SELBSTERKLÄRENDES HANDOUT · ZUR PRÄSENTATION

Neues Altern 2030–2040

Gesunde Lebensjahre entstehen im Alltag.

Impuls für die Veranstaltung der **LINGA – Landesinitiative Generationengerechter Alltag** am **3. November**.

Ausgearbeitet von **Tanja Föhr**
FÖHR – Agentur für nachhaltige Innovationskulturen



Auftaktmotiv der Präsentation: Älterwerden braucht keine Verjüngungsparole, sondern gute Bedingungen.

„60 ist nicht das neue 40. 60 ist das erste Mal 60.“

Älterwerden ist kein Fehler, den wir beheben müssen. Die Frage ist, wie Menschen möglichst lange Kraft, Beweglichkeit und Selbstständigkeit erhalten können. Die Präsentation richtet den Blick auf **vermeidbare Krankheiten** – nicht auf das Versprechen, jedes Altern oder jede Erkrankung verhindern zu können.

Ihre Leitidee: Gesundheit hängt nicht allein von Wissen und persönlicher Disziplin ab. Auch Preise, Wege, Arbeitsbedingungen, Schulen und medizinische Angebote prägen unsere Möglichkeiten.

So lesen Sie dieses Handout
2026 ist der Ausgangspunkt. **2030** ist ein fiktiver Wendepunkt. **2040** beschreibt ein gewünschtes Zukunftsbild. Die künftigen Ereignisse, Reformen und Wirkungen sind ein **Szenario, keine gesicherte Prognose**. Die Erläuterungen beruhen auf den Folien und Sprechernotizen; ergänzende Beispiele machen die Aussagen verständlich.

Inhalt: Ausgangslage · Zukunftsszenario · Ernährung · Stadt · Arbeit und Schule · Versorgung · Selbstständigkeit · Entscheidungen heute

AUSGANGSPUNKT 2026 · FOLIEN 2–4

Wir wissen viel. Der Alltag macht es schwer.



Angebote und Platzierung beeinflussen die Wahl.

Gesundheit ist auch eine Frage der Umgebung

Ernährung, Bewegung, Schlaf und der Umgang mit Belastungen sind wichtige Themen. Doch Süßigkeiten sind leicht verfügbar, viele Wege fördern das Sitzen und Bewegung verlangt zusätzliche Planung. Die Präsentation nennt das eine Frage der **„Architektur“**: Gemeint ist, wie wir unseren Alltag organisieren – nicht mangelnder Charakter.



Bevölkerungsrisiken sind keine Bewertung einzelner Menschen.

„Mehr als die Hälfte ist übergewichtig.“

Das RKI berichtet **53,5 %** der Erwachsenen mit Übergewicht einschließlich Adipositas. Die Zahl beruht auf **Selbstangaben aus 2019/2020**, nicht auf einer Erhebung von 2026. [1] Übergewicht ist nicht gleichbedeutend mit Krankheit. Es kann jedoch die Entwicklung chronischer Erkrankungen begünstigen. [3]



Behandlung bleibt nötig; Vorbeugung sollte sie ergänzen.

„Wir behandeln Folgen. Statt Risiken zu verringern.“

Die Gesundheitsausgaben lagen 2024 bei **538,2 Milliarden Euro**. Für 2025 schätzte Destatis **579,5 Milliarden Euro**. [2] Die Zuspitzung der Folie fordert mehr Vorbeugung. Sie bedeutet nicht, dass alle Ausgaben vermeidbar sind: Die Summe umfasst auch notwendige Behandlung, Rehabilitation und Pflege.

Zwei Begriffe, ein gemeinsames Ziel
Verhaltensprävention unterstützt Einzelne, etwa bei Ernährung oder Bewegung. **Verhältnisprävention** verändert die Bedingungen, etwa durch bezahlbare Mahlzeiten und sichere Wege. Das Handout setzt den Schwerpunkt auf diese zweite Ebene, ohne die erste auszuschließen.

ZUKUNFTSSZENARIO 2030 · FOLIE 5

Ein fiktiver Notstand als Wendepunkt



Fiktive Zukunftsillustration aus der Vorlage. Die Pressekonferenz und der dargestellte „Gesundheitsnotstand 2030“ sind keine realen Ereignisse; die Balken sind keine amtliche Datenreihe.

Im Szenario ruft die Bundesregierung 2030 einen Gesundheitsnotstand aus. Auslöser ist kein neues Virus, sondern die zugespitzte Belastung durch Krankheiten und Finanzierungslücken. Die Botschaft dieser erfundenen Situation: Ein System, das vor allem auf bereits entstandene Schäden reagiert, braucht eine stärkere vorbeugende Ausrichtung.

> **Die gesunde Wahl wird die einfache Wahl.**

Damit verschiebt sich die Frage von „Warum leben Menschen nicht gesünder?“ zu „Welche Bedingungen erleichtern ein gesundes Leben?“. Die folgenden vier Handlungsfelder zeigen, wie dieser Perspektivwechsel im Szenario aussehen könnte.

2026 · erkennen
Bekanntes Wissen und heutige Hindernisse bilden den Ausgangspunkt.

2030 · verändern
Im Szenario werden Ernährung, Alltag und Versorgung neu ausgerichtet.

2040 · erhalten
Das Ziel sind mehr Jahre mit Kraft, Mobilität und Selbstständigkeit.

Die Jahreszahlen strukturieren die Erzählung. Sie sind keine Frist, bis zu der die beschriebenen Veränderungen sicher eintreten.

HANDLUNGSFELD 1 · SZENARIO · FOLIE 6

Die gesunde Wahl wird die günstige Wahl.



Das Motiv zeigt den Konflikt zwischen gesundheitsfördernden Angeboten und dem, was bequem verfügbar ist.

Wer gesund essen möchte, braucht nicht nur Informationen. Das passende Essen muss auch bezahlbar, erreichbar und im Alltag praktikabel sein. Die Präsentation schlägt deshalb vor, Preise, Werbung und Förderung gemeinsam zu verändern.

Was das Szenario verändert

- Zuckergetränke und ausgewählte stark verarbeitete Produkte mit ungünstigem Nährwertprofil werden stärker besteuert.
- An Kinder gerichtete Werbung für solche Produkte wird begrenzt.
- Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte werden günstiger; Agrarförderung wird stärker auf gesundheitsfördernde Angebote ausgerichtet.

Was das im Alltag bedeutet

Ein vollwertiges Mittagessen ist in der Kantine eine preislich attraktive Standardoption. Trinkwasser ist leicht zugänglich. Gesunde Angebote sind nicht im hintersten Regal versteckt.

Das ist ein ergänzendes Beispiel für die Leitidee der Folie: Nicht allein Appelle, sondern auch Angebot und Preis erleichtern die Wahl.

Wahlfreiheit bleibt – die Bedingungen ändern sich
Im beschriebenen Szenario wird niemandem ein Speiseplan vorgeschrieben. Der Anspruch lautet: Gesundes Essen darf nicht vor allem von Einkommen, Zeit oder besonderer Anstrengung abhängen.

HANDLUNGSFELD 2 · SZENARIO · FOLIE 7

Die Stadt wird zur Gesundheitsinfrastruktur.



Zukunftsbild einer Stadt, die sichere Wege, Begegnung, Grün und wohnortnahe Versorgung zusammenbringt.

Gesundheitsinfrastruktur meint hier mehr als Arztpraxen und Krankenhäuser. Auch ein sicherer Gehweg, ein Park, eine Sitzbank oder eine gut erreichbare Haltestelle können dazu beitragen, dass Menschen aktiv bleiben und am sozialen Leben teilnehmen.

Bewegung wird Teil des Alltags

Sichere Fuß- und Radwege verbinden Wohnung, Einkauf und Arbeit. Attraktive Treppen ergänzen Aufzüge. Grünflächen und öffentliche Bewegungsangebote laden zum Aufenthalt ein.

Die Idee: Bewegung muss nicht immer nach Feierabend als zusätzliche Aufgabe organisiert werden.

Zugänglich statt nur sportlich

Gesundheitsfördernde Stadtplanung berücksichtigt auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Barrierearme Wege, sichere Querungen, Sitzmöglichkeiten und kurze Entfernungen sind dafür konkrete Beispiele.

Begegnungsorte gehören dazu: Teilhabe soll nicht an langen Wegen oder fehlenden Aufenthaltsmöglichkeiten scheitern.

> **Nicht nur mehr Sportangebote schaffen – den normalen Weg gesünder gestalten.**

Die Stadtansicht ist eine Illustration des Szenarios, kein Nachweis einer bereits realisierten Kommune.

HANDLUNGSFELD 3 · SZENARIO · FOLIE 8

Gesundheit beginnt bei der Arbeit. Und in der Schule.



Schule und Arbeitswelt sind Orte, an denen sich Gewohnheiten und Rahmenbedingungen täglich wiederholen.

Gesundheitsförderung sollte dort stattfinden, wo Menschen viel Zeit verbringen. Die Präsentation verlagert sie aus dem gelegentlichen Zusatzangebot in den normalen Tagesablauf.

In Unternehmen

Gehbesprechungen werden dort möglich, wo Aufgaben und Mobilität dazu passen. Die Kantine bietet vollwertige Mahlzeiten. Über Belastungen wird gesprochen, bevor Beschäftigte ausfallen.

Entscheidend ist nicht allein ein Gesundheitstag. Auch Pausen, Arbeitsorganisation und der Umgang mit Stress müssen zum Anspruch passen.

In Schulen

Das Szenario sieht tägliche Bewegung und kostenloses vollwertiges Essen vor. Kinder lernen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und psychischem Wohlbefinden im Alltag kennen.

Ein ergänzendes Beispiel: Trinkwasser, bewegte Pausen und ein zugänglicher Schulhof machen Gesundheitswissen unmittelbar erfahrbar.

Gesundheit darf keine zusätzliche Hürde werden
Angebote sollten unterschiedliche körperliche Möglichkeiten berücksichtigen. Ziel ist Unterstützung, nicht Leistungsdruck oder die Bewertung einzelner Menschen nach ihrem Gesundheitsverhalten.

HANDLUNGSFELD 4 · SZENARIO · FOLIE 9

Nicht nur Medikamente. Gesundheit ganzheitlich begleiten.



Das Zukunftsbild zeigt verschiedene Gesundheitsberufe in einer gemeinsamen Versorgung.

Die Präsentation beschreibt **interprofessionelle Gesundheitszentren**: Ärztlicher Dienst, Pflege, Ernährungsberatung, Physiotherapie und Sozialarbeit arbeiten abgestimmt zusammen. Psychologische Unterstützung kann das Angebot ergänzen. Menschen sollen nicht mit jedem Teil ihres Problems allein zu einer anderen Stelle geschickt werden.

Beispiel: ein Mensch mit Bluthochdruck
Bei medizinischer Indikation bleibt die medikamentöse Behandlung wichtig. Zusätzlich kann das Team klären, welche Unterstützung bei Ernährung, Bewegung, Belastungen oder sozialen Schwierigkeiten sinnvoll ist. Die Hilfe orientiert sich an der konkreten Situation und wird gemeinsam abgestimmt.

Was sich verändert

Nicht nur einzelne Beschwerden werden behandelt. Fähigkeiten, Lebensumstände und Möglichkeiten zur Vorbeugung werden mitbetrachtet. Das Ziel ist eine kontinuierliche Begleitung statt isolierter Einzelkontakte.

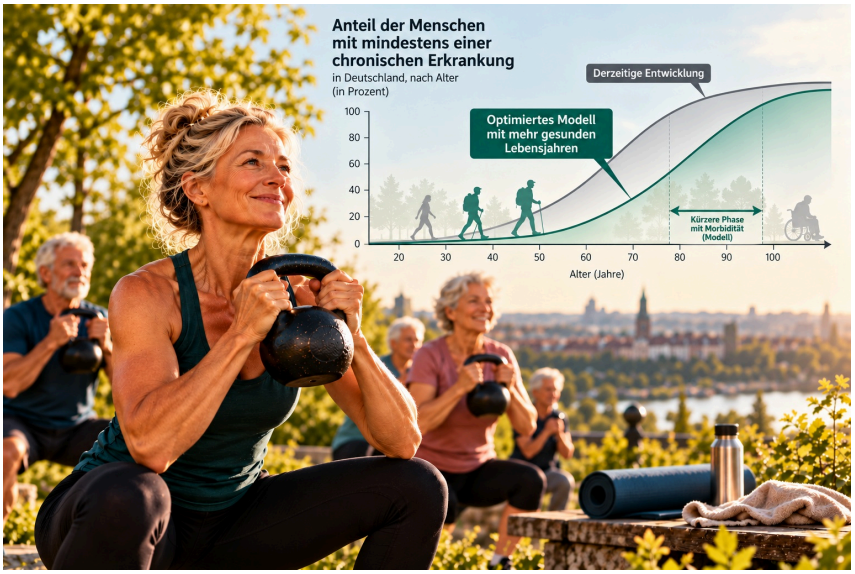
Was ausdrücklich bleibt

Medikamente, Diagnostik, Pflege und Rehabilitation werden nicht überflüssig. Gesundheitsförderung ergänzt notwendige Versorgung – sie ersetzt sie nicht.

Medientipp aus der Vorlage: „Die Ernährungs-Docs“ als freiwillige Anregung zur Gesundheitsbildung – keine Pflicht und kein Ersatz für individuelle Beratung.

ZIELBILD 2040 · SZENARIO · FOLIEN 10–11

Mehr gesunde Lebensjahre. Mehr Selbstständigkeit.



Schematische Illustration der Vorlage. Die Kurven sind keine belegte Statistik oder quantitative Prognose für 2040.

Wie die Grafik gemeint ist

Die grüne Kurve soll zeigen: Erkrankungen treten im gewünschten Modell später auf als in der grauen Vergleichskurve. Die Darstellung veranschaulicht das Ziel, die Lebensphase mit Krankheit und Einschränkungen zu verkürzen. Exakte Anteile und Altersgrenzen lassen sich daraus nicht ableiten.

Die Präsentation will nicht bloß mehr Lebensjahre, sondern mehr Jahre mit nutzbaren Fähigkeiten: aufstehen, Wege zurücklegen, den Alltag gestalten und soziale Kontakte pflegen. **Kraft, Mobilität und Selbstständigkeit** werden zu zentralen Zielen.



Die Kernaussage des Zukunftsbilds: Wir verändern nicht das Alter, sondern die Möglichkeiten, mit ihm zu leben.

> **Gesund altern ist ein Ziel – keine Garantie und kein Leistungstest.**

Krankheit, Behinderung und Pflegebedarf bleiben möglich. Auch Menschen mit Einschränkungen haben Anspruch auf Unterstützung und Teilhabe. Das Szenario soll Chancen verbessern, ohne Einzelnen die Verantwortung für jede Erkrankung zuzuschreiben.

ZURÜCK INS JAHR 2026 · FOLIE 12

Wir brauchen Entscheidungen – nicht nur Wissen.



Die Vorlage verbindet politische Entscheidungen mit Kantinen, Schulhöfen, Radwegen und gemeinsamen Planungsprozessen.

„Wir brauchen kein neues Wissen“ ist die zugespitzte Schlussbotschaft der Präsentation. Gemeint ist: Viele Grundlagen für ein gesundheitsförderndes Umfeld sind bereits bekannt. Forschung bleibt wichtig; mit praktikablen Veränderungen müssen wir aber nicht bis zu einer künftigen Krise warten.

Wo heute entschieden wird

Kommune: Welche Wege werden sicherer? Wo fehlen Sitzgelegenheiten oder Begegnungsorte?

Betrieb: Welche Mahlzeit ist Standard? Lassen Pausen und Arbeitsabläufe Bewegung und Erholung zu?

Wie Veränderung konkret wird

Schule: Sind Essen, Wasser und tägliche Bewegung verlässlich zugänglich?

Gesundheitsversorgung: Wer stimmt die Unterstützung ab, wenn mehrere Berufsgruppen gebraucht werden?

Eine einfache Prüffrage für jedes Vorhaben
Wird die gesunde Wahl dadurch **leichter, günstiger oder besser erreichbar**? Und profitieren auch Menschen mit wenig Geld, wenig Zeit oder eingeschränkter Mobilität?

Warum auf den Notstand warten, wenn wir heute Bedingungen verbessern können?

BILDIMPULSE AUS DER SCHLUSSFOLIE · FOLIE 13

Altern hat viele Gesichter.

Die Schlussfolie sammelt Menschen, die im höheren Alter aktiv bleiben, Neues beginnen oder gängige Altersbilder infrage stellen. Vier Motive stehen hier beispielhaft für diese Vielfalt.



Klettern und dranbleiben. Das Motiv wird in der Präsentation mit „Leo, 98 Jahre“ verbunden.



Aktivität mit Unterstützung. Der Screenshot nennt „Maria Kittl, 94 Jahre“ beim Klettern.



Etwas Neues beginnen. Der BR-Ausschnitt bezeichnet Antje Männel als 67-jährige „Nachwuchs-Ballerina“.



Altersbilder hinterfragen. Greta Silver widerspricht im chrismon-Motiv dem Vorurteil, im Alter automatisch unflexibler zu werden.

Inspiration, kein Maßstab

Die Screenshots stammen aus der bereitgestellten Präsentation; Namen und Altersangaben sind aus der Vorlage übernommen, nicht eigenständig überprüft. Einzelbeispiele beweisen keine allgemeine gesundheitliche Wirkung. Gesundes Altern muss weder Rekorde noch außergewöhnliche Leistungen bedeuten.

ZUM MITNEHMEN · SCHLUSSFRAGE DER PRÄSENTATION

Welche eine Entscheidung treffen wir jetzt?

> **„Was ist die eine Entscheidung in Ihrem Verantwortungsbereich, die die gesunde Wahl zur einfachen macht?“**

Wählen Sie eine überschaubare Veränderung. Benennen Sie, für wen sie eine Hürde beseitigt und wer sie umsetzen kann. So wird aus dem Zukunftsbild ein konkreter nächster Schritt.

Mein nächster Schritt
Diese Hürde möchte ich verändern:

Diese Entscheidung macht die gesunde Wahl einfacher:

Verantwortlich / erster Schritt / Termin:

Die Kerngedanken in einem Absatz

Wir können das Altern nicht abschaffen. Wir können aber Lebensbedingungen so verändern, dass gesundes Verhalten leichter wird. Dazu gehören bezahlbares Essen, bewegungsfreundliche Orte, unterstützende Schulen und Betriebe sowie eine abgestimmte Versorgung. Ziel sind bessere Chancen auf Selbstständigkeit und Teilhabe – unabhängig von Einkommen und ohne Schuldzuweisung.

Quellen und Bildhinweise

Impuls und Veranstaltung: Ausgearbeitet von Tanja Föhr, FÖHR – Agentur für nachhaltige Innovationskulturen, für die Veranstaltung der LINGA – Landesinitiative Generationengerechter Alltag am 3. November.

Grundlage: Präsentation „Neues Altern 2030–2040 – Bildstarke Statements“, 13 Folien einschließlich Sprechernotizen. Das Handout ordnet und erläutert die Inhalte; Alltagsbeispiele sind redaktionelle Ergänzungen.

[1] Robert Koch-Institut: Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland – GEDA 2019/2020-EHIS. Veröffentlichung vom 14.09.2022; Selbstangaben, 53,5 % mit Übergewicht einschließlich Adipositas.

[2] Statistisches Bundesamt: Gesundheitsausgaben im Jahr 2024 auf 538 Milliarden Euro gestiegen. Pressemitteilung Nr. 115 vom 02.04.2026. 2024: 538,2 Mrd. Euro; 2025: 579,5 Mrd. Euro als Schätzung.

[3] Robert Koch-Institut: Themenschwerpunkt Übergewicht und Adipositas. Stand 16.02.2024; Einordnung der gesundheitlichen Relevanz und Datengrundlage.

Bilder: Alle 16 Motive wurden aus der bereitgestellten Präsentation übernommen. Illustrationen dienen der Veranschaulichung; sichtbare Kurven und Balken auf den Zukunftsbildern sind nicht als belastbare Daten zu lesen. Die Medienhinweise in den Screenshots bleiben erhalten. Eine eigenständige Prüfung der Bildrechte erfolgte nicht.

Hinweis: Dieses Handout dient der Information und Diskussion. Es ersetzt keine individuelle medizinische Beratung. Quellen geprüft am 15.10.2026.