PLATTFORM FÜR
GESUNDHEIT UND
LEBENSQUALITÄT
IM ALTER



© Drazen - stock.adobe.com

TOOLS

Praxisleitfaden

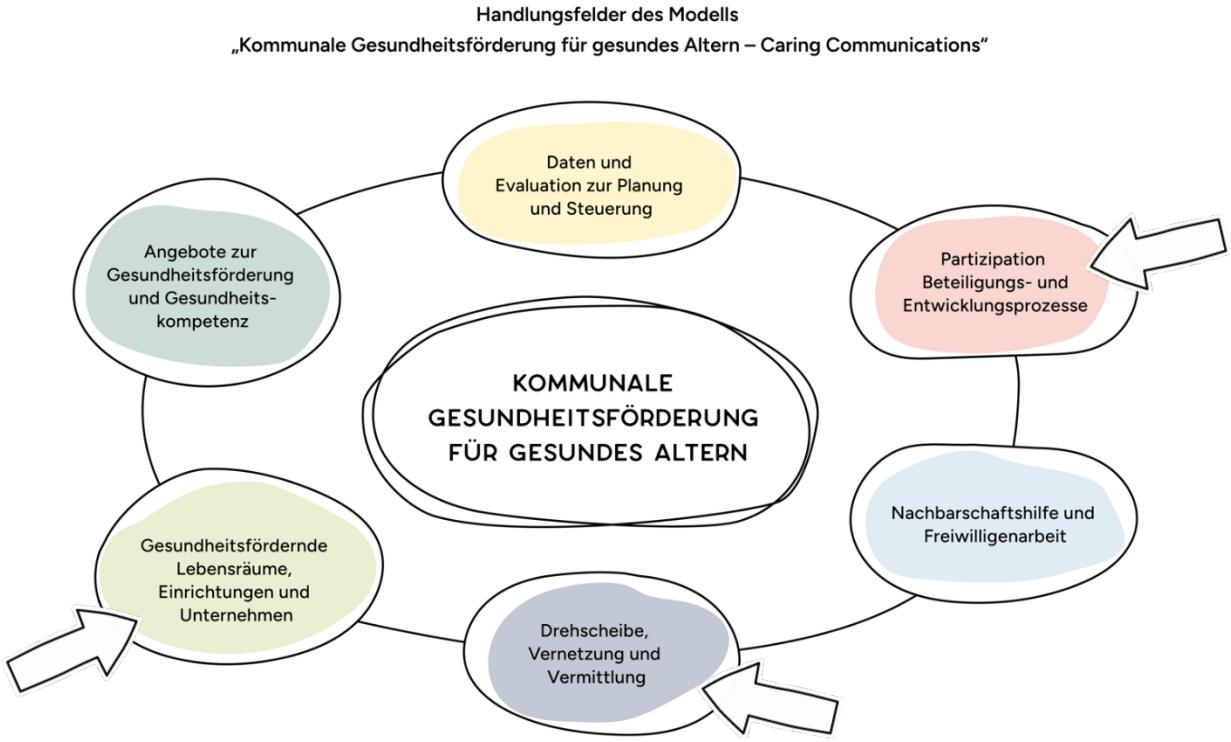
Gesund älter werden im ländlichen Raum

https://gesundes-altern.at

Letzte Aktualisierung: 27.7.2026

vdek-Klassifikationsstufe: Intern

Abbildung 1: Handlungsfelder des Modells "Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern - Caring Communications"



Quelle: GÖG. Entnommen aus Rohrauer Näf et al. (2025) Im Good Practice Portal und der Toolbox für gesundes Altern auf auf https://gesundes-altern.at werden alle Maßnahmen den Handlungsfeldern des Modells von Rohrauer-Näf et al (2025) zugeordnet. Sie dienen der vereinfachten Suche.

Kurzbeschreibung des Tools Praxisleitfaden „Gesund älter werden im ländlichen Raum – gesundheitsfördernde Strukturen im Quartier entwickeln“

Der Praxisleitfaden richtet sich an Praktiker:innen und Entscheidungsträger:innen, die einen Entwicklungsprozess hin zu gesundheitsfördernden Strukturen in ländlichen Quartieren anstoßen möchten, um die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen zu erhöhen.

Herausgeberin: Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) (Deutschland)
Quartiersprojekt für Ältere - Gesunde Lebenswelten – Ein Angebot der Ersatzkassen

Links zum Projekt, bzw. zum Material/Maßnahme: https://www.gesunde-lebenswelten.com/wp-content/uploads/Praxisleitfaden_gesund_aelter_werden.pdf

Publikationsdatum: 2021

Kontakt: Fr. Mandy Krüger, Mandy.Krueger@vdek.com Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Schwerpunktthema: Beteiligung

Schlagwörter: Beteiligung, ländlicher Raum, Gesundes Altern, Gesundheitsförderungsprozess

vdek-Klassifikationsstufe: Intern

Toolbeschreibung

Der Praxisleitfaden „Gesund älter werden im ländlichen Raum. Gesundheitsfördernde Strukturen im Quartier entwickeln" entstand aus dem Leuchtturmprojekt „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier". Durch den Praxisleitfaden wird die gezielte Förderung der Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen in ländlichen Räumen adressiert.

Angesichts des demografischen Wandels und der zunehmenden gesundheitlichen Einschränkungen im Alter wird durch den Praxisleitfaden die Bedeutung quartiersbezogener Ansätze betont, die sowohl verhaltensbezogene (z. B. Wissensvermittlung zur Lebensstiländerung) als auch verhältnisbezogene (z. B. Gestaltung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen) Maßnahmen kombinieren. Insbesondere im ländlichen Raum wird das Quartier als Schlüssel zur Erreichbarkeit älterer Menschen identifiziert. Der Leitfaden richtet sich an Praktiker:innen sowie Entscheidungsträger:innen und führt durch einen am Gesundheitsförderungsprozess orientierten strukturierten Entwicklungsprozess: Zunächst werden lokale Gegebenheiten analysiert, dann Netzwerke gebildet, Themen priorisiert, Maßnahmen entwickelt und abschließend die Nachhaltigkeit der umgesetzten Projekte fokussiert. Der Praxisleitfaden enthält sowohl konkrete Praxisbeispiele aus dem Leuchtturmprojekt als auch Instrumente zur Evaluation und langfristigen Verankerung der Gesundheitsförderung im Quartier. Zur Förderung der Beteiligung älterer Menschen werden unter anderem Checklisten und Praxisbeispiele angeführt.

Ziel ist es, eine niedrigschwellige und partizipative Herangehensweise zu fördern, die die spezifischen Bedürfnisse und Ressourcen der lokalen Gemeinschaft berücksichtigt und eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen ermöglicht.

Nutzen

Durch den Praxisleitfaden, der sich am Gesundheitsförderungsprozess orientiert, wird der Nutzen gesundheitsfördernder Strukturentwicklung reflektiert. Es wird aufgezeigt, wie gesundheitsfördernde Strukturen in ländlichen Räumen erfolgreich aufgebaut werden können. Der Nutzen des Leitfadens wird durch die aktive Beteiligung älterer Menschen hervorgehoben (Verband der Ersatzkassen e. V., 2021).

Kontext und Rahmenbedingungen

Der Praxisleitfaden „Gesund älter werden im ländlichen Raum. Gesundheitsfördernde Strukturen im Quartier entwickeln" ist als Ergebnis aus dem Leuchtturmprojekt „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier" entstanden. Personelle Ressourcen sind voraussetzend für die Umsetzung des Tools. Insbesondere Netzwerke scheinen dabei eine wichtige Grundlage zu bilden.

Für eine nachhaltige Verankerung wird die regelmäßige Reflexion des gesamten Prozesses sowie die kontinuierliche Berücksichtigung der Perspektiven und Erfahrungen der Beteiligten zur langfristigen Akzeptanz und Verankerung empfohlen.

Konkrete Umsetzung

Der Ablauf des Tools orientiert sich am Gesundheitsförderungsprozess. Entsprechend sind die Kapitel des Praxisleitfadens aufgebaut:

- Vorbereitung und Aufbau von (Netzwerk-)Strukturen

vdek-Klassifikationsstufe: Intern

- Analyse
- Planung
- Umsetzung
- Evaluation und Nachhaltigkeit

Der Praxisleitfaden bietet zu Beginn Unterstützung in der Bestandsaufnahme der lokalen Rahmenbedingungen, der Etablierung eines Planungskreises und der Durchführung einer effektiven Öffentlichkeitsarbeit. Anschließend wird eine detaillierte Analyse der Bedürfnisse und Ressourcen älterer Menschen im Quartier durchgeführt, wobei geeignete Zugangswege zu den Adressat:innen aufgezeigt werden. Die systematische Priorisierung der identifizierten Themen wird im nachfolgenden Kapitel behandelt, das zudem die Bildung von Arbeitsgruppen und die Entwicklung konkreter Maßnahmen adressiert. Das Kapitel zur Umsetzung liefert praxisorientierte Beispiele und Handlungsempfehlungen für die Durchführung von Maßnahmen. Abschließend widmet sich der Praxisleitfaden der Evaluation und Sicherstellung der Nachhaltigkeit, wobei Methoden der Selbstevaluation und Strategien zur langfristigen Verankerung der entwickelten Strukturen und Maßnahmen im Quartier dargestellt werden. Zur Strukturierung und Ergänzung des Inhalts werden zahlreiche Informationsformate, wie Praxisbeispiele aus dem Modellprojekt, Hintergrundinformationen, Tipps und Checklisten, in Form von Informationsboxen integriert. Zur weiteren Unterstützung in der Anwendung stehen im Anhang detaillierte Umsetzungshandbücher (Anhang A), Instrumente (Anhang B) sowie ergänzende Praxisbeispiele (Anhang C) bereit. Kapitelübergreifend werden Hinweise zur Förderung der Beteiligung älterer Menschen angeführt.

Weitere Links:

Ergänzung zum Praxisleitfaden – Gesund Altern und Pflegen im ländlichen Raum

Quartiersprojekt für Ältere - Gesunde Lebenswelten – Ein Angebot der Ersatzkassen

Zahlreiche Präventionsprojekte für ältere Menschen: Ältere Menschen - Gesunde Lebenswelten – Ein Angebot der Ersatzkassen

Quellen:

Verband der Ersatzkassen e. V. (2021). Praxisleitfaden Gesund älter werden im ländlichen Raum Gesundheitsfördernde Strukturen im Quartier entwickeln. Verband der Ersatzkassen e. V. https://www.gesunde-lebenswelten.com/wp-content/uploads/Ergaenzung_zum_Praxisleitfaden_-_Gesund_Altern_und_Pflegen_final.pdf

Rohrauer-Näf, Gerlinde; Plunger, Petra; Wosko, Paulina; Preiner, Barbara; Leitner, Klaus (2025): Kommunale Gesundheitsförderung für gesundes Altern in Gemeinden und Städten. Soziale Teilhabe älterer Menschen stärken. Policy Brief. Gesundheit Österreich, Wien.

Die Plattform für Gesundheit und Lebensqualität im Alter wird finanziert aus den Vorsorgemitteln der BGA

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR

vdek-Klassifikationsstufe: Intern