbare Krankheiten und die zugehörigen Determinanten bekämpfen bzw. verringern will. Soziale Ungleichheiten anzugehen und damit ungleiche Gesundheitschancen zu beseitigen, muss Teil der zukünftigen Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten sein. Die vier Erkrankungen, denen hier besondere Beachtung zukommen muss sind **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und chronische Atemwegserkrankungen**. Gemeinsame Risikofaktoren dieser Krankheiten sind Tabakgebrauch, schädlicher Alkoholkonsum, körperliche Inaktivität und ungesunde Ernährung.

### Schritte, die zur Senkung der Belastungen durch nicht übertragbare Krankheiten mithilfe der *Gesunden Städte* angegangen werden können, sind:

- Verbreitung von Möglichkeiten zur Krebsfrüherkennung: Senkung der Sterblichkeit aufgrund von Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs und Darmkrebs
- Förderung aktiver Mobilität: Durch Veränderungen der städtischen Umwelt körperliche Betätigung fördern
- Gesundheitsförderung in Settings: Gesundheit und Wohlergehen verbessern, indem Schulen und Arbeitsstätten so umgestaltet werden, dass sie die Gesundheit stärker unterstützen

Gesundheitsförderliche Umfelder sollen geschaffen werden, um so gesunde Entscheidungen zu erleichtern. Einfluss auf Verhaltensänderungen bezüglich körperlicher Aktivität können z. B. Grünflächen oder veränderte Infrastrukturen haben. Politikbereiche in denen hierauf Einfluss



genommen werden kann sind Bildung, Umwelt, Stadtplanung, Nahrungsmittelindustrie und Landwirtschaft. Besondere Beachtung bei der Maßnahmenplanung muss auf die Adipositas gelegt werden, da sie nicht nur Resultat sondern auch Ursache von verschiedenen anderen nicht übertragbaren Krankheiten ist. Nicht übertragbare Erkrankungen verursachen hohe Kosten, die sich potenzieren, wenn in diesen Bereichen nicht durch Gesundheitsförderungsmaßnahmen interveniert wird.

Die *Gesunden Städte* können bei der Umsetzung der Strategie vor allem bei der Förderung der Bürgerinnen und Bürger und mit weiteren Verknüpfungen im Netzwerk ansetzen. Langfristig sollten die Gesundheitsdienste zu Prävention geführt werden, hier kann das Netzwerk evtl. auf Bundesebene Prozesse anstoßen.

Psychische Störungen sind ebenfalls Teil der Strategie zur Bekämpfung nicht übertragbarer Krankheiten, da sie in engem Zusammenhang mit einer Anzahl an physischen Erkrankungen stehen. So steht Stress im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Durchblutungsstörungen im Gehirn sind eine Ursache von Demenz. Eine Strategie speziell zu Psychischen Erkrankungen ist geplant, bisher aber noch nicht veröffentlicht. Auch ein Aktionsplan wird derzeit vom Regionalbüro und weiteren Akteuren entwickelt.

---

Weitere Informationen im Dokument „Aktionsplan zur Umsetzung der Europäischen Strategie zur Prävention und Bekämpfung nicht übertragbarer Krankheiten (2012-2016)“ unter:  
[www.euro.who.int/de/what-we-publish/abstracts/action-plan-for-implementation-of-the-european-strategy-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-20122016](http://www.euro.who.int/de/what-we-publish/abstracts/action-plan-for-implementation-of-the-european-strategy-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-20122016)







## Gesundes Altern

hat bereits heute eine große Bedeutung für Gesundheits- und Sozialsysteme und diese wird, wie mittlerweile allgemein bekannt sein dürfte, im Zuge des demographischen Wandels weiter ansteigen. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung in den letzten Jahren erhöht sich nicht nur die Anzahl der älteren Bürgerinnen und Bürger, sondern auch Morbiditäts-, Behinderungs- und Mortalitätsraten. Das Ausmaß dieser Belastungen so gering wie möglich zu halten, muss daher das Ziel eines jeden Einzelnen sein. Maßnahmen, mit denen die *Gesunden Städte* unterstützen können, sind beispielsweise sektorenübergreifende Vernetzung und Handeln, Befähigung der Bürgerinnen und Bürger zu selbst bestimmtem Handeln, Unterstützung im Bezug auf die Vermeidung nicht übertragbarer Krankheiten: Prävention von Fehlernährung, Adipositas, Alkohol- und Tabakkonsum sowie Förderung von Bewegung und Sport. Eine weitere Möglichkeit für *Gesunde Städte* ist, mithilfe des Netzwerks und weiteren Akteuren das Bewusstsein für Verletzungsrisiken und Misshandlungen älterer Bürger zu wecken.

*Gesunde Städte* sollten Bürgerinnen und Bürgern ermöglichen und dabei unterstützen, gesund älter zu werden und länger aktiv zu sein und ihnen die Möglichkeit geben, voll in die Gesellschaft integriert zu bleiben und in Würde zu leben.

Obwohl die finanziellen und rechtlichen Regelungen für den Zugang zu Gesundheits- und Sozialleistungen für Pflegebedürftige und Benachteiligte auf Bundes- und Länderebene festgelegt werden, so gilt es dennoch, mit praktischen und regional notwendigen Maßnahmen, diesen Zugang zu verbessern. Eine wichtige Voraussetzung, um die oben genannten Punkte zu ermöglichen, ist allerdings auch die Förderung von befähigenden Umfeldern.

*Gesunde Städte* sollten in die Entwicklung seniorengerechter Strategien einbezogen werden und sich über Möglichkeiten austauschen können. Des Weiteren sollten ältere Bürgerinnen und Bürger in die Entwicklung und Planung der lokalen Handlungskonzepte mit einbezogen werden. Förderung von Gesundheitskompetenz und Befähigung von Senioren, Angehörigen und freiwilligen Unterstützungsnetzwerken können mithilfe der *Gesunden Städte*, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen, Wohlfahrtsverbänden etc. geschehen.

Senioren sollten durch Gestaltung ihres Umfeldes, sowie durch soziale Initiativen vermehrt zu körperlicher Bewegung angeregt werden. Mitglieder des Netzwerkes können von der Zusammenarbeit und dem Austausch von Erfahrungen und geeigneten Praktiken in der Bewegungsförderung von Senioren profitieren. Kommunalverwaltungen können hier durch die Gestaltung motivierender Umfeldes und Infrastrukturen für mehr Bewegung bei allen Altersgruppen Einfluss nehmen.

Ein wichtiges Themenfeld ist die Sturzprävention. Hier gilt es umweltbedingte Gefahren zu minimieren und Muskelschwäche, steifem Gang und Gleichgewichtsstörungen soweit möglich mit speziellen Bewegungsprogrammen vorzubeugen und nachlassende Sehfähigkeit als Risikofaktor auszuschließen. Probleme bei der Einnahme von Medikamenten und durch Alkohol- und Drogenkonsum müssen bekannt gemacht werden. Verstärkte Sensibilisierung der Allgemeinbevölkerung über die Risikofaktoren von Stürzen mithilfe von kommunalen Aktionen ist wünschenswert. Durchführung von speziellen Programmen zur Sturzprävention ist hilfreich um Stürzen und deren Folgen vorzubeugen. Kommunal muss hier Einfluss auf Gefahren im näheren Umfeld genommen werden. Dies können etwa bauliche Maßnahmen wie Geländer an Treppen und steileren Straßenzügen, abgesenkte oder angehobene Bordsteine oder aufgestell-



te Parkbänke sein. Internationaler Informationsaustausch muss angeregt und gefördert und mit geeigneten Praktiken umgesetzt werden.

Einsamkeit und soziale Isolation muss verhindert werden und z. B. durch Bürgerinitiativen angegangen werden. Des Weiteren ist hier eine Kooperation mit ambulanten Pflegediensten und Arztpraxen denkbar, da diese Kontakte zu eingeschränkt mobilen Bürgerinnen und Bürger haben und Kontakte zu Ehrenamtlichen herstellen können. Auch Förderung des sozialen Engagements älterer Menschen und die Stärkung ihrer Rolle in der Freiwilligenarbeit kann mithilfe des Netzwerkes verbreitet werden.

Die Unterstützung generationsübergreifender Beziehungen durch positive Medienberichte und Werbekampagnen kann eine weitere Maßnahme zur Inklusion von älteren Bürgerinnen und Bürger sein. Auch Schulungen in Technologien für den generationsübergreifenden Austausch und die Überbrückung des geografischen Abstands zwischen Familienangehörigen, können eine sinnvolle Maßnahme sein um ein Gefühl von Einsamkeit zu verringern.

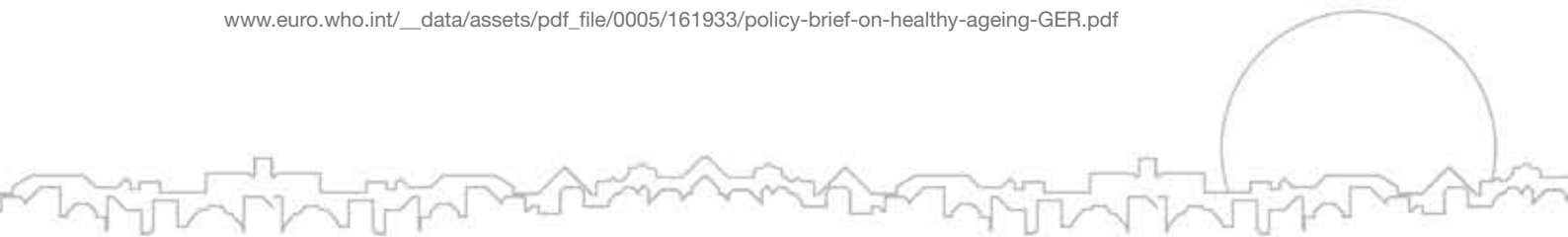
---

Weitere Informationen zum Thema Gesundes Altern finden Sie in dem Dokument „Strategie und Aktionsplan für gesundes Altern in der Europäischen Region (2012-2020) unter:

[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/176118/RC62wd10Rev1-Ger.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/176118/RC62wd10Rev1-Ger.pdf)

sowie im Dokument „Handlungskonzepte und vorrangige Interventionen für ein gesundes Altern“ unter:

[www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/161933/policy-brief-on-healthy-ageing-GER.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/161933/policy-brief-on-healthy-ageing-GER.pdf)





#### Impressum



#### Herausgeber

Gesunde Städte-Sekretariat  
c/o Gesundheitsamt Münster  
Stühmerweg 8 · 48147 Münster  
Telefon: 0251 492-5302  
Fax: 0251 492-7928  
E-Mail: [gsn@stadt-muenster.de](mailto:gsn@stadt-muenster.de)

#### Text

Jana Giesekus  
Dr. Claus Weth

#### Gestaltung

Kathrin Joost  
Horstmarer Landweg 84  
48149 Münster  
Telefon: 0251 3910251  
E-Mail: [kathrin.joost@gmx.de](mailto:kathrin.joost@gmx.de)