

GESUND ÄLTER WERDEN IN BERLIN MITTE

Bezirkliche Gesundheitsziele

Kurzfassung



Bezirkliche Gesundheitsziele

„Gesund älter werden in Berlin Mitte“

(Kurzfassung)

Präambel	3
Gesundheitsziele – ein Überblick.....	4
0. Handlungsfeldübergreifende Grundsätze.....	5
1. Handlungsfeld: Bewegung und Mobilität	6
2. Handlungsfeld: Ernährung.....	7
3. Handlungsfeld: Mentale Gesundheit und Einsamkeit.....	8
4. Handlungsfeld: Klima- und Hitzeschutz.....	9

Präambel

Der Bezirk Mitte formuliert mit nachstehendem Katalog erstmalig Gesundheitsziele zur Gesundheit von Senior*innen. Die Gesundheitsziele dienen zur ressortübergreifenden Orientierung für Vorgehensweisen und Prioritätensetzungen in gesundheitsrelevanten Handlungsfeldern.

Der Bezirk zieht damit Konsequenzen aus der Erkenntnis, dass die Gesundheitschancen eines Menschen nicht allein durch dessen individuelles Entscheiden und Handeln geprägt werden, sondern zu einem Großteil auch durch die ihn jeweils umgebenden Lebensumstände determiniert sind.

Der Bezirk folgt damit dem Verständnis des „Gesunde Städte“-Netzwerks der Bundesrepublik Deutschland, dessen Mitglied er ist. Danach ist die Förderung von Gesundheit durch die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik zu verfolgen, die anstrebt, sich die gesundheitlichen Konsequenzen des Handelns aller Ressorts bewusst zu machen und dieses möglichst in Richtung einer höheren gesundheitlichen Chancengleichheit zu gestalten.

Die hier formulierten Ziele und Strategien beschreiben – diesem Verständnis folgend – Handlungsansätze, die von verschiedenen Ressorts im Rahmen ihrer Zuständigkeiten, Handlungsspielräume und Möglichkeiten umzusetzen sind. Es ist daher notwendig, dass die Gesundheitsziele nicht in Konkurrenz oder sogar im Widerspruch zu bestehenden Planungen und Zielsystemen der beteiligten Ressorts stehen, sondern diese aus gesundheitsbezogener Perspektive stützen oder ausdifferenzieren.

Alle Geschäftsbereiche sind gehalten, bei ihren anstehenden Planungen und Entscheidungen zu prüfen, ob diese geeignet sein können, die Umsetzung der Gesundheitsziele zu befördern, sowie in diesem Falle die Entscheidung zugunsten einer größtmöglichen Unterstützung derselben zu treffen.

Darüber hinaus wird angestrebt, auch externe Partner in möglichst breitem Umfang dafür zu gewinnen, an der Umsetzung der Gesundheitsziele mitzuwirken.

Gesundheitsziele – ein Überblick

Das Gesundheitsziel „Gesund älter werden in Berlin Mitte“ wird inhaltlich in vier verschiedene Themenbereiche unterteilt, den sogenannten Handlungsfeldern: 1. Bewegung und Mobilität, 2. Ernährung, 3. Mentale Gesundheit und Einsamkeit sowie 4. Klima- und Hitzeschutz. Darüber hinaus sollen die handlungsfeldübergreifenden Grundsätze in allen Handlungsfeldern Berücksichtigung finden.

Jedes Handlungsfeld beinhaltet drei Teilziele. Diese sind wiederum mit verschiedenen Handlungsansätzen unterlegt, die zur Zielerreichung beitragen. Die Akteure, die in der Umsetzung dessen beteiligt sind bzw. beteiligt werden sollen, werden ebenfalls je Handlungsansatz benannt. Die konkrete Ausgestaltung des Handlungsansatzes findet sich in den Maßnahmenbeschreibungen wieder. Hierbei wird in Maßnahmen, die bereits umgesetzt werden bzw. wurden und Maßnahmen, die darüber hinaus angestrebt werden, unterschieden.

Die folgende Übersicht stellt lediglich eine Kurzfassung des Gesundheitszielkatalogs dar und dient der Veranschaulichung. Für einen detaillierten Einblick wird die Langfassung der bezirklichen Gesundheitsziele „Gesund älter werden in Berlin Mitte“ empfohlen.

0. Handlungsfeldübergreifende Grundsätze

Teilziele

- 0.1 Die Erreichbarkeit benachteiligter Gruppen wird mit hoher Priorität verfolgt.
- 0.2 Die Zugänge zum Hilfesystem sind übersichtlich, transparent und leicht verständlich gestaltet.
- 0.3 Der Bezirk unterstützt und begleitet die Vernetzung von Akteuren zu gesundheitsförderlichen Themen.

Die handlungsfeldübergreifenden Grundsätze nehmen vor allem benachteiligte Personengruppen in den Blick und sollen auf eine diskriminierungssensible Ausgestaltung von Angeboten hinwirken.



Abb. 1: Gesund älter werden in Berlin Mitte
Bild: BA Mitte, QPK

Der Bezirk Mitte verzeichnet den höchsten Anteil an Einwohnenden mit Migrationshintergrund. Jedoch werden diese von gesundheitsförderlichen Angeboten bislang nicht wie erhofft erreicht. Ganz maßgeblich für das Erreichen der Zielgruppen sind übersichtliche, transparente und leicht

verständliche Strukturen. Dafür soll die Sichtbarkeit von Angeboten erhöht werden und auf eine altersgerechte Darstellung von Informationen hingewirkt werden, denn ältere Personengruppen werden von der zunehmenden Digitalisierung häufig abgehängt.

Darüber hinaus bemüht sich der Bezirk bereits in verschiedenen gesundheitsförderlichen Themenbereichen den Austausch und die Vernetzung von bezirklichen Akteuren zu stärken. Dieser Ansatz soll auch zukünftig im Auf- und Ausbau von lokalen Netzwerkstrukturen gefördert werden.

1. Handlungsfeld: Bewegung und Mobilität

Teilziele

- 1.1 Barrieren bei der Inanspruchnahme von Bewegungsangeboten werden identifiziert und gesenkt.
- 1.2 Alltagsmobilität wird im öffentlichen Raum ermöglicht, erleichtert und gefördert.
- 1.3 Bewegungsorte und -angebote werden entwickelt, erhalten und in ihrer Qualität gesichert.

Im Handlungsfeld Bewegung und Mobilität wird der Blick auf die aktive Fortbewegung, der sogenannten Alltagsmobilität und auf Bewegungsangebote sowie -orte für ältere Menschen gelenkt.

Altersbedingte Einschränkungen lassen die Forderung nach einem barrierefreien öffentlichen Raum immer dringender werden. Neben der barrierefreien Wegebeschaffung und Zugänglichkeit von bezirklichen Liegenschaften sind Sitz- und Aufenthaltsmöglichkeiten dafür unabdingbar.

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer im Alter zu erhalten bzw. zu verbessern. Die Gesundheitsziele beschreiben ebenfalls, was zu beachten ist, damit ältere Menschen überhaupt auf ein Bewegungsangebot aufmerksam werden, dieses interessant finden und schließlich dazu in der Lage sind, es auszuüben. Die Ausweitung von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten in Wohnortnähe sowie das Schaffen altersgerechter Aktivplätze im öffentlichen Raum werden als maßgebliche Maßnahmenvorschläge benannt.



Abb. 2: Aktiv im Alltag - zum Erhalt von Lebensqualität im Alter
Bild: BA Mitte, QPK

2. Handlungsfeld: Ernährung

Teilziele

- 2.1 Die Ernährungskompetenz von Senior*innen ist in Theorie und Praxis verbessert.
- 2.2 Der Aufbau gesundheitsförderlicher Ernährungsumgebungen wird unterstützt.
- 2.3 Alle Senior*innen haben Zugang zu gesundheitsfördernder Ernährung.



Abb. 3: Eine ernährungsfreundliche Umgebung im Kiez
Bild: BA Mitte, QPK

Eine gesunde Ernährung ist über alle Lebensphasen hinweg wichtig. Das zunehmende Alter und altersbedingte Erkrankungen führen dazu, dass spezifische Anforderungen an eine gesunde Ernährung gestellt werden. Im Handlungsfeld Ernährung werden deshalb die Vermittlung von Ernährungskennnissen und -kompetenzen sowie Gemeinschaftsaktionen und

Ernährungsumgebungen als mögliche Strategie für eine gesunde Ernährung von Senior*innen benannt.

Das gesunde Essen im direkten Lebensumfeld kann durch den Auf- und Ausbau gesundheitsförderlicher Ernährungsumgebungen gesichert werden. Dafür eignen sich vor allem soziale Einrichtungen, die ein Mittagsangebot vorhalten oder Anlaufstellen, an denen gerettete Lebensmittel verteilt werden sowie Mittagstische und Essen auf Rädern. Neben der wohnortnahen Verfügbarkeit von gesundem Essen beziehen sich mehrere Ansätze auch auf die Unterstützung einkommensschwacher Senior*innen und auf von Pflege betroffene Personen. Als Beispiele können niedrigschwellige Kochaktionen, gemeinsames Gärtnern und Ernten sowie eine Vernetzungsstelle Seniorenernährung in Berlin analog zu anderen Bundesländern benannt werden.

3. Handlungsfeld: Mentale Gesundheit und Einsamkeit

Teilziele

- 3.1 Senior*innen sind in Berlin Mitte sozial eingebunden.
- 3.2 Senior*innen leben in ihrer gewohnten Umgebung und Häuslichkeit.
- 3.3 Versorgungs-, Betreuungs- und Beratungsangebote sind bekannt und gut ausgestattet.

Verschiedene Lebensumbrüche wie z. B. das Ende der Erwerbsarbeit, der Verlust von nahestehenden Personen und der Wegzug aus der gewohnten Umgebung stellen Belastungen für die mentale Gesundheit dar und können in der Folge auch dazu beitragen, dass Einsamkeit entsteht. Auf diese und weitere Risikofaktoren beziehen sich die Handlungsansätze im Handlungsfeld mentale Gesundheit und Einsamkeit.



Abb. 4: Gemeinschaft, Austausch und Ehrenamt fördern soziale Teilhabe
Bild: BA Mitte, QPK

Die soziale Eingebundenheit bzw. Teilhabe im Alter kann durch das Ausüben sinnstiftender Tätigkeiten im Ehrenamt ermöglicht werden. Begegnungsorte im öffentlichen Raum (sog. Dritte Orte) schaffen ebenfalls die Gelegenheit für Austausch und soziale Interaktion. Der Aufbau von sorgenden Nachbarschaften und die Inanspruchnahme von Besuchs- und Begleitediensten kann außerdem dazu beitragen, dass Senior*innen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Im Bezirk gibt es zahlreiche Beratungs-, Betreuungs- und Versorgungsangebote, die in verschiedenen Problemlagen im Alter unterstützen können. Diese gilt es auch in Zukunft gut auszustatten und weiterhin bei der Zielgruppe bekannt zu machen.

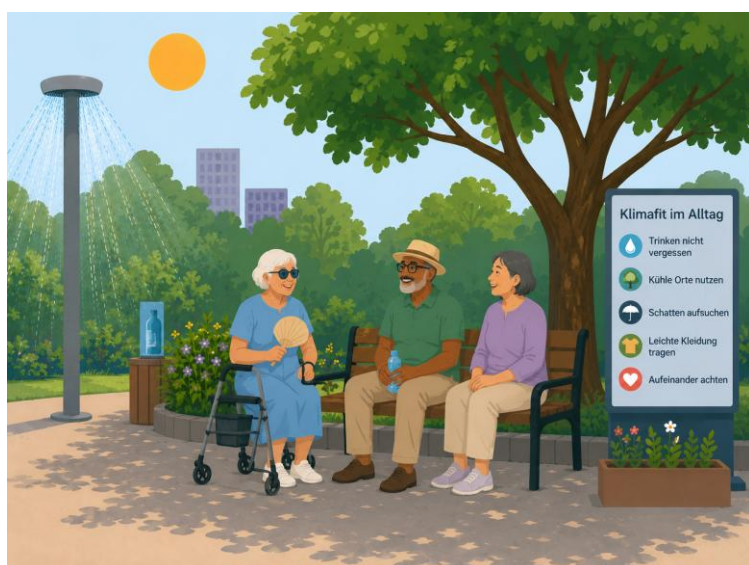
4. Handlungsfeld: Klima- und Hitzeschutz

Teilziele

- 4.1 Der Bezirk Mitte ist sich seiner Verantwortung in Sachen Klimaschutz bewusst und priorisiert Klimaanpassungsmaßnahmen.
- 4.2 Klimabedingte Gesundheitsbildung wird gefördert.
- 4.3 Der öffentliche Raum ist klimabewusst und -angepasst gestaltet

Klima- und Hitzeschutz ist nicht nur für ältere Personen wichtig, aber sie stellen eine besonders vulnerable Zielgruppe dar. In dem Handlungsfeld werden neben der klimabewussten Gestaltung des öffentlichen Raums auch Ansätze zur klimabedingten Gesundheitsbildung vorgestellt sowie die Verantwortung des Bezirks in Sachen Klimaschutz und Klimaanpassung benannt.

Neben dem Schutz vor Hitze und Sonneneinstrahlung durch das Schaffen von kühlen Räumen und dem Ausbau von Trinkwasserbrunnen, möchte der Bezirk ganzjährig am Klimaschutz mitwirken. Durch die Verabschiedung eines Klimaschutz- und Klimaanpassungskonzepts wurde bereits ein erster wichtiger Schritt getan. Das Schaffen von Verschattungsflächen, Entsiegelung und Begrünung im öffentlichen Raum sowie die Optimierung des Wassermanagements zur Bewässerung von Stadtgrün sind nur einige Beispiele für notwendige



Handlungsansätze. Mit dem Klimawandel entstehen auch gesundheitliche Gefahren, über diese und die Vorsorge dessen gilt es die (ältere) Bevölkerung aufzuklären. Beispielsweise gibt es während Hitzeperioden eine Anpassung der Medikamente und entsprechende Lagerung dessen zu beachten.

Abb. 5: Klima- und Hitzeschutz im Alltag von Senior*innen
Bild: BA Mitte, QPK



Bezirksamt Mitte von Berlin
OE Qualitätsentwicklung, Planung und
Koordination des öffentlichen
Gesundheitsdienstes

Luisa Brade (QPK 7)
Tel. 030 9018 42204
luisa.brade@ba-mitte.berlin.de

© Bezirksamt Mitte von Berlin
Stand 04/2026

Abbildungen wurden mithilfe von
künstlicher Intelligenz generiert.