



Masterplan Prävention Bayern

Jeder
Beitrag
zählt!

**Für mehr Gesundheitsbewusstsein,
Gesundheitsförderung,
Vorsorge und Früherkennung**

Inhalt

Masterplan Prävention

- 2 Vorwort
- 6 Präambel
- 9 Die gesunde Lebensspanne verlängern
- 10 Warum es mehr Prävention braucht
- 13 Was uns leitet: Eckpunkte und Wegweiser
- 14 Worauf wir bauen können: Unser Fundament
- 16 Prävention und Gesundheitsförderung eröffnen Chancen und Möglichkeiten in jedem Lebensalter

Strukturelle Ziele

- 22 Ausbau der Präventionsberichterstattung und regelmäßiges Präventionsmonitoring
- 25 Präventionspool Bayern: Angebote landesweit auf einen Blick
- 26 Weiterentwicklung der Landesrahmenvereinbarung Prävention
- 27 Start für den Präventionsfonds Bayern
- 28 Landesweiter Präventionstag: Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit
- 31 Einrichtung einer Interministeriellen Arbeitsgruppe Health in all Policies
- 32 Stärkung der Gesundheitsämter für die Moderation von Prävention und Gesundheitsförderung
- 33 Aus Strategie wird Praxis: Start mit regionalen Präventionskonferenzen
- 34 Bereitstellung digitaler Anwendungen für die Prävention
- 37 Stärkung der Fachkräfte im Gesundheitsbereich

Gesundheitliche Ziele

- 40 Gesundheitswissen verbessern und zu gesundem Verhalten motivieren
- 43 Die psychische Gesundheit stärken, in Krisen unterstützen, Einsamkeit verringern
- 49 Eine gute persönliche Basis schaffen mit körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung, Stressreduktion und gesundem Schlaf
- 57 Übergewicht und Adipositas verringern
- 61 Für die Bedeutung der Mund- und Zahngesundheit sensibilisieren
- 64 Die sexuelle Gesundheit schützen
- 70 Vorsorge, Früherkennung und Impfungen stärken
- 76 Süchtigem Verhalten und seinen Folgen vorbeugen
- 82 Die Gesundheit unter den Bedingungen des Klimawandels schützen
- 86 Pflegebedürftigkeit vermeiden oder hinauszögern
- 91 Impulse für Bayern, Impulse aus Bayern – im Masterplan Prävention

Anhang

- 96 Dank
- 97 Partner im Bündnis für Prävention
- 101 Gesundheitsregionen^{plus}
- 102 Gesundheitsämter
- 104 Impressum

Vorwort

Bayerische Staatsministerin Judith Gerlach, MdL



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

wir werden immer älter. Zu verdanken haben wir das vor allem den Fortschritten in Medizin und Hygiene und den allgemein besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen. Doch die Anzahl der Lebensjahre ist nicht das Einzige, was zählt. Entscheidend ist die Lebensspanne, die es uns erlaubt, so lange und so gut wie möglich selbstbestimmt und selbstständig zu leben, unseren Wünschen und Zielen nachzugehen. Hierzu müssen wir die Gesundheit stärken und Krankheiten verhindern, zumindest hinauszögern oder, wenn beides nicht möglich ist, so gut wie möglich mit ihnen leben.

Wir stehen an einem Scheidepunkt, denn unser Gesundheitssystem kann die Last von Bewegungsmangel, Fehlernährung und den Folgen unserer alternden Gesellschaft nicht auf Dauer tragen. Wenn wir jetzt nicht entschlossen handeln, riskieren wir mehr als überfüllte Wartezimmer und steigende Beiträge – wir riskieren die Gesundheit unserer Kinder und unserer Familien. Um das zu verhindern, müssen wir alle umdenken: Prävention ist kein „nice to have“. Prävention ist die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit. Wir müssen weg von einer Reparaturmedizin hin zur gelebten Prävention. Mit den richtigen Maßnahmen sind viele Erkrankungen, etwa Diabetes mellitus Typ 2, häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Formen von Krebserkrankungen, vermeidbar oder früh erkennbar. Persönliches Leid und ein erhöhter Versorgungsaufwand lassen sich oft verhindern. Das gilt für alle Menschen gleichermaßen.

Wir möchten die Behandlungsfortschritte durch medizinische Forschung nicht missen – das steht auch nicht zur Diskussion. Aber es ist offensichtlich, dass die Rechnung eines Gesundheitssystems, das vorwiegend auf Behandlung und Pflege ausgelegt ist, nicht mehr aufgeht!

Oft ist es doch so, dass uns gerade in jungen Jahren Krankheiten weit entfernt zu sein scheinen. Unser jetziges Verhalten, unser Lebensstil und unsere Lebensbedingungen bringen wir selten bis niemals in Zusammenhang mit unserer späteren Gesundheit. Aber genau darum muss es gehen: Den ganz persönlichen Masterplan für die eigene Gesundheit zu finden und für die Gesundheit derjenigen, die einem anvertraut sind. Ein gesunder Lebensstil liegt ganz wesentlich in der eigenen Verantwortung.

Wenn dafür Hilfe benötigt wird, werden wir auch künftig von Seiten des Freistaats, wo immer möglich, für gute Rahmenbedingungen sorgen und zusammen mit den Partnern im Bündnis für Prävention unterstützen. Gesundheitschancen sind Lebenschancen – wir setzen uns dafür ein, dass jede und jeder in Bayern seine bestmöglich nutzen kann.

Der Masterplan Prävention verdeutlicht das entschlossene Bekenntnis der Bayerischen Staatsregierung zu Prävention und Gesundheitsförderung über alle politischen Ressorts hinweg. Er ist das Resultat eines intensiven Austauschs. Ein Plan, viele Master: Die Partner im Bündnis für Prävention, der Öffentliche Gesundheitsdienst sowie weitere Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis haben ganz wesentlich zu diesem Strategiepapier beigetragen. Sie haben Ansätze definiert, wie sich Prävention und Gesundheitsförderung in Bayern weiterentwickeln lassen, und sie haben benannt, welchen Beitrag sie selbst dazu leisten werden. Der Masterplan Prävention bündelt unsere Strategien und Maßnahmen, bezieht Stimmen von Bürgerinnen und Bürgern ein und setzt alles sinnvoll zusammen – wie ein Mosaik. Der Gestaltungswille und das breite Engagement erfüllen mich mit Stolz und lassen mich mit Zuversicht sagen: Wir haben in Bayern die richtigen Menschen und die richtigen Strukturen, um die ambitionierten Ziele dieses Masterplans zu erreichen und ein gesünderes Bayern für morgen zu formen. Dass wir dabei angesichts der vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit die begrenzten Mittel klug und gezielt einsetzen müssen, versteht sich von selbst.

Der Masterplan umfasst kurz- und mittelfristig umzusetzende Maßnahmen, die wir nach seiner Verabschiedung ganz konkret gemeinsam mit den Partnern angehen *werden*. Er stellt aber auch Vorhaben für verbesserte Rahmenbedingungen dar, die wir langfristig verfolgen *wollen*, oder für die wir zum Beispiel nicht selbst in Bayern das Heft des Handelns in der Hand haben. Hier haben wir ein klares Bekenntnis zu einem gemeinsamen Ziel, das wir zeitnah angehen wollen. Weitere Punkte formulieren Grundsätze, die wir bei all unseren Maßnahmen berücksichtigen sollen, die uns Kompass und Leitlinie sind, die *es gilt*, bei unseren Aktivitäten zu beachten. Es sind Impulse nicht nur für Bayern, sondern auch für die Bundesebene. Viele Anliegen müssen dort vorangebracht werden, Fortschritte können wir nur gemeinsam

erreichen. Ich bin sicher: So können wir langfristige und nachhaltige Erfolge erzielen. Ob klein oder groß, jede der formulierten Maßnahmen für sich ist wichtig. Doch erst gemeinsam entfalten sie ihre volle Wirkung und ergeben ein umfassendes, strategisches Gesamtbild.

Verbunden mit meinem Dank an alle Mitgestalterinnen und Mitgestalter wünsche ich uns allen eine sichere Hand beim Verlegen dieses vielversprechenden Mosaiks für Prävention und Gesundheitsförderung.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Judith Gerlach'.

Judith Gerlach, MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention

Für mehr Gesundheitsbewusstsein,
Gesundheitsförderung,
Vorsorge und Früherkennung

Jeder
Beitrag
zählt!

Präambel

Wir wollen den Menschen in Bayern ein gutes Leben ermöglichen. Prävention und Gesundheitsförderung sind ein Schlüssel dafür – und sie sind eine Aufgabe für die Gemeinschaft ebenso wie für jede Einzelne und jeden Einzelnen von uns.

Noch mehr als bisher müssen wir die großen Gesundheitsrisiken in den Blick nehmen: Was belastet die Gesundheit besonders stark? Was führt am häufigsten zu Krankheitsausfällen, was zu Pflegebedarf? Und was hält gesund, welche Strategien bewirken Verbesserungen, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse bringen uns weiter? Dabei gilt unsere Aufmerksamkeit auch den neuen Risiken: Wir spüren erste Folgen des Klimawandels. Das Wetter wird extremer, die Durchschnittstemperatur steigt. Einige Infektionserreger finden dadurch neue, bessere Bedingungen, die Pollensaison dauert länger, Hitzeperioden belasten vor allem kleine Kinder und Ältere.

Wir wissen: Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich viel erreichen. Er kann nicht alle Krankheiten verhindern, aber er kann doch vielem vorbeugen, er kann Krankheitsfolgen lindern und zur Genesung beitragen. Viele von uns bewegen sich im Alltag zu wenig, rund jeder zweite Erwachsene ist übergewichtig, Stress prägt das Leben vieler Menschen. Das wollen wir gemeinsam angehen: sich mehr bewegen, gesünder essen, für Entspannung sorgen, die psychische Gesundheit schützen. Möglichst viele Menschen sollten wissen, was für die Gesundheit wichtig ist. Von klein auf bis ins hohe Alter soll Jede und Jeder in seiner Lebenswelt dafür Unterstützung finden. Dazu werden wir auch im Blick haben, welche Perspektiven sich durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Geromedizin in den kommenden Jahren eröffnen.

Klar ist: Wir müssen der Gesunderhaltung mehr Raum geben. Dafür haben wir bereits gute Strukturen mit engagierten und kompetenten Menschen. Wir haben Kindertageseinrichtungen, Schulen, Hochschulen und Universitäten, kleine Betriebe und große Unternehmen, Behörden, Pflegeeinrichtungen, soziale Anlaufstellen, unzählige Verbände und Vereine im Land, die auch für die Gesundheit der Menschen eine Bedeutung haben. Wir haben Praxen und Kliniken, die Beratung, Vorsorge und Früherkennung sicherstellen.

Wir haben tatkräftige Kommunen, die für die Menschen vor Ort bestmögliche Bedingungen schaffen wollen, einen Öffentlichen Gesundheitsdienst, der aus den Erfahrungen der letzten Pandemie gestärkt hervorgeht und Gesundheitsregionen^{plus}, die lokale Netzwerke für Gesundheit knüpfen. Wir haben eine starke Wissenschaftslandschaft. Und wir haben mit den Kur- und Heilbädern Orte, die nicht nur beim Gesundwerden, sondern auch beim Gesundbleiben unterstützen können.

Alles das müssen wir besser nutzen! Wir müssen uns stärker austauschen, Kräfte bündeln, Bewährtes fortsetzen und Neues, das Potenzial birgt, annehmen. Health in all Policies bedeutet, in jedem Bereich die Stärkung der Gesundheit mitzudenken und vernetzt zu handeln.

In einem starken Bündnis wollen wir die Chancen nutzen, die Prävention und Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen eröffnen.

„Vorbeugen ist besser als heilen“: Dieser Leitgedanke ist aktueller denn je. 10 + 10 Ziele nehmen wir dafür besonders in den Blick.

Die gesunde Lebensspanne verlängern

Die Menschen im Freistaat können auf ein langes Leben hoffen. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung mehr als verdoppelt; 83,5 Jahre beträgt sie heute für neugeborene Mädchen, 78,9 Jahre für neugeborene Buben in Bayern. Und nicht nur die Lebenserwartung ab Geburt ist hoch, sondern auch die fernere Lebenserwartung, also die verbleibende Lebenszeit ab einem bestimmten Zeitpunkt. Wer heute 67 ist, hat durchschnittlich noch 19 Jahre (Frauen) oder 16 Jahre (Männer) vor sich. Viele Jahre, die es so gut wie möglich zu gestalten gilt.

Gesund groß werden und gesund alt werden: Dafür kann und muss jede und jeder von uns persönlich etwas tun. Aber nicht allein! Von Seiten des Freistaats unterstützen wir, wo immer möglich, gesundes Verhalten und gesunde Lebensverhältnisse – zusammen mit den engagierten Partnern in Gesundheitsförderung und Prävention in Bayern. Sie alle konnten Impulse, Ideen, Mitwirkungsbereitschaft einbringen. Das Ergebnis liegt nun vor: Der Masterplan Prävention vereint die Stimmen der 151 Partner im Bündnis für Prävention und weiterer Expertinnen und Experten, die ihr Fachwissen einbringen, 76 Gesundheitsämter in Bayern, 67 Gesundheitsregionen^{plus} sowie aller Ressorts der Bayerischen Staatsregierung und nicht zuletzt unzähliger Bürgerinnen und Bürger, die sich mit ihren Anliegen für mehr Gesundheit an uns gewandt haben.

Zwei Konzepte, ein gemeinsamer Gedanke: Während Prävention die Gesundheit durch die Verminderung oder Beseitigung krankmachender Risiken und Belastungen schützt, setzt Gesundheitsförderung auf die Stärkung der Ressourcen für Gesundheit. Sie gehen Hand in Hand.

Verhältnisprävention gestaltet die Umgebung so, dass sie die Gesundheit fördert und gesundes Verhalten leichter macht. Verhaltensprävention hingegen bedeutet, sich selbst so zu verhalten, dass die Gesundheit geschützt und Krankheiten – wo möglich – verhindert werden.

Er umfasst 10 strukturelle Ziele und 10 gesundheitliche Ziele mit insgesamt mehr als 250 Maßnahmen, Aufgaben, Plänen. Wie Mosaiksteine tragen sie alle ihren Teil dazu bei, Gesundheitsförderung und Prävention im Freistaat auf ein neues Niveau zu heben. Denn es gibt keine einzelne Maßnahme, die mehr Gesundheit für alle erreichen kann. Im Gegenteil: Es ist die Vielzahl an Ansatzpunkten, die Chancen für jede und jeden eröffnet. Als Kompass zeigt der Masterplan Prävention, woran wir in den nächsten Jahren arbeiten müssen.

Und wir lassen uns dabei messen: Mit einem Monitoring werden wir die Umsetzung begleiten und immer wieder über Fortschritte auf dem Weg berichten.

Warum es mehr Prävention braucht

Gesundheit wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt: Neben den ganz persönlichen körperlichen und seelischen Voraussetzungen gehören dazu das Gesundheits- und Risikoverhalten, soziale und wirtschaftliche Determinanten wie Bildungsgrad, Lebens- und Arbeitsbedingungen, klimatische und andere Umweltverhältnisse. Auch der Zugang zu Gesundheitsversorgung spielt eine Rolle. Diese Faktoren spiegeln sich in Bayern regional unterschiedlich stark wieder.

Was die Gesundheit der Menschen im Freistaat besonders belastet, lässt sich an der Krankheitshäufigkeit (Morbidität) und der Sterblichkeit (Mortalität) erkennen, die im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung regelmäßig erfasst und analysiert werden.

Wir sehen: Heute bestimmen in weiten Bereichen chronische, nicht übertragbare Erkrankungen das Geschehen, die ganz wesentlich durch den Lebensstil beeinflusst werden. Es sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, die Arteriosklerose als Vorstufe von Herzinfarkt oder Schlaganfall, Krebserkrankungen vor allem von Darm und Lunge, und die besonders häufige Form der Zuckerkrankheit, der Diabetes mellitus Typ 2. Besonders starkes Übergewicht, Adipositas, spielt dabei eine herausragende Rolle.

Mehr als 90 Prozent der insgesamt rund 150.000 Sterbefälle im Jahr 2023 in Bayern entfielen auf nicht-übertragbare Erkrankungen, davon 51.000 auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und 33.000 auf Krebs. Ein erheblicher Teil dieser Menschen könnte bei einer besseren Prävention länger leben. Alleine bei den unter 75-Jährigen wären mehr als 17.000 Sterbefälle durch Prävention vermeidbar gewesen.

Wesentliche Risikofaktoren der häufigsten Todesursachen sind der Prävention unmittelbar zugänglich: insbesondere Rauchen, ungünstige Ernährung, Bewegungsmangel oder Alkoholkonsum.

Für Krebserkrankungen etwa wird geschätzt, dass mehr als ein Drittel aller Neuerkrankungen auf vermeidbare oder zumindest beeinflussbare Risikofaktoren zurückzuführen ist.

Ebenso wichtig ist der Blick auf die Häufigkeit der Krankheiten, die die Lebensqualität der Menschen erheblich beeinflussen. Hier sind für die Prävention vor allem Muskel-Skeletterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Erkrankungen von Bedeutung. Muskel-Skeletterkrankungen und psychische Erkrankungen dominieren auch – zusammen mit den Atemwegserkrankungen, insbesondere akuten respiratorischen Infekten – die Krankschreibungen bei den Beschäftigten. Wir sehen zudem, dass Frauen häufiger und früher von Multimorbidität, also zwei oder mehr Krankheiten gleichzeitig, betroffen sind als Männer.

Ein gesunder Lebensstil bedeutet einen Gewinn in vielfacher Hinsicht! Dabei zu unterstützen, eine gesunde Basis zu schaffen, ist ein zentrales Anliegen des Masterplans Prävention.

Die Geromedizin, die altersbedingten Krankheiten durch die Behandlung des Alterns vorbeugt, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wir befürworten, sie in das Medizinstudium zu integrieren.

Immer mehr Menschen erreichen ein hohes Alter. Neben der Lebenserwartung selbst ist die Zahl der gesunden Lebensjahre entscheidend. Zwischen 1999 und 2023 hat sich die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in Bayern mehr als verdoppelt. Frauen verbringen rund 6 % ihres Lebens in Pflegebedürftigkeit, Männer rund 4 %.

Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder hinauszuzögern und pflegende Angehörige zu unterstützen, sind grundlegende Präventionsziele. „Den Jahren Leben geben“: Es gilt, die gesunde Lebensspanne zu verlängern. Sie betrug 2021 für Frauen in Bayern durchschnittlich 78,5 Jahre, für Männer knapp 76 Jahre. Aber auch wenn Pflegebedarf eingetreten ist, können Prävention und Gesundheitsförderung die Lebensqualität ganz wesentlich verbessern.

Die Folgen des Klimawandels sind zunehmend auch in Bayern spürbar. Das Ausmaß der Auswirkungen auf die Gesundheit kann derzeit noch nicht gänzlich erfasst werden. Zu hitzebedingten Sterbefällen liegen jedoch Schätzungen des Robert Koch-Instituts vor. Für Bayern waren dementsprechend für das Jahr 2024 rund 380 Sterbefälle zu verzeichnen.

Krankheit bedeutet nicht nur individuelle Belastung und Leid. Sie bringt auch hohe volkswirtschaftliche Kosten mit sich. Die Gesundheitsausgaben beliefen sich laut Statistischem Bundesamt im Jahr 2023 in Deutschland auf 500,8 Milliarden Euro (12,0 % des Bruttoinlandsprodukts, BIP), in Bayern laut Statistischem Landesamt auf 78,5 Milliarden Euro (10,1 % des BIP). Dazu kommen sogenannte indirekte Kosten durch den Produktivitätsverlust wegen Krankheit, z. B. durch Arbeitsausfall. Die 886,2 Millionen Tage, die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Jahr 2023 in Deutschland arbeitsunfähig gemeldet waren (AU-Tage), führten gemäß Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zu einem Ausfall an Bruttowertschöpfung von 221 Milliarden Euro (5,1 % des BIP).

Auf Krisen vorbereitet:
Der neue Expertenrat Gesundheitssicherheit am Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention bringt regelmäßig die Kräfte zusammen, die im Ernstfall für Gesundheitsschutz und -versorgung der Bevölkerung sorgen, um die aktuelle Lage zu bewerten und sich zu Krisenszenarien auszutauschen.

Die sechs medizinführenden Universitäten und die dazugehörigen Universitätsklinika im Freistaat bauen mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Wissenschaft und Kunst gemeinsam das Bayerische Zentrum für präventive Infektionsmedizin BZI auf. Ziel: Die Verbesserung der Vorbeugung von Infektionskrankheiten durch Verzahnung von Grundlagenforschung und klinischer Forschung und eine enge Verbindung zum Öffentlichen Gesundheitsdienst.

Im Bayerischen Zentrum für Krebsforschung BZKF bündeln die sechs Universitätsklinika ihre Expertise, um innovative Forschung und Initiativen voranzutreiben. Prävention und Früherkennung zählen zu den Schwerpunkten. www.bz kf.de

Infektionskrankheiten, jahrhundertlang die häufigste Todesursache, haben durch Impfungen und die Behandlungsmöglichkeiten mit Antibiotika und weiteren antiinfektiös wirkenden Medikamenten vielfach ihren Schrecken verloren. Doch ein Selbstläufer ist diese Entwicklung nicht – im Gegenteil: Zunehmende Resistenzen gegenüber Antibiotika, Vorbehalte gegenüber Impfungen, der Anstieg sexuell übertragbarer Infektionen, das durch den Klimawandel steigende Risiko für die Ausbreitung von Infektionskrankheiten und nicht zuletzt die Corona-Pandemie zeigen, dass Prävention auch immer den Schutz vor Infektionen einschließen muss. Der Masterplan Prävention greift dies an verschiedener Stelle auf.

Bayern hat auf Grundlage der Erfahrungen aus der Pandemie ein effizientes Infektions-Monitoring etabliert, ein Zentrallager für Gesundheitssicherheit eingerichtet und eine Task Force Infektiologie aufgebaut. Auch die Schulung von Fachpersonal und die Modernisierung des Gesundheitswesens nehmen einen wichtigen Stellenwert ein und werden, gemeinsam mit einer Stärkung des Öffentlichen Gesundheitsdienstes als Ziele verfolgt. Konkrete Pandemiepläne können aufgrund ihres Umfangs nicht Gegenstand des Masterplans Prävention sein; an ihnen wird in anderem Rahmen gearbeitet.

Zu den effektivsten Maßnahmen der Prävention von Infektionskrankheiten – auch das hat die Corona-Pandemie erneut aufgezeigt – gehören Hygienemaßnahmen und Impfungen. Beide dienen nicht nur dem Schutz des Einzelnen, sondern tragen ganz wesentlich zum Schutz der Gemeinschaft bei, indem sie helfen, Infektionsketten zu durchbrechen und Übertragungsraten zu reduzieren.

Bayern kann bei den Impfquoten noch besser werden, beispielsweise bei der Impfung gegen Humane Papillomaviren (HPV) oder gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Influenza („Grippe“). Angemessene und effiziente Impfprogramme, deren Monitoring, Bewertung und Anpassung sind unerlässlich; mehr dazu bei den Gesundheitlichen Zielen 6 und 7 in diesem Masterplan.

Was uns leitet: Eckpunkte und Wegweiser

Die wesentlichen Faktoren gesunder Lebensweisen und gesunder Lebensbedingungen sind wissenschaftlich vielfach belegt. Prävention und Gesundheitsförderung, die auf dieser Evidenz aufbauen, eröffnen Chancen und Möglichkeiten.

- + Wir nehmen Gesundheit ganzheitlich in den Blick – mit der Vorbeugung nicht übertragbarer und übertragbarer Krankheiten gleichermaßen. Wir greifen neue Herausforderungen auf und bauen auf bisherigen Erfahrungen und Erfolgen auf.
- + Wir unterstützen einen gesunden Lebensstil und stärken die persönlichen Ressourcen für Gesundheit. Gesundheitskompetenz ist dafür eine wichtige Voraussetzung, auch für gesundheitliche Chancengleichheit.
- + Wir gestalten gesunde Lebensbedingungen. Unser Ziel ist, dass Strukturen und Rahmenbedingungen im Freistaat die Gesundheit fördern, nicht belasten – und dass sie es uns allen leicht machen, gesund zu leben.
- + Wir können Gesundheit in jeder Lebensphase stärken: in Kindheit und Jugend, in Ausbildung und Arbeitsleben, im Alter. Gesundheitsförderung und Prävention kennen keine Altersgrenzen.
- + Wir berücksichtigen unterschiedliche Bedingungen und Bedarfe: Prävention und Gesundheitsförderung müssen Gender-Aspekte im Blick haben.
- + Wir nutzen verschiedene Ansatzpunkte der Prävention: die Primärprävention verhindert die Entstehung von Krankheiten oder Gesundheitsproblemen, die Sekundärprävention ermöglicht die Früherkennung, die Tertiärprävention beugt einer Verschlechterung des Gesundheitszustands vor.
- + Wir stützen eine umfassende Ansprache auf zwei Säulen: allgemeine Aufklärungs- und Unterstützungsangebote für die breite Bevölkerung, spezielle Maßnahmen für Gruppen mit besonderen Risiken und zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit.
- + Mit Modellprojekten setzen wir Leuchttürme. Interventionen und Präventionsangebote sollen evidenzbasiert sein. Wir setzen uns dafür ein, dass die Forschung vorangetrieben wird.
- + Unser Ziel ist die Nachhaltigkeit wirksamer Maßnahmen und Angebote, damit erfolgreiche Modellprojekte im Anschluss möglichst breit ausgerollt werden und viele Menschen erreichen.
- + Die Potenziale der Digitalisierung schöpfen wir aus.

Worauf wir bauen können: Unser Fundament

Prävention und Gesundheitsförderung erfordern das Zusammenwirken vieler Partner. Bayern hat dafür eine starke Basis.

- + mit dem Öffentlichen Gesundheitsdienst mit den Gesundheitsämtern, den Sachgebieten Gesundheit der Regierungen, dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), das als Fachbehörde Gesundheits-, Arbeits- und Verbraucherschutz vereint, und künftig auch mit den Gesundheitsregionen^{plus}.
- + mit der Landesrahmenvereinbarung Prävention, geschlossen zwischen dem Freistaat und den Sozialversicherungsträgern in Umsetzung des Präventionsgesetzes für eine trägerübergreifende Zusammenarbeit. Daneben bestehen Präventionsprogramme der einzelnen Träger sowie individuelle Präventionsangebote für die jeweiligen Versicherten. Das GKV-Bündnis für Gesundheit unterstützt als gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen Gesundheitsförderung und Prävention in den Lebenswelten.
- + die Landesrahmenvereinbarung zielt auf gesundheitliche Chancengleichheit und trägerübergreifende Präventionsarbeit.
- + mit Landesarbeitsgemeinschaften zu wichtigen Präventionsthemen, etwa zum Impfen (LAGI) und zum Gesundheitsschutz im Klimawandel (LAGiK) und zur besseren Vernetzung universitärer Lehre und Forschung mit der Praxis der Gesundheitsämter (LAGePH). Auch in der Selbsthilfe (LAGS) spielt Prävention eine Rolle.
- + mit dem Bündnis für Prävention und seinen mehr als 150 Mitgliedsorganisationen aus den verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen – aus dem Gesundheitswesen, aus Sozialer Arbeit, Sport, Bildung und Wirtschaft, mit Kammern, Krankenkassen, Verbänden und Vereinen, kommunalen Spitzenverbänden, Universitäten, Stiftungen und vielen weiteren Einrichtungen.
- + mit all jenen, die in der Gesundheitsversorgung arbeiten und so individuelle Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention stützen: die Ärzte- und Apothekerschaft, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Hebammen, die Fachkräfte aus Pflege, Physio- und Ergotherapie, aus Logopädie und Podologie, der Ernährungsberatung und weiteren Bereichen des Gesundheitswesens.

Mit der Berufung von Sonderbeauftragten für Prävention in Bezug auf Klimaresilienz sowie für psychische Gesundheit und Sucht unterstreicht das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention die besondere Bedeutung dieser Themen.

- + mit den Akteuren in den Lebenswelten: aus Kommunen, Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulen, Betrieben, Vereinen und Einrichtungen der Pflege.
- + und mit den bayerischen Kurorten und Heilbädern, die Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation stützen.

Dem Staat kommt eine besondere Verantwortung zu, für wichtige Präventionsthemen zu sensibilisieren, gesundheitsförderliche Lebenswelten zu gestalten, wegweisende Modellvorhaben zur Weiterentwicklung der Prävention zu unterstützen und Aktivitäten für Prävention und Gesundheitsförderung zu koordinieren.

Prävention und Gesundheitsförderung eröffnen Chancen und Möglichkeiten in jedem Lebensalter

Gesundheitsrisiken, Schutzfaktoren, Bedarfe und Bedürfnisse verändern sich im Laufe des Lebens. Prävention wirkt dann, wenn sie passgenau auf die jeweiligen Herausforderungen und Lebensumstände zugeschnitten ist. Jedes Lebensalter birgt andere gesundheitliche Herausforderungen und bietet zugleich neue Chancen und Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Präventionspolitik. Der Masterplan Prävention nimmt alle Lebensphasen und die prägenden Lebenswelten in den Blick und formuliert themenspezifische Ziele und Maßnahmen, die gemeinsam mit den Partnern auf den Weg gebracht werden.

Gut ins Leben starten

... bedeutet, bereits in der Schwangerschaft und rund um die Geburt die Weichen für ein gesundes Leben zu stellen. Kinder sind besonders empfindlich für Umwelteinflüsse und folglich auch besonders schutzbedürftig. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung und der Verzicht auf Alkohol sowie Rauchen in der Schwangerschaft schützen vor Entwicklungsstörungen und stärken das neue Leben von Anfang an. Mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und gezielter Unterstützung, beispielsweise über die Frühen Hilfen, können Risiken früh erkannt und gebannt werden – so schaffen wir die besten Voraussetzungen für ein gesundes Aufwachsen.

Gesund aufwachsen

... in einem Umfeld, das Kinder und Jugendliche in ihrem psychischen und körperlichen Wohlergehen stärkt: Das setzt gesundheitsförderliche Strukturen und Angebote in den Lebenswelten voraus. Also in der Familie, in Schulen, Kindertageseinrichtungen und in der Freizeit. Hier bieten sich vielfältige Ansatzpunkte, Kindern und Jugendlichen Gesundheitskompetenzen und Schutzfaktoren mit auf den Weg zu geben. Gesundheitsrelevantes Verhalten wird früh geprägt: Spaß und Freude an Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Risikobewusstsein und die gezielte Stärkung persönlicher Ressourcen tragen zum Schutz der Gesundheit nachhaltig bei. Kindheit und Jugend sind Entwicklungsphasen, in denen wir besonders empfänglich für äußere Einflüsse sind – das eröffnet Chancen für die Förderung gesundheitsbewusster Lebensweisen, birgt aber auch Risiken.

Gesundheit über die Zeit begleiten: Im Sinne von Präventionsketten arbeiten Jugend- und Gesundheitsämter, Kitas und Schulen, soziale Einrichtungen, Ärztinnen und Ärzte und viele andere im Freistaat bereits heute zusammen, um bei gesundheitlichen Risiken Unterstützung und Hilfe zu geben.

Erwachsen werden

... heißt, schrittweise Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, Ausbildung und Berufseinstieg zu meistern und seinen eigenen, individuellen Lebensweg selbstbestimmt weiterzugehen. Gerade in dieser Phase des Umbruchs können Präventionsprogramme gezielt unterstützen: Sie helfen, gesundheitliche Risiken wie etwa problematischen Medienkonsum oder Substanzkonsum entgegenzuwirken und stärken junge Menschen dabei, die Herausforderungen des Erwachsenwerdens zu meistern. Dazu gehört auch, mit psychischen Belastungen umgehen zu lernen, Bewegung in den Alltag zu integrieren und selbst für eine gesunde Ernährung zu sorgen.

Die Anforderungen der Lebensmitte meistern

... stellt viele Menschen vor Herausforderungen. Nicht selten beginnen chronische Erkrankungen in dieser mittleren Lebensphase. Oft erhöht sich auch die psychische Belastung, zum Beispiel durch beruflichen Stress oder Anforderungen im Privatleben durch Kinder und alternde Eltern. Frauen erleben mit den Wechseljahren eine besondere Lebensphase. Neben einem gesunden Lebensstil leisten Vorsorge und Früherkennung in der Lebensmitte einen großen Beitrag zur Gesunderhaltung oder für einen günstigen Verlauf im Falle einer Erkrankung. Ein gut ausgebautes betriebliches Gesundheitsmanagement trägt maßgeblich dazu bei, gesund durch die Zeit des Arbeitslebens zu gehen. Neben der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Arbeitsumfelds können Betriebe weitere wesentliche Beiträge für Prävention leisten, indem sie etwa gezielt die körperliche und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden stärken, frühe Interventionen ermöglichen und indem sie sich zu Zugangsorten für Vorsorge und Früherkennung entwickeln – beispielsweise über niedrigschwellige Check-ups und geschlechtersensible Informationsangebote. „Make the healthier choice the easier choice“: Gesundes Leben leicht zu machen, erfordert strukturelle Anpassungen, etwa mehr Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum, leicht zugängliche Präventionsangebote und eine flächendeckende Versorgungsstruktur.

Frauen und Männer unterscheiden sich im Gesundheitsverhalten, in der Risikowahrnehmung und bei der Inanspruchnahme von Vorsorgemaßnahmen. Prävention gendersensibel zu gestalten, erhöht die Wirksamkeit und kann langfristig gesundheitliche Ungleichheiten verringern.

Ein gesundes Umfeld für alle schaffen: Die gesundheitliche Chancengleichheit ist in allen Lebensphasen von Bedeutung. Durch gezielte Maßnahmen und Programme tragen wir dazu bei, dass gesundheitliche Ungleichheiten abgebaut werden und jeder die Chance auf ein gesundes Leben erhält, unabhängig von sozialen, wirtschaftlichen oder kulturellen Hintergründen, Geschlecht, sexueller Orientierung, chronischer Krankheit oder Behinderung.

Den Freiraum zu Beginn des Ruhestands für die Gesundheit nutzen

... heißt, sich mit den Veränderungen dieses Lebensabschnitts bewusst auseinanderzusetzen. Mit dem Beginn des Ruhestands verändern sich die Gestaltung des Alltags und auch soziale Beziehungen und Rollen. Er bietet die Chance, neue gesundheitsfördernde Routinen zu entwickeln, aktiv Fürsorge für die eigene Gesundheit zu übernehmen und Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen. Wer den Ruhestand von Anfang an bewusst gestaltet, Hobbys nachgeht und soziale Kontakte pflegt, legt den Grundstein für ein aktives und zufriedenes Leben im Alter.

Im hohen Alter so lange wie möglich selbstständig bleiben

... ist wohl der Wunsch eines jeden. Und auch wenn das Alter an keinem von uns spurlos vorübergeht, so eröffnen Prävention und Gesundheitsförderung bis zum Ende des Lebens Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu stärken. Je höher das Alter, desto mehr sind dabei auch An- und Zugehörige, Pflegekräfte, die betreuenden Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten gefragt. Angebote zur Förderung von Bewegung, Selbstständigkeit und Teilhabe können etwa im Rahmen der Seniorenarbeit, im Vereinsleben und in stationären Pflegeeinrichtungen gemacht werden. Eine besondere Herausforderung ist die Gesundheitsförderung demenziell erkrankter Menschen. Mit der Bayerischen Demenzstrategie sowie den vielfältigen strategischen und förderrechtlichen Initiativen zur Stärkung der Pflege in Bayern werden diese Themen bereits intensiv behandelt.

10 Ziele, die Prävention strukturell stützen

Was wir vonseiten
des Freistaats aufbauen

- 01 Ausbau von Präventionsmonitoring und Präventionsberichterstattung
- 02 Präventionspool Bayern: Etablierung einer landesweiten Datenbank für Angebote und Aktivitäten, nutzbar für Bürgerinnen und Bürger ebenso wie Fachkräfte
- 03 Weiterentwicklung der Landesrahmenvereinbarung Prävention gemeinsam mit den Partnern
- 04 Start für den Präventionsfonds Bayern zur Förderung innovativer Ansätze und als wirksame Unterstützung für Prävention und Gesundheitsförderung landesweit
- 05 Einführung eines landesweiten Präventionstages
- 06 Einberufung einer IMAG „Gesundheit in allen Politikbereichen – Health in all Policies“ für ressortübergreifenden Austausch
- 07 Stärkung der Gesundheitsämter für die Moderation von Prävention und Gesundheitsförderung vor Ort durch Einbindung der Gesundheitsregionen^{plus}
- 08 Regionale Präventionskonferenzen durch die Gesundheitsregionen^{plus} als Kick-off zur Unterstützung der Umsetzung des Masterplans
- 09 Bereitstellung digitaler Anwendungen für die Prävention
- 10 Stärkung der Fachkräfte im Gesundheitsbereich durch Fortbildung und Vernetzung ebenso wie durch Angebote zur Verbesserung der eigenen Gesundheit.

10 Ziele, die Gesundheit konkret stärken

Was wir gemeinsam
mit den Partnern
erreichen wollen

- 01 Das Gesundheitswissen verbessern und zu gesundem Verhalten motivieren
- 02 Die psychische Gesundheit stärken, in Krisen unterstützen, Einsamkeit verringern insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene sowie für ältere Menschen
- 03 Eine gute persönliche Basis schaffen mit körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung, Stressreduktion und gesundem Schlaf
- 04 Übergewicht und Adipositas verringern, insbesondere der Zunahme von Adipositas im Lebensverlauf entgegenwirken, um Folgeerkrankungen vorzubeugen
- 05 Für die Bedeutung von Mund- und Zahngesundheit sensibilisieren
- 06 Die sexuelle Gesundheit schützen
- 07 Die Teilnahme an Vorsorge, Früherkennung und Impfungen stärken und Methoden weiterentwickeln
- 08 Süchtigem Verhalten und seinen Folgen vorbeugen: Den Konsum legaler Suchtmittel reduzieren, den Herausforderungen exzessiver Mediennutzung begegnen und die Schäden von Glücksspiel verringern
- 09 Die Gesundheit unter den Bedingungen des Klimawandels schützen
- 10 Potenziale nutzen: Pflegebedürftigkeit vermeiden oder hinauszögern

Strukturelle Ziele

Seite

- 22 Ausbau der Präventionsberichterstattung und regelmäßiges Präventionsmonitoring
- 25 Präventionspool Bayern: Angebote landesweit auf einen Blick
- 26 Weiterentwicklung der Landesrahmenvereinbarung Prävention
- 27 Start für den Präventionsfonds Bayern
- 28 Landesweiter Präventionstag: Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit
- 31 Einrichtung einer Interministeriellen Arbeitsgruppe Health in all Policies
- 32 Stärkung der Gesundheitsämter für die Moderation von Prävention und Gesundheitsförderung
- 33 Aus Strategie wird Praxis:
Start mit regionalen Präventionskonferenzen
- 35 Bereitstellung digitaler Anwendungen für die Prävention
- 37 Stärkung der Fachkräfte im Gesundheitsbereich

Ausbau der Präventionsberichterstattung und regelmäßiges Präventionsmonitoring

Wir lassen uns messen

Um die Prävention zielgerichtet entwickeln und ihre Erfolge bewerten zu können, braucht es verlässliche Daten. Die Präventionsberichterstattung schafft eine solide Datengrundlage. Sie nimmt den Gesundheitszustand der Menschen und verschiedene gesundheitliche Einflussfaktoren, fördernde wie belastende, in den Blick. Indem sie Handlungsbedarfe sichtbar macht, unterstützt die Präventionsberichterstattung Entscheidungen und trägt so zur Weiterentwicklung von Prävention und Gesundheitsförderung im Freistaat bei.

Konkret bedeutet dies:

- + die Erstellung eines bayerischen Präventionsberichts einmal je Legislaturperiode. Der Bericht wird systematisch die Handlungsfelder des Masterplans beleuchten: Steigt die Zahl übergewichtiger Menschen weiter an oder geht sie zurück? Welche Tendenzen gibt es im Suchtverhalten? Wie entwickelt sich der Pflegebedarf? Diese und weitere Fragen werden alle fünf Jahre analysiert unter Rückgriff auf eine Vielzahl von bestehenden Datenquellen: Wir nutzen Routinedaten, z. B. aus der Gesundheitsversorgung, dem Bayerischen Krebsregister, dem Bayerischen Demenzregister, dem digiDEM Bayern, ebenso wie Ergebnisse wissenschaftlicher Studien. Neue Berichtspflichten wird es für den Präventionsbericht nicht geben, das heißt: Keinen zusätzlichen bürokratischen Aufwand.
- + die kontinuierliche Erweiterung des Datenangebots der bayerischen Gesundheitsberichterstattung am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit um präventionsrelevante Aspekte: Mit dem Gesundheitsatlas bieten wir eine wichtige aktuelle Informationsquelle zu einzelnen Gesundheits- und Präventionsthemen für Fachleute und alle anderen Interessierten.
- + die Nutzung von Synergien mit anderen Bereichen der bayerischen Gesundheitsberichterstattung und von Ergebnissen der länderübergreifenden Zusammenarbeit. Darüber hinaus wird der neue Präventionspool wertvolle Informationen zu Präventionsangeboten und -aktivitäten im Freistaat beisteuern.

Entwicklungen verfolgen,
Bedarfe erkennen,
Erfolge dokumentieren:
In jeder Legislaturperiode
veröffentlichen wir
einen Präventionsbericht.
Der erste Präventions-
bericht zum Masterplan
wird 2026 erscheinen.

Der Gesundheitsatlas Bayern
stellt regionale Daten zur
gesundheitlichen Situation
in interaktiven Karten bereit:
www.lgl.bayern.de
(Stichwort „Gesundheits-
atlas“)

Die Präventionsberichterstattung schafft eine solide Datengrundlage. Indem sie Erfolge und Handlungsbedarfe sichtbar macht, unterstützt sie Entscheidungen und trägt so zur Weiterentwicklung von Prävention und Gesundheitsförderung im Freistaat bei.



Präventionspool Bayern: Angebote landesweit auf einen Blick

Wir führen zusammen

Bayernweit sind zahlreiche Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung etabliert, stetig werden Maßnahmen aktualisiert oder neu aufgelegt. Die Themenbereiche und Angebotsstrukturen sind vielfältig. Mit ihrem Engagement tragen zahlreiche Akteure – darunter die Partner im Bündnis für Prävention und der Öffentliche Gesundheitsdienst – zu einer facettenreichen Präventionslandschaft in Bayern bei.

Welche Angebote gibt es vor Ort? Welche Maßnahmen finden sich zu einem bestimmten Themenbereich? Welche Anbieter sind aktiv? Nicht selten gestaltet sich die Suche nach einem passenden Angebot aufwendig. Mit wenigen Klicks eine Übersicht der bayerischen Präventionslandschaft erhalten: Das ist das Ziel des neuen bayerischen Präventionspools. Er bündelt als zentrale, digitale Plattform Non-Profit-Angebote für Gesundheitsförderung und Prävention bayernweit und macht damit die Angebotsvielfalt transparent. Denn nur Angebote, die auch bekannt sind, werden in Anspruch genommen.

Einfach finden:
Präventionsangebote zu verschiedenen Themen, wie beispielsweise Ernährung, Bewegung und Sport, Stress oder Sucht.

Alle eingetragenen Angebote und Anbieter rund um Prävention und Gesundheitsförderung sind bald zu finden unter: www.praeventionspool.bayern.de

- + Für alle Fachkräfte, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Bürgerinnen und Bürger bietet die Plattform eine zentrale Recherchemöglichkeit und damit einen einfachen und übersichtlichen Zugang zu Präventionsangeboten.
- + Filterkriterien und Sortierungsoptionen helfen, die Suche zu spezifizieren und entsprechend der individuellen Interessen zu verfeinern.
- + Eine interaktive Karte und die Umkreissuche ermöglichen das Auffinden von lokalen Angeboten.
- + Auf Fachebene werden Möglichkeiten zur Vernetzung und Zusammenarbeit sichtbar.
- + Nicht-kommerzielle Anbieter und Partner können sich im Präventionspool registrieren, eigenständig Angebote einstellen und damit Teil der wachsenden bayerischen Präventionslandschaft werden.

Weiterentwicklung der Landesrahmenvereinbarung Prävention

Wir geben uns eine neue Richtung

Zehn Jahre nach Inkrafttreten des Präventionsgesetzes ist Vieles auf den Weg gebracht, aber am Ziel sind wir noch lange nicht. Wirksamkeit und Sichtbarkeit der Landesrahmenvereinbarung (LRV) Prävention, die seit 2017 einen Rahmen für Kooperationen bildet, wollen wir erhöhen. In der Praxis zeigt sich: Komplexe Antragsverfahren, unterschiedliche Vorgaben der Partner zur Förderung und begrenzte Projektlaufzeiten sind Hürden für breit wirksame, gemeinsame Maßnahmen.

Unsere Vision: Auf Basis des effektiven Zusammenwirkens aller Partner mehr Nachhaltigkeit und Breitenwirkung erreichen. Es gilt, Aktivitäten und Anstrengungen zielgerichtet zu bündeln.

Die ersten Schritte hierfür sind getan – weitere sollen folgen:

- + Die Neuausrichtung der Landesrahmenvereinbarung Bayern mit Fokussierung auf ein Thema ist einstimmig durch das Steuerungsgremium beschlossen.
- + Als erstes Fokusthema ist die Förderung der psychischen Gesundheit gesetzt. Damit stellen sich alle Beteiligten einem der großen und drängenden Gesundheitsthemen unserer Zeit. Dazu wollen wir die Kräfte der LRV-Partner stärker bündeln.
- + Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention stellt für das Bündeln von Angeboten den neuen Präventionspool Bayern bereit. Er wird eine Übersicht über die vielfältigen Maßnahmen geben und das Auffinden passender Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit erleichtern.
- + Davon ausgehend sollen gemeinsame Aktivitäten initiiert werden, wo besonderer Bedarf gesehen wird und Angebote bisher fehlen.

Prävention und Gesundheitsförderung werden durch Länder und Kommunen wesentlich mitgetragen und mitgestaltet; sie sind Anknüpfungspunkt und Zugang in die Lebenswelten der Menschen. Zentrale, auf Bundesebene im Präventionsgesetz vorgegebene Rahmenbedingungen begrenzen jedoch die Gestaltungsmöglichkeiten. Bayern wird sich stark machen für eine Weiterentwicklung des Präventionsgesetzes und nationaler Rahmenbedingungen.

Mit dabei sind:
Freistaat Bayern, Gesetzliche
Krankenversicherung, Gesetzliche
Unfallversicherung,
Deutsche Rentenversicherung,
Soziale Pflegeversicherung,
Regionaldirektion Bayern
der Bundesagentur für Arbeit,
Bayerischer Städtetag

Start für den Präventionsfonds Bayern

Wir fördern innovative Ansätze und wirksame Unterstützung für mehr Gesundheit landesweit

Mit dem Präventionsfonds wird das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention Leuchttürme der Prävention sukzessive in allen Zielbereichen des Masterplans aufbauen. Der Fonds bündelt Mittel und Maßnahmen unter einem gemeinsamen Dach. Und er löst tradierte Programme wie Gesund.Leben.Bayern. ab, das nach rund 20 Jahren zu einem Ende kommt, zugunsten ausgewählter, gezielter Förderungen, die allgemeine Aufklärungs- und Unterstützungsangebote für die breite Bevölkerung ebenso berücksichtigen wie spezielle Ansätze für Gruppen mit besonderen Risiken.

- + Ziel des neuen Präventionsfonds Bayern ist, die Bürgerinnen und Bürger im Freistaat zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren und ihren Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten.
- + Über Förderaufrufe werden Ansätze identifiziert, die inhaltlich wie strategisch eng an den Zielen des Masterplans Prävention anknüpfen.
- + Eine langfristige und flächendeckende Etablierung von Programmen ist wesentliches Anliegen der neuen Förderinitiative. Dafür bedarf es starker Partnerschaften.
- + Mögliche Fördernehmer sind Vereine, Wohlfahrtsorganisationen, wissenschaftliche Institutionen und Einrichtungen des Gesundheitswesens, auch projektgebundene Zusammenschlüsse verschiedener Institutionen sind möglich.
- + Auch gezielte Initiativen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes und der Gesundheitsregionen^{plus} zur Umsetzung einzelner Elemente des Masterplans sollen über den Präventionsfonds Bayern Unterstützung erfahren, zum Beispiel im Bereich der Bewegungsförderung mit dem neuen Landesprogramm „Sport vor Ort – draußen, offen, für alle“.

Landesweiter Präventionstag: Gemeinsam aktiv für mehr Gesundheit

Wir schaffen mehr Bewusstsein

Kitas, Schulen, Betriebe, Vereine, Kommunen und viele weitere Akteure setzen Akzente rund um Prävention und Gesundheitsförderung. Sie prägen mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Maßnahmen die vielfältige Präventionslandschaft in Bayern. Mit einem jährlichen Präventionstag wollen wir dieses Engagement bündeln und sichtbar machen, ein positives Klima für die Prävention schaffen und gemeinsam den Wert eines gesunden Lebensstils in den öffentlichen Fokus rücken. Landesweit sollen Kommunen, Einrichtungen, Betriebe und Behörden, Schulen, Vereine und Verbände am Aktionstag auf das Thema aufmerksam machen, gesundheitsförderliche Aktivitäten starten und so im besten Sinne gemeinsam für Prävention werben.

Jährlich im Oktober: Aufmerksamkeit für Prävention, Anlass für zahlreiche Aktivitäten und Angebote. Die Schulen gehen voran mit dem ersten Präventionstag 2025 – danach zieht er weitere Kreise: Ab 2026 sind auch Betriebe und Unternehmen, Behörden, Kliniken, Praxen, Apotheken und alle anderen, die zu mehr Gesundheit beitragen wollen, zum Mitmachen aufgerufen.

- + Der Präventionstag soll den Anstoß geben, das eigene Gesundheitsverhalten zu überdenken und bei Bedarf zu ändern. Auch für Vorsorge und Früherkennung kann er sensibilisieren.
- + Die Bandbreite an Themen ist groß. Fast ebenso groß ist auch die Auswahl an möglichen Partnern für gemeinsame Aktivitäten – etwa für eine gesunde Pausen- und Mittagsverpflegung, für Bewegung und Sport im Alltag, für Stressreduktion, gesunden Schlaf, Suchtprävention, das Erleben von Gemeinschaft anstelle von Einsamkeit, für die Förderung von Gesundheitswissen und Gesundheitskompetenz und anderes mehr. Auch Angebote, zum Beispiel zum Check von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder zur Testung auf sexuell übertragbare Erkrankungen sollen dazugehören, ebenso Impf-Aktionen.
- + Idealerweise ist der Aktionstag Startpunkt und Impuls für weitere gesundheitsförderliche Maßnahmen nicht nur für diejenigen, die die Angebote in Anspruch nehmen, sondern auch bei den teilnehmenden Institutionen. Schon kleine strukturelle Änderungen können große Wirkung zeigen!
- + Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention unterstützt die teilnehmenden Institutionen mit Anregungen und Informationsmaterialien zum Aktionstag. Zudem wird der Bayerische Präventionspool eine Übersicht möglicher Aktivitäten und deren Anbieter geben.

Mehr Öffentlichkeit und ein positives Klima für die Prävention: Ein Präventionstag jedes Jahr im Oktober wird das vielfältige Engagement für mehr Gesundheit bündeln und sichtbar machen – idealerweise als Startpunkt und Impuls für weitere gesundheitsförderliche Aktivitäten.



Einrichtung einer Interministeriellen Arbeitsgruppe Health in all Policies

Wir arbeiten ressortübergreifend zusammen

Interministerielle Arbeitsgruppen (IMAG) vereinen Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Ministerien der Bayerischen Staatsregierung zur politischen Koordinierung und Zusammenarbeit zu spezifischen Themen. Sie stellen sicher, dass verschiedene Perspektiven und Fachkenntnisse einfließen und sind damit ein wichtiges Instrument für die Effizienz und Kohärenz der Regierungsarbeit. Das wollen wir auch für die Prävention und Gesundheitsförderung nutzen.

Gesundheit als gemeinsame Verantwortung in allen Politikbereichen

In einer neuen Interministeriellen Arbeitsgruppe unter Federführung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention werden wir unter dem Gedanken Health in all Policies gesundheitliche Themen beraten, die auch die anderen Ressorts betreffen. Bildung und Betreuung, Wohnverhältnisse und Städtebau, Umweltbedingungen, aber auch Strukturen der Verwaltung, wirtschaftliche Rahmenbedingungen, Fragen der Digitalisierung oder Entwicklungen in der Wissenschaft: All diese Aspekte können Auswirkungen und Einfluss auf die Gesundheit haben. In die gemeinsame Arbeit der IMAG „Gesundheit in allen Politikbereichen – Health in all Policies“ fließt auch das Ziel ein, die gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern (Health for all Policies).

Synergien nutzen:
Anknüpfungspunkte bestehen zur IMAG Ernährung und Bewegung, die unter Federführung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus seit 2015 zusammenkommt.

Stärkung der Gesundheitsämter für die Moderation von Prävention und Gesundheitsförderung

Wir bauen die Prävention im Öffentlichen Gesundheitsdienst vor Ort aus

Seit seinen Anfängen gehören in das breite Tätigkeitsspektrum des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD) auch die Themen Prävention und Gesundheitsförderung. Durch das Präventionsgesetz im Jahr 2015 wurde diese Zuständigkeit weiter ausgebaut und im Jahr 2022 im Gesundheitsdienstgesetz für den Freistaat konkretisiert. Für die Wahrnehmung dieser Aufgaben erhalten die Gesundheitsämter nun Verstärkung durch die Gesundheitsregionen^{plus}.

Zu den zentralen Aufgaben des ÖGD gehören neben Prävention und Gesundheitsförderung auch Beratung und Information, Gesundheits- und Infektionsschutz, die Überwachung von Hygiene- und Umweltstandards, Berichterstattung und Datenerfassung.

Die Gesundheitsregionen^{plus} sind sektorenübergreifende Netzwerke, die auf regionaler Ebene die partnerschaftliche Zusammenarbeit im Gesundheits- und Pflegebereich fördern, Präventions- und Versorgungsangebote miteinander verbinden und nachhaltige Lösungen für regionale Gesundheitsfragen entwickeln – niederschwellig und im Alltag der Menschen vor Ort. Aufgrund ihres großen Erfolgs als zentrale Vernetzungsstelle für regionale Akteure hat der Bayerische Landtag im Dezember 2024 beschlossen, die Gesundheitsregionen^{plus} zum 01.01.2025 auf eine gesetzliche Grundlage zu stellen. Ab 2027 werden alle Gesundheitsämter im Freistaat über eine eigene Gesundheitsregion^{plus} verfügen.

Die gesetzliche Verankerung und die organisatorische Anbindung der Gesundheitsregionen^{plus} an die Gesundheitsämter bedeuten:

- + die Stärkung der regionalen Zusammenarbeit und Nutzung von Synergien – mit dem Öffentlichen Gesundheitsdienst als neutraler, moderierender, koordinierender Fachinstanz im Zentrum,
- + effizientere Nutzung von Fachwissen und Daten in den und für die Gesundheitsregionen^{plus},
- + stärkere Sichtbarkeit und Wirksamkeit der Präventionsarbeit,
- + Bündelung von Strukturen und Straffung von Abläufen im Gesundheitsamt vor Ort.

Die Geschäftsstellenleitungen der Gesundheitsregionen^{plus} fügen sich an den Gesundheitsämtern in ein bewährtes System ein, in dem unter ärztlicher Leitung multiprofessionelle Teams aufklären und beraten – unter anderem über Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention sowie über die Schaffung und Erhaltung gesunder Lebensbedingungen. Dies umfasst insbesondere auch die koordinierende Mitwirkung bei der Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Organisationen außerhalb der Verwaltung, die an der Prävention beteiligt sind. Die Gesundheitsregionen^{plus} ergänzen – aber ersetzen nicht – weitere bereits bestehende Netzwerkstrukturen unter Beteiligung oder Leitung der Gesundheitsämter insbesondere im Bereich der Sozialen Arbeit.

Aus Strategie wird Praxis: Start mit regionalen Präventionskonferenzen

Wir bringen den Masterplan in die Fläche

Denn für Prävention und Gesundheitsförderung ist das Mitwirken der lokalen Akteure und Netzwerkpartner von zentraler Bedeutung. Sie sind nah dran an den Lebenswelten der Menschen und haben großes Potenzial, auch schwer erreichbare Zielgruppen anzusprechen. Mit ihrem Wissen um die örtlichen Herausforderungen und Bedürfnisse sind sie unverzichtbar für eine erfolgreiche Präventionsarbeit. Die künftig an den Öffentlichen Gesundheitsdienst angegliederten Geschäftsstellen der Gesundheitsregionen^{plus} fungieren als Koordinierungsstelle zwischen den Akteuren. Sie nehmen eine Mittlerfunktion ein, um die Zielrichtungen und die ambitionierten Maßnahmen des Masterplans Prävention auch in ihren Regionen kontinuierlich zu verfolgen.

Regionale Präventionskonferenzen, organisiert durch die Gesundheitsämter gemeinsam mit den Leitstellen der Gesundheitsregionen^{plus}, geben das Startsignal für die Umsetzung des Masterplans vor Ort:

- + Die Konferenzen schaffen Raum für die partnerschaftliche und multiprofessionelle Auseinandersetzung mit den Zielen und Maßnahmen des Masterplans. So können Themen aufgegriffen werden, die für die Gesundheit der Menschen vor Ort prioritär sind – und passende Lösungen entwickelt werden.
- + Gewinn bietet nicht nur der Austausch innerhalb einer Region, sondern auch zwischen den Regionen. So können erfolgreiche Ansätze, Erfahrungen und innovative Lösungen miteinander geteilt und Synergien genutzt werden – ein Hebel für die Qualität und Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention unterstützt beim Ausrichten der Präventionskonferenzen.

Gemeinsam mit Netzwerkpartnern übersetzen die Gesundheitsämter mit den Gesundheitsregionen^{plus} den Masterplan in konkrete, örtliche Präventionsaktivitäten.

Mit der Digitalisierung eröffnen sich neue Wege für personalisierte Empfehlungen und niedrigschwellige Informationswege, die wir auch für die Prävention nutzen wollen.

Bereitstellung digitaler Anwendungen für die Prävention

Wir nutzen die Chancen der Digitalisierung

Und das auch für Prävention und Gesundheitsförderung! Eine neue Grundlage bietet die im Juni 2024 beschlossene Gesundheits- und Pflegedigitalisierungsrichtlinie (BayDiGuP). Sie steht für die gezielte Förderung innovativer Ansätze in den Bereichen Prävention, Pflege, Diagnostik, Therapie und Versorgung durch die Bayerische Staatsregierung.

Die Digitalisierung bringt die Prävention voran, wo sie:

- + den Zugang zu Gesundheitsinformationen und Präventionsangeboten erleichtert,
- + die Effizienz der Fachkräfte im Gesundheitswesen durch Arbeits erleichterungen steigert,
- + Gesundheitsdaten einfacher für gezielte Präventionsmaßnahmen und evidenzbasierte Gesundheitsförderung nutzbar macht und
- + eine schnellere Antwort auf gesundheitliche Krisen ermöglicht.

Aktuelle Projekte, die von der Bayerischen Staatsregierung in Zusammenarbeit mit Institutionen der Wissenschaft und Praxis entwickelt oder gefördert werden, widmen sich unter anderem:

- + der digitalen Transformation ambulanter und stationärer medizinischer und pflegerischer Versorgungseinrichtungen, verbunden mit entsprechenden Trainings für die Mitarbeitenden.
- + der Modernisierung des Öffentlichen Gesundheitsdienstes: Sowohl im sicheren Datenaustausch als auch in der Bürgerkommunikation der Gesundheitsämter nutzt Bayern künftig noch stärker die Möglichkeiten der Digitalisierung.
- + dem gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz und Health Apps zur Verbesserung der Vorsorge, Früherkennung, Screening und Diagnostik von Erkrankungen sowie zur Entwicklung von personalisierten Behandlungsansätzen, um Behandlungserfolge zu verbessern und Nebenwirkungen zu reduzieren. Plattformen zur digitalen Gesundheit/Medizin haben darüber hinaus das Potenzial, als Schnittstelle zwischen Versorgung und Prävention zu fungieren.
- + der Jugendsozialarbeit im digitalen Raum und neuen Ansätzen der Suchtprävention.

Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention fördert im Rahmen der HighCare Agenda bis 2029 mit 31 Millionen Euro den Einsatz von Zukunftstechnologien in der Pflege.

Eine Übersicht aktueller Digitalisierungsprojekte des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention findet sich unter: www.stmgp.bayern.de/digitalisierung

www.lch-bin-alles.de

Das digitale Informationsportal zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen hat 2024 den Bayerischen Präventionspreis gewonnen.

Bereits jetzt können persönliche Gesundheits- und Fitnessdaten aus Wearables wie Fitness-Trackern in der ePA gespeichert werden. Durch die sichere Integration der Daten über die Schnittstellen der ePA-App können so auf Wunsch der User präventive Maßnahmen unterstützt werden – z. B. durch Apps, die Risikofaktoren wie Bewegungsmangel oder hohen Blutdruck erkennen und daraufhin individuelle Empfehlungen anbieten.

- + dem Thema psychische Gesundheit und hier besonders der Prävention von Depression.
- + Damit die elektronische Patientenakte (ePA) zum zentralen persönlichen Gesundheitscockpit wird, müssen qualitativ hochwertige Gesundheits- und Fitnessdaten aus digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) und Wearables strukturiert in die ePA gelangen und dort verständlich dargestellt, durchsuchbar und auswertbar sein. Dies schafft Mehrwerte für Patientinnen, Patienten und Behandler in ganz Deutschland. Der Ausbau der ePA ist unverzichtbar und muss rasch Wirklichkeit werden – auch für eine gelingende Prävention.

Stärkung der Fachkräfte im Gesundheitsbereich

Der Bayerische Kongress für Prävention und Gesundheitsförderung nimmt mit jährlich wechselnden Akzenten die Präventionsziele des Masterplans in den Blick, erstmals im Frühjahr 2026.

Wir unterstützen diejenigen, die für die Gesundheit arbeiten

Das gelingt durch fundierte Fort- und Weiterbildung, Vernetzung und Angebote zur Verbesserung der eigenen Gesundheit. Denn die ambitionierten Ziele des Masterplans können nur mit den professionellen und engagierten Fachkräften im Freistaat realisiert werden. Fort- und Weiterbildungsangebote sind bewährte Formate, um fachliche Kompetenzen auszubauen, von guten Beispielen zu lernen und damit neben den persönlichen Fähigkeiten und Kenntnissen auch die Präventionserfolge zu festigen.

Der Bayerische Kongress für Prävention und Gesundheitsförderung bereichert fortan das Repertoire an Fortbildungen und Fachtagen. Der Kongress, der durch das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit organisiert werden wird, bietet Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Wissenschaft und Praxis, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst und dem Bündnis für Prävention die Möglichkeit zum fachlichen Update und Austausch. Vorträge und Workshops beleuchten jährlich wechselnde Themen der Prävention und Gesundheitsförderung und bringen die im Masterplan definierten Ziele in die Praxis.

Der Öffentliche Gesundheitsdienst profitiert zudem von einer Weiterbildungsoffensive zu Themen der Digitalisierung über die der Wissenstransfer verbessert und die digitale Transformation der Verwaltung vorangetrieben wird.

Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind und die sich für das Wohlergehen anderer einsetzen, haben eine zentrale Bedeutung. Wir wissen, dass ihre Arbeit erhebliche Belastungen mit sich bringen kann, sowohl körperlich als auch psychisch. Angebote zur Stärkung der Gesundheit können unterstützen, gut damit umzugehen. Für diese Aufgabe der betrieblichen Gesundheitsförderung sind in erster Linie die Arbeitgeber gefragt. Der Freistaat unterstützt an verschiedenen Ansatzpunkten – für all jene, die sich beruflich für Gesundheitsversorgung und Pflege einsetzen, aber auch für pflegende An- und Zugehörige, die einen großen Teil der Sorgearbeit tragen, und für Ehrenamtliche, die mit ihrem Engagement vieles möglich machen, was sonst kaum umzusetzen wäre.

- + Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention stellt umfangreiche Mittel zur Verfügung, um die Pflege zukunftsfähig zu gestalten und die Fachkräfte zu entlasten. Der Arbeitsalltag der Pflegenden soll durch digitale Anwendungen und arbeitsorganisatorische Konzepte erleichtert und der Bürokratieaufwand geschmälert werden. Entlastung und Stressreduktion bedeuten Gesundheitsförderung.
- + Beschäftigte in Gesundheitsberufen werden unterstützt durch gesundheitsförderliche Angebote. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention hat sich in verschiedenen Projekten für die Erprobung und Einführung von entsprechenden Konzepten eingesetzt und wird dies auch weiterhin tun, wo es möglich ist. Gemeinsam mit Landesvertretungen und Berufsverbänden, Unfall-, Kranken- und Rentenversicherungsträgern wollen wir den Ausbau der Angebote durch die Arbeitgeber im Gesundheitswesen unterstützen. Und wir machen uns dafür stark, dass Gesundheitsförderung bereits in der Ausbildung beginnt: Das Lernziel „bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz“ soll landesweit Eingang in die Pflegeausbildung finden – zum einen, damit Pflegekräfte die gesundheitsförderliche Wirkung von Bewegung als Ausgleich für Belastungen für sich selbst erfahren und in ihren Alltag integrieren, zum anderen, damit sie dieses Wissen auch weitergeben an all diejenigen, die sie betreuen.
- + Pflegende An- und Zugehörige brauchen Kraft, um die Belastung zu tragen, die die Versorgung eines nahestehenden Menschen bedeuten kann. Die Bayerische Staatsregierung unterstützt durch ein breites Netzwerk an rund 100 Fachstellen für pflegende Angehörige, die psychosoziale und längerfristige Begleitung sowie Information und Beratung bieten. Es gilt zudem, die Angebote der Krankenkassen in diesem Bereich weiter bekannt zu machen.
- + Anerkennung für Ehrenamtliche ausbauen: Ehrenamtliche sind in vielen gesellschaftlichen Bereichen zur Stelle – so auch im Gesundheits- und Pflegebereich. Es sind etwa die Leitung von Angehörigen- oder Selbsthilfegruppen, Besuchsdienste in Pflegeheimen und Krankenhäusern oder stundenweise Entlastung für Angehörige im Rahmen von Betreuungsgruppen oder Helferkreisen, ebenso Angebote zu Bewegung, gesunder Ernährung und Lebensbewältigung, mit denen Ehrenamtliche einen unschätzbaren Beitrag für die Gesellschaft leisten. Mit der Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten sie auf regionaler Ebene bei vielen Partnern Vergünstigungen – auch bei Gesundheitsangeboten. Dieses Dankeschön mit Mehrwert gilt es auszubauen. Wir setzen uns dafür ein, dass sich noch mehr Akzeptanzpartner der Ehrenamtskarte für gesundheitsförderliche Angebote finden. Damit diejenigen, die sich für andere engagieren, auch sich selbst leichter etwas Gutes tun können.

Gesundheitliche Ziele

Seite

- 40 Gesundheitswissen verbessern und zu gesundem Verhalten motivieren
- 43 Die psychische Gesundheit stärken, in Krisen unterstützen, Einsamkeit verringern
- 49 Eine gute persönliche Basis schaffen mit körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung, Stressreduktion und gesundem Schlaf
- 57 Übergewicht und Adipositas verringern
- 61 Für die Bedeutung der Mund- und Zahngesundheit sensibilisieren
- 64 Die sexuelle Gesundheit schützen
- 70 Vorsorge, Früherkennung und Impfungen stärken
- 76 Süchtigem Verhalten und seinen Folgen vorbeugen
- 82 Die Gesundheit unter den Bedingungen des Klimawandels schützen
- 86 Pflegebedürftigkeit vermeiden oder hinauszögern
- 91 Impulse für Bayern, Impulse aus Bayern – im Masterplan Prävention

Gesundheitswissen verbessern und zu gesundem Verhalten motivieren

Ein gutes Gesundheitswissen befähigt dazu, die eigene Gesundheit mitgestalten zu können – sei es was gesundes Verhalten, Präventionsmöglichkeiten oder Behandlungsbedarf anbelangt. Relevante und verlässliche Gesundheitsinformationen müssen gefunden, verstanden und angewandt werden können. Dafür müssen Informationen verständlich und gut zugänglich bereitgestellt werden.

Wo stehen wir?

Nach aktueller Erhebung bewerten rund 75% der Erwachsenen in Deutschland ihre Gesundheitskompetenz als gering. Bei der digitalen Gesundheitskompetenz, also dem Finden und Bewerten von digital verfügbaren Gesundheitsinformationen sind es ebenso viele. Besonders schwer fällt dabei die Beurteilung der Vertrauenswürdigkeit digitaler Informationen. Zudem ist die Gesundheitskompetenz ungleich verteilt: Personen mit niedrigerer Bildung, niedrigem sozioökonomischem Status, Migrationserfahrung oder chronischen Erkrankungen haben oft einen erhöhten Informationsbedarf.

Das ist bereits erreicht

Gesundheitskompetenz und Kommunikation sind der Generalschlüssel für Prävention. Ihre herausgehobene Stellung spiegelt sich auch im Präventionsgesetz, dem Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz und der Allianz für Gesundheitskompetenz auf Bundesebene wider.

In Bayern haben zahlreiche staatliche wie nicht-staatliche Akteure in guter Zusammenarbeit bereits vielfältige Initiativen auf den Weg gebracht, um Gesundheitskompetenz und Kommunikation mit Blick auf die Prävention voranzubringen. Formate, die vor Ort direkt in den Lebenswelten der Menschen ansetzen, erweisen sich als besonders wirksam. So tragen die Gesundheitsämter und seit 2015 auch die Gesundheitsregionen^{plus} die Jahresschwerpunktthemen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention engagiert weiter – mit Aktivitäten vor Ort und mit Veranstaltungen, die auf die lokale Situation zugeschnitten sind.

Die Förderung eines gesunden Lebensstils und die psychische Gesundheit, gerade junger Menschen, werden in der frühkindlichen, schulischen und außerschulischen Bildung bereits in den Blick genommen. Bewegung, Ernährung, Resilienz und Achtsamkeit sind hier die zentralen Themenbereiche.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Sich trotz der unüberschaubaren Menge und Vielfalt an Gesundheitsinformationen zu orientieren, ist heutzutage eine große Herausforderung. Finden, Verstehen, Bewerten, Anwenden: Gerade in der digitalen Welt bedarf es dieses Vierklangs in besonderem Maße. Potenziale zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz bestehen über alle gesellschaftlichen Schichten hinweg. Sowohl die Verringerung der Diskrepanz zwischen theoretischem Wissen und praktischem Handeln als auch der Abbau von Schwierigkeiten bei der Bewertung der Verlässlichkeit von Gesundheitsinformationen sind dabei zwei wichtige Ansatzpunkte für Prävention und Gesundheitsförderung.

Erhöhte Aufmerksamkeit muss im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit auf vulnerablen Gruppen liegen, deren Informationsbedarf besonders hoch ist. Zu nennen sind hier zum Beispiel Menschen mit körperlicher oder kognitiver Beeinträchtigung und deren Angehörige oder die heterogene Zielgruppe der Menschen mit

Migrationsgeschichte, die im Sinne der sozialen Teilhabe bei der Vermittlung von Gesundheitskompetenz besonders bedacht werden müssen.

Neben den Menschen nehmen wir verstärkt die Institutionen in den Blick, die einen entscheidenden Beitrag zur Stärkung der Gesundheitskompetenz leisten. Das sind vor allem Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen, Schulen und Kindertageseinrichtungen, Einrichtungen und Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung, Betriebe und Freizeiteinrichtungen. Die Professionen an diesen Institutionen, vor allem Ärztinnen und Ärzte, Pflegende, Lehrkräfte, aber auch die Familie, sind wichtige Instanzen für die Steigerung des angewandten Gesundheitswissens.

Wir brauchen hier die Unterstützung auf Bundesebene. Gerade wenn es darum geht, Fähigkeiten zur Vermittlung von Gesundheitskompetenz in der Aus-, Fort-, und Weiterbildung der Gesundheits- und Pflegeprofessionen zu verankern und Gesundheitskompetenz in den Einrichtungen zu etablieren.

Auf einen Blick:

- Gesundheitskompetenz von klein auf stärken
- Besondere Zielgruppen in den Blick nehmen
- Kommunikation zielgerichtet gestalten
- Gesellschaftliche Trends beobachten, messen und auswerten

Gesundheitskompetenz von klein auf stärken

- 1 In der Kita gesund leben – von Beginn an lernen: Gesundheitsbildung ist verbindliches Bildungs- und Erziehungsziel aller staatlich geförderten Kindertageseinrichtungen. Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales unterstützt die Fachkräfte mit Fachwissen und Praxisbeispielen bei der Umsetzung. Für starke Kinder und gesundes Aufwachsen!
- 2 Alle Formen der Kindertagesbetreuung im Blick: Informations- und Bildungsangebote rund um das gesunde Aufwachsen werden auch für Krippen und Kindertagespflege aufbereitet.

- 3 Mit einem Mitmach-Buch werden wir Vorschulkinder und ihre Eltern für die wichtigsten Aspekte eines gesunden Lebensstils sensibilisieren. Bewegung, gesunde Ernährung, Schlaf und Medienkonsum sind dabei ebenso wichtige Themen wie soziale Aspekte und die medizinische Prävention, etwa Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen.
- 4 Die psychische Gesundheit junger Menschen gilt es konsequent in den Fokus zu nehmen. Einen wichtigen Beitrag wird dazu die Zukunftswerkstatt Bildung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus mit ihrem Schwerpunktthema „gesundes Lehren und Lernen“ leisten. Die passgenauen Unterstützungsangebote werden weiterentwickelt und im digitalen Wegweiser Gesundheit kommuniziert.

+ Wertvolle Ansätze können dem Lernzielkatalog Gesundheits- und Klimakompetenz für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene entnommen werden, den über 20 medizinische Fachgesellschaften, Expertinnen und Experten aus Pflege, Pädagogik, Didaktik und weitere Verbände und Organisationen gemeinsam erarbeitet haben. Er fasst zusammen, was junge Menschen wissen sollten, um Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen und das Gesundheitssystem adäquat nutzen zu können.

Besondere Zielgruppen in den Blick nehmen

- 5 Menschen in sozioökonomisch schwieriger Lage sollen in ihrer Gesundheitskompetenz weiter gestärkt werden. Bestehende Kooperationen von Institutionen im Gesundheitswesen, Bildungseinrichtungen und Kommunen vor Ort werden – auch mit Unterstützung der Gesundheitsregionen^{plus} und des Öffentlichen Gesundheitsdiensts – dazu ausgebaut.
- 6 Auf internationaler Ebene ermöglicht die Technische Universität München künftig mit ihrer School of Medicine and Health, Department of Health and Sport Sciences Vernetzungen im Rahmen exzellenter Forschung am weltweit einzigen WHO-Kollaborationszentrum für Gesundheitskompetenz. Damit nimmt Bayern eine internationale Spitzenstellung in der gesundheitswissenschaftlichen Forschung zur Gesundheitskompetenz ein und kann als Gesundheits- und Präventionsstandort direkt von dort entwickelten innovativen Ansätzen profitieren.

Kommunikation zielgerichtet gestalten

- 7 Gesundheitskommunikation muss, um wirken zu können, die Menschen erst einmal erreichen. Das gelingt durch eine nach Zielgruppen differenzierte und konzentrierte Ansprache. Alter, Geschlecht, Bildung und kulturelle Hintergründe wie auch den sozioökonomischen Status gilt es stärker zu berücksichtigen.
- 8 Maßnahmen und Tools sollten sich auf Themen fokussieren und bei der Sprache die Lebensrealitäten der Zielgruppen durch deren Partizipation einbeziehen.
- 9 Neben der Bereitstellung qualitätsgesicherter Informationen in den für die Zielgruppen relevanten Sprachen kann der Einsatz von Natural Language Processing (NLP) Tools für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade das Verständnis entscheidend verbessern.
- 10 Eine verständliche Sprache ist auch im Bürgerdialog der Schlüssel. Der direkte Austausch muss weiter an Bedeutung gewinnen – auch oder gerade angesichts zunehmend digitaler Kommunikation.

+ Das Projekt MiMi – Mit Migranten für Migranten in Bayern bildet Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren aus, die kultursensible, muttersprachliche Materialien und Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen in migrantischen Gemeinschaften anbieten.

- 11 Der ärztliche Rat hat hohes Gewicht. Ärztinnen und Ärzte wollen wir mit gezielten Fortbildungsangeboten dabei unterstützen, Patientinnen und Patienten zu gesundheitsförderlichem Verhalten zu motivieren. Davon können alle profitieren: Die kurze Zeit, die in den Praxen zur Verfügung steht, wird durch gezielte Kommunikation effektiver genutzt, Patientinnen und Patienten steigern ihr gesundheitsbezogenes Wissen durch bessere Vermittlung und werden in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt, Entscheidungen können gemeinsam getroffen werden. Und durch mehr Eigenmotivation des Einzelnen profitiert das gesamte Gesundheitssystem. Auch andere Fachkräfte im Gesundheitswesen wie Pflegende, Beschäftigte in Apotheken oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können von solchen Angeboten profitieren.
- 12 Richtet sich der Blick auf die Prävention spezifischer Krankheitsbilder, haben sich Online-Portale zur Informationsvermittlung bewährt. Hier ist das Potenzial der Künstlichen Intelligenz auszuschöpfen, die es Menschen ermöglicht, sich einfacher als bisher mit Informationen zu beschäftigen.

+ Clever.gesund ist eine von Helmholtz Munich und AOK Bayern entwickelte multimediale Gesundheits-Lernplattform für Kinder und Jugendliche sowie Lehrkräfte: www.clever-gesund-info.de

Gesellschaftliche Trends beobachten, messen und auswerten

- 13 Wo noch keine Evidenz vorliegt, ist die Messbarkeit und Evaluierung von Tools und Maßnahmen wichtig, um Effekte zu bewerten und Weiterentwicklungen voranzubringen. Ein nachhaltiges Monitoring lässt uns Veränderungen bei Einstellungen und Stimmungen in unserer Gesellschaft erkennen. Dies gilt für die Aufgaben in Kompetenz und Kommunikation gleichermaßen.
- 14 Wir wollen deshalb innovative Ansätze entwickeln – wie die Analyse von Social-Media-Daten oder Medienberichten. Ein Stimmungs-Barometer zu Gesundheitsförderung und Prävention, das regional differenziert, ließe sich daraus perspektivisch entwickeln. Dem strengen Datenschutz in Deutschland gilt es dabei gerecht zu werden.
- 15 Für einen wirkungsvollen Zugang zu Zielgruppen, die über klassische Kanäle nur schwer zu erreichen sind, wollen wir mit authentischen Influencerinnen und Influencern in zeitgemäßen Kommunikationsstrategien zusammenarbeiten.

Die psychische Gesundheit stärken, in Krisen unterstützen, Einsamkeit verringern

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit (WHO, 2005). Ein offener Umgang mit psychischen Erkrankungen ist notwendig, um Stigma und Vorurteile abzubauen.

Psychische Störungen können unterschiedlichste Ursachen haben, von genetischen Faktoren über familiäre Bedingungen bis hin zu Umwelteinflüssen.

Wo stehen wir?

Psychische Erkrankungen sind weit verbreitet. In Bayern lag im Jahr 2022 für etwas mehr als 2,9 Millionen gesetzlich Versicherte die Diagnose einer psychischen Störung vor, darunter etwas mehr als 302.000 Kinder und Jugendliche. Das entspricht etwa 26 % aller gesetzlich Versicherten in Bayern.

Seit der Corona-Pandemie hat sich das psychische Befinden von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verschlechtert: Depressionen und Angsterkrankungen haben zugenommen.

Das ist bereits erreicht

Bayern verfügt schon heute über ein dichtes Netz an Angeboten für die psychische Gesundheit. Dabei ist der offene und gleichberechtigte Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten in allen Sektoren etabliert. Die Selbsthilfe ist als Teil der psychiatrischen Versorgung gefestigt. Wir analysieren die Situation der psychiatrischen Versorgung im Freistaat regelmäßig, machen Handlungsbedarfe sichtbar und leisten so einen Beitrag zur Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Seit Inkrafttreten des Bayerisch-Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetzes (BayPsychKHG) im Jahr 2018 wurde die psychotherapeutische, psychosomatische und psychosoziale Versorgung von Menschen mit psychischem Hilfebedarf weiter gestärkt und der Bedarf an umfangreichen Präventionsmaßnahmen festgehalten. Das Gesetz leistet auch einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – mit heute spürbaren ersten Erfolgen. Ein Kernelement und wesentlicher Meilenstein ist der flächendeckende Auf- und Ausbau der Krisendienste durch die Bezirke als rund um die Uhr erreichbares psychosoziales Beratungs- und Hilfeangebot für Menschen in psychischen Krisen.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Die psychische Gesundheit muss in allen Politikbereichen und gesellschaftlichen Handlungsfeldern stärker berücksichtigt werden. Mental Health in and for All Policies (MHiAP) ist ein zentrales Ziel. Denn psychische Störungen betreffen nicht nur eine kleine Minderheit, sondern viele Menschen. Entstigmatisierung und gesellschaftliche Akzeptanz werden weiter intensiv verfolgt. Prävention und Gesundheitsförderung zielen auf die Stärkung persönlicher Resilienz- und Schutzfaktoren ebenso wie auf verhältnispräventive Ansätze, etwa die Bekämpfung von Einsamkeit, die Verringerung von Belastungssituationen in der Arbeitswelt und die Bekämpfung von Gewalt und Diskriminierung. In der Vorbereitung auf mögliche künftige Problemsituationen gilt es, die Auswirkungen vergangener und gegenwärtiger Krisen wie der Corona-Pandemie oder kriegerischer Konflikte in anderen Regionen der Welt auf die psychische Gesundheit der Menschen im Land zu beachten.

Auf einen Blick:

- Stigma entgegenwirken und Wissen erweitern
- Früherkennung und Frühintervention stärken
- Einsamkeit bekämpfen und soziale Teilhabe stärken
- Bedarfe von jungen Familien stärker berücksichtigen
- Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken
- Psychische Gesundheit in Arbeit und Beruf fördern
- Niedrigschwellige psychosoziale Hilfsangebote stärken
- Suizidprävention als zentrale gesundheitspolitische Aufgabe
- Die Psychiatrische Selbsthilfe unterstützen
- Was es sonst noch braucht

Stigma entgegenwirken und Wissen erweitern

- 1 Anti-Stigma-Arbeit und Wissenserweiterung in der Bevölkerung werden wir als Grundvoraussetzung für eine verbesserte Teilhabe psychisch erkrankter Menschen weiter voranbringen. Wer im Umfeld Akzeptanz erfährt, nimmt Hilfen leichter in Anspruch.
- 2 Dabei gilt es auch Kompetenzen für die Allgemeinbevölkerung im Umgang mit psychischen Krisen und in der Unterstützung von Menschen mit psychischem Hilfebedarf zu vermitteln.
- 3 Wir fördern die Sensibilisierung für psychische Gesundheit und psychische Störungen über sachliche, zielgruppenspezifische Informationen und eine akzeptierende Öffentlichkeitsarbeit: Betroffene, Angehörige, professionelle Akteure, Altersgruppen mit besonderen Bedarfen wie Kinder, Jugendliche und ältere Menschen sollen dabei stärker in den Blick genommen werden, ebenso wie vulnerable Gruppen wie etwa LSBTIQ-Personen.

Früherkennung und Frühintervention stärken

- 4 Die Versorgungsverantwortlichen – also all jene Einrichtungen oder Organisationen, die im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben für die Bereitstellung von Gesundheitsleistungen verantwortlich sind – wollen wir im Voranbringen der Früherkennung von psychischen Erkrankungen wie Psychosen, bipolaren Störungen, Essstörungen, ADHS, Autismus, Angststörungen, Depressionen (insbesondere auch peripartale Depression), Demenz und anderen Störungen unterstützen, damit passende Hilfeangebot in Anspruch genommen werden.

- 5 Den Aufbau und die Evaluation passgenauer Programme für verschiedene Zielgruppen wollen wir voranbringen, etwa in der Arbeitswelt für Beschäftigte in unterschiedlichen Bereichen, für Lehrkräfte und Polizei. Peer-geleitete, kontaktbasierte, lokale und trialogisch vorgehende Ansätze haben sich bewährt, um Betroffene, Peers und Angehörige über mögliche „Frühwarnzeichen“ von psychischem Hilfebedarf zu informieren und Hilfsangebote zu vermitteln.

Einsamkeit bekämpfen und soziale Teilhabe stärken

- 6 Einsamkeit kann grundsätzlich alle Bevölkerungsgruppen unabhängig von Alter oder sozioökonomischem Status betreffen und auch die psychische Gesundheit belasten. Ihr wirksam und präventiv zu begegnen, ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die ressortübergreifende Maßnahmen erfordert. Unser Ziel ist, zur Stärkung der sozialen Teilhabe auf Landesebene die erforderliche Sensibilität für das Thema zu schaffen sowie Institutionen und Verbände zusammenzubringen, um Einsamkeit präventiv zu begegnen.
- 7 Einsamkeit einzugestehen, darf kein Tabu sein. Für mehr Unterstützung Betroffener setzt sich künftig das 2025 vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gegründete Netzwerk Bayern gemeinsam gegen Einsamkeit ein.

Bedarfe von jungen Familien stärker berücksichtigen

- 8 Es gilt die spezifischen Unterstützungsbedarfe von Familien mit Säuglingen und Kleinkindern in den Blick zu nehmen, um den Grundstein für psychische Gesundheit zum frühestmöglichen Zeitpunkt effektiv zu legen.
- 9 Dafür wollen wir niederschwellige Angebote auf- und ausbauen, wie etwa über wirksamkeitsgeprüfte Smartphone-basierte Anwendungen.



Schutzfaktoren helfen, mit belastenden Situationen besser umgehen zu können und das psychische Wohlbefinden zu erhalten. Das Erfahren von Sicherheit in Beziehungen, positive soziale Kontakte, Bewegung und Entspannung, aber auch Kreativität und das Ausprobieren von Neuem sind Faktoren, die unsere Resilienz, also unsere Widerstandsfähigkeit fördern. In seelischen Krisen sind die Krisendienste Bayern rund um die Uhr für Hilfe erreichbar.

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken

- 10 Förderung psychischer Gesundheit heißt neben sicherer Bindung auch Aufbau von Resilienz, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und sozialer Inklusion. Kinder und Jugendliche werden wir dabei vermehrt in den Blick nehmen.
- 11 Den Schulen werden schulart- und jahrgangsbezogen passende Präventionsangebote wie z. B. pädagogisch-psychologische Gruppenangebote eröffnet, durch die Belastungen von Schülerinnen und Schülern verringert und deren Resilienz verbessert werden kann.
- 12 Im Fall schulischer Krisen steht jeder staatlichen Schule ein etabliertes Kriseninterventionsangebot zur Verfügung. Das Kriseninterventions- und -bewältigungsteam bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (KIBBS) unterstützt nach Bedarf bei der Bewältigung von Krisensituationen sowie in der Vor- und Nachsorge.

+ Schülerinnen und Schülern steht seitens der staatlichen Schulen eine verlässliche psychologische und pädagogische Beratung in Zeiten besonderer Belastungen zur Verfügung: Beratungslehrkräfte und staatliche Schulpsychologinnen und Schulpsychologen bieten niedrigschwellig erreichbare Unterstützung an und vermitteln bei Bedarf weiterführende außerschulische Hilfen: www.schulberatung.bayern.de

Psychische Gesundheit in Arbeit und Beruf fördern

- 13 Betriebe und Unternehmen in Bayern haben das Potenzial, mit Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung die psychische Gesundheit der Beschäftigten zu stärken und gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen zu schaffen. Mit gezielten Informationen und Schulungen können Führungskräfte verstärkt für das Thema sensibilisiert werden. Mitarbeitende können z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen zum Thema psychische Erkrankungen informiert werden.
- 14 Stress- und Burnout-Prävention am Arbeitsplatz etwa kann durch Sensibilisierung der Führungskräfte und Mitarbeitenden zu Schutz- und Risikofaktoren ermöglicht werden.
- 15 Betriebsärztinnen und -ärzte können für Erkrankte eine große Unterstützung bei der Wiedereingliederung sein.

Niedrigschwellige psychosoziale Hilfeangebote stärken

- 16 Die Krisendienste als niedrigschwellige psychosoziale Beratungsangebote werden durch alle Akteure aus der psychiatrischen Versorgungslandschaft einschließlich der organisierten Selbsthilfe und über weitere Institutionen wie Polizei und Schulen noch bekannter gemacht.
- 17 Die Sozialpsychiatrischen Dienste wollen künftig auch digitale Hilfeangebote zu Verfügung stellen. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Hemmschwellen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, werden Hilfsangebote so niedrigschwelliger verfügbar gemacht.
- 18 Spezielle Bedarfe und Möglichkeiten von z. B. bildungsfernen und sozioökonomisch benachteiligten Bevölkerungsgruppen und Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund gilt es bei der Prävention und Versorgung stärker zu berücksichtigen.
- 19 Die Beratungsangebote, Krisentelefone und die Bereitstellung von sozialer Dorf- und Betriebshilfe für landwirtschaftliche Betriebe und deren Familien, die in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung benötigen, wird weiter gefördert und ausgebaut.
- 20 Übersetzung von Zusammenfassungen über einzelne Themengebiete und Anlaufstellen in Leichte Sprache und Gebärdensprache.
- 21 Die bayerischen Präventionsstellen sollen als spezifisches Vorsorgeangebot für Patientinnen und Patienten mit einem erhöhten Risiko gewalttätigen Verhaltens gestärkt werden.

+ Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten flächendeckend eine niedrigschwellige Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Angehörige. Sie unterstützen das Zurechtkommen im Alltag und die Teilhabe, vermitteln Informationen und Therapien. www.sozialpsychiatrischedienste-bayern.de

Suizidprävention als zentrale gesundheitspolitische

Aufgabe

- 22 Der Freistaat Bayern unterstützt eine nationale gesetzliche Verankerung der Suizidprävention unter Einbeziehung der Länder sowie Fachleuten und Akteuren im Bereich der Suizidprävention.
- 23 Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen sollen weiter gestärkt werden. Dabei sollen auch Maßnahmen in den Blick genommen werden, die den Zugang zu möglichen Suizidmethoden erschweren. Die Dokumentation/Erfassung von Suizidversuchen und Suiziden soll weiterentwickelt werden.

+ Sechs Präventionsstellen bieten landesweit ein spezifisches Vorsorgeangebot für psychisch erkrankte Menschen und eine auf Gewaltprävention spezialisierte Behandlungsmöglichkeit: www.praeventionsstellen.bayern.de

Die Psychiatrische Selbsthilfe unterstützen

- 24 Vertreterinnen und Vertreter der organisierten psychiatrischen Selbsthilfeverbände für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen sollen in Gremien und bei der Umsetzung von Maßnahmen vermehrt gehört und ihre Expertise stärker berücksichtigt werden.
- 25 Der bayernweite Ausbau unabhängiger psychiatrischer Beschwerdestellen unter Federführung der organisierten psychiatrischen Selbsthilfe wird unterstützt und weiter vorangebracht.

Was es sonst noch braucht

- 26 Intersektorale Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsberufen und anderen Disziplinen fördern:
Es gilt, eine bessere und strukturiertere Vernetzung und Kooperation der medizinischen Versorgungsangebote mit Schulen, dem Öffentlichen Gesundheitsdienst, der Kinder- und Jugendhilfe sowie den Erziehungsberechtigten zu erlangen.
- 27 Bayern setzt sich zudem dafür ein, die Mental Health Surveillance auf Bundesebene auszubauen, damit eine Vergleichbarkeit von Indikatoren hergestellt wird.

+ Beratungs- und Hilfsangebot für jedermann: Die Krisendienste Bayern sind unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 rund um die Uhr erreichbar. Sie beraten und unterstützen Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige, aber auch Fachstellen in über 120 Sprachen. Bei Bedarf werden mobile Einsatzteams vor Ort tätig: www.krisendienste.bayern.de

Eine gute persönliche Basis schaffen mit körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung, Stressreduktion und gesundem Schlaf

Was wir essen, wie aktiv wir sind, unser Umgang mit Belastungen genauso wie unsere Schlafgewohnheiten, beeinflussen in jedem Alter unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Auch das Nichtrauchen und Zurückhaltung beim Alkoholkonsum haben einen maßgeblichen Einfluss.

Das ist bereits erreicht

Es ist wissenschaftlich vielfach belegt: Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil trägt maßgeblich dazu bei, das Risiko für spätere Erkrankungen zu senken. Dieses Bewusstsein ist zunehmend in der Gesellschaft verankert. Im Freistaat wird das Bayerische Sportgesetz die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit abbilden, die Bayerische Ernährungsstrategie betont die Förderung eines gesunden Lebensstils, die Grundsätze zur psychischen Gesundheit in Bayern widmen sich dem psychischen Wohlbefinden und die Grundsätze zu Sucht und Drogen der Suchtvorbeugung. Arbeitgeber haben unter anderem die Aufgabe, im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung arbeitsbedingte psychische Belastungen zu berücksichtigen. Auf Bundesebene wurde das Thema Schlaf nachträglich im Präventionsgesetz für digitale Angebote im Handlungsfeld Stressmanagement ergänzt.

Allgemeine Empfehlungen, etablierte Strukturen und ein breit gefächertes Netz von Angeboten gibt es zum gesundheitsförderlichen Lebensstil analog wie digital. Bundesweit stellt die Zentrale Prüfstelle Prävention ein Portal für zertifizierte Angebote bereit. Sozialversicherungsträger, Bildungseinrichtungen, Vereine und Verbände, staatliche und kommunale Behörden, die bayerischen Kurorte und Heilbäder, die Ärzteschaft und viele weitere Partner und Institutionen sind in diesem Präventionsfeld aktiv. Insbesondere zu den Themen Ernährung und Bewegung arbeiten Ministerien und Behörden in Bayern erfolgreich zusammen. Ein zentrales Wissens- und Informationsangebot ist das Verbraucherportal Bayern. In Kita, Schule, Kommune und Betrieb wird Gesundheit auf vielfältige Weise durch Bildungsangebote und strukturelle Maßnahmen gefördert.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Wo stehen wir?

Ernährung

14% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland essen täglich mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse, wie empfohlen. 20% trinken täglich zuckerhaltige Erfrischungsgetränke. Bei den Erwachsenen in Bayern essen 41% der Frauen und 23% der Männer täglich Obst und Gemüse.

Bewegung

Ein großer Anteil der Kinder und Erwachsenen bewegt sich zu wenig. Unorganisiertes Sporttreiben sowie das Spielen im Freien sind rückläufig. Nur gut ein Viertel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erreicht die Bewegungsempfehlungen. Bei den Erwachsenen in Bayern sind es gut die Hälfte. Mädchen und Frauen sind weniger körperlich aktiv als Jungen und Männer. Mit zunehmendem Alter und einem niedrigen Sozial- oder Bildungsstatus bewegen sich die Menschen weniger.

Stress

Das Stresserleben hat in den letzten Jahren zugenommen. Arbeit, hohe Ansprüche an sich selbst und Erkrankungen von nahestehenden Personen sind wichtige Stressursachen. Von schulbedingtem Stress fühlen sich vier von zehn Schulkindern in Deutschland belastet.

Schlaf

In der ambulanten Versorgung ist in den letzten Jahren ein Anstieg der Patientinnen und Patienten mit Schlafstörungen zu verzeichnen. Vor allem Personen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und Schichtdienst sind gefährdet. Unter Kindern und Jugendlichen in Deutschland berichtet rund ein Viertel von Schlafschwierigkeiten.

Wir machen uns stark für ein gesundes Aufwachsen, Leben und Altwerden für Jede und Jeden in Bayern. Mit überprüften und erfolgreichen Programmen kann viel für die Prävention erreicht werden, sie sind Impulsgeber und sollten flächendeckend ausgerollt werden. Es gilt aber auch, bestehende Programme kritisch zu hinterfragen: Sprechen die Präventionsangebote alle gleichermaßen an? Soziale und gesundheitliche Chancengleichheit sind uns ein besonderes Anliegen. Um alle zu erreichen, setzen wir vor allem in den Lebenswelten auf Gesundheitsförderung. Neben der Eigenverantwortung beeinflusst das Umfeld, in dem wir leben, wohnen und arbeiten unsere Entscheidungen, unseren Lebensstil und damit auch unsere Gesundheit. Die Mischung macht's, damit die gesunde Wahl auch zur einfacheren Wahl wird: Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention müssen sich sinnvoll ergänzen. Dazu gehört, dass sich das theoretische Wissen im Alltag widerspiegelt und anwendbar ist.

Mit der Digitalisierung eröffnen sich neue Wege für personalisierte Empfehlungen und niedrigschwellige Informationswege, die wir auch für die Prävention nutzen wollen. Um tragfähige Strukturen aufzubauen, nutzerfreundliche Lösungen umzusetzen und auf dem Markt der digitalen Angebote zu bestehen, sind Partnerschaften nötig. Das GKV-Bündnis für Gesundheit in Bayern fördert nichtbetriebliche Lebenswelten bei der Gestaltung bedarfsgerechter Angebote für vulnerable Zielgruppen.

Wir setzen auf Angebote, die:

- + nah am Menschen sind
- + motivieren statt belehren
- + niemanden ausgrenzen
- + kultur- und geschlechtssensibel handeln
- + Hürden zur Teilnahme abbauen
- + Teilhabe ermöglichen
- + Inhalte verständlich vermitteln

Ein gesunder Lebensstil bedeutet einen Gewinn in vielfacher Hinsicht. Dabei zu unterstützen, eine gesunde Basis zu schaffen, ist ein zentrales Anliegen des Masterplans Prävention. Wenn auch nicht alle vermeidbar sind, so kann doch für viele Erkrankungen das Risiko durch einen gesunden Lebensstil reduziert werden.

Dies gilt vor allem für:

- Adipositas
- Diabetes mellitus Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz
- Einige Krebserkrankungen, z. B. Darm- oder Lungenkrebs
- Chronische Lungenerkrankungen
- Depression und Angststörungen
- Demenz
- Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems

Auf einen Blick:

- Eine gute Basis in der Familie
- Eine gute Basis in der Kommune
- Eine gute Basis in Kita und Schule
- Eine gute Basis am Arbeitsplatz
- Aufmerksamkeit für Stressreduktion und gesunden Schlaf
- Eine gute Basis im Ruhestand
- Eine gute und transparente Datenbasis
- Individuelle Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen: Impulse aus Bayern an den Bund

Eine gute Basis in der Familie

- 1 Rund um die Schwangerschaft: Werdende Eltern und ihr soziales Umfeld in der Schwangerschaft und nach der Geburt werden wir unterstützen. Die Synergien bestehender Versorgungs- und Beratungsstrukturen werden wir nutzen, um gezielt und fundiert über Risiken und Themen wie Übergewicht oder Alkoholverzicht in der Schwangerschaft und die gesunde Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern zu informieren. Durch digitale Angebote und Gesundheitsanwendungen vertrauenswürdiger Anbieter können Beratungs- und Unterstützungsangebote themenübergreifend ausgebaut werden.
- 2 Für junge Familien wollen wir Informationen anbieten für eine zeitsparende, gesunde Zubereitung von Mahlzeiten, ebenso wie zu den positiven Effekten von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und auf kognitive Prozesse. Hier unterstützt das Netzwerk Junge Eltern / Familien des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus mit seinen flächendeckenden Angeboten zu Ernährung und Bewegung.
- 3 Junge Menschen gilt es beim Übergang ins Erwachsenenleben gezielt anzusprechen. Präventionsangebote kommen an, wenn sie den Bedürfnissen und Interessen junger Menschen entsprechen. Das gilt nicht nur für die in diesem Kapitel angesprochenen Aspekte eines gesunden Lebensstils, sondern auch für Themen wie Essstörungen, digitales Konsumverhalten, Gefahren der Entwicklung einer stoffgebundenen Abhängigkeit und die psychische Gesundheit (Gesundheitliche Ziele 2 und 8).

- 4 Pflegende Angehörige oder Alleinerziehende sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Die vorhandenen Unterstützungs- und Hilfsangebote bei belastenden Familiensituationen werden wir verstärkt bewerben, um ihre Inanspruchnahme zu fördern.

Eine gute Basis in der Kommune

- 5 Bewegungsangebote für alle an öffentlichen Plätzen bayernweit mit dem neuen Landesprogramm Sport vor Ort – draußen, offen, für alle. Der Bayerische Präventionsfonds unterstützt die Gesundheitsämter bei diesem Angebot.
- 6 Wissen rund um Bewegungsförderung für die Verantwortlichen in der Kommune bündeln und weitergeben: Erfahrungen erfolgreicher Projekte und Expertenwissen für die Verantwortlichen und Praktiker vor Ort werden wir aufbereiten und Hilfestellungen zur Umsetzung geben.
- 7 Nutzen und Reichweite des Rezepts für Bewegung, das Ärztinnen und Ärzte ausstellen können, um ihre Patientinnen und Patienten zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, wollen wir unter die Lupe nehmen und prüfen, ob und wie es in Bayern gestärkt werden kann.
- 8 Fokus auf gesundheitsfördernde, nachhaltige Stadtplanung mit bewegungs- und begegnungsfreundlichen Lebensräumen – das schließt u. a. eine vorausschauende städtebauliche Planung und den Ausbau der Fußgängerfreundlichkeit, von Fahrradwegen, Wasser- und Grünflächen sowie Kaltluftschneisen, Spielplätzen oder Fitness- und Bewegungsparcours und der Verkehrssicherheit ein. Der Freistaat hat das Ziel, zusammen mit den Kommunen im städtischen und ländlichen Raum bis 2030 bayernweit 1.500 km neue Radwege zu bauen. Auch die barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raums ist ein wichtiger Aspekt. Lärmbelästigung, Luftschadstoffe und UV-Strahlung sind weitere Faktoren der Umwelt, denen es zu begegnen gilt.
- 9 Mit der Auszeichnung „Bewegungsfreundliche Kommune“ wollen wir erfolgreiche kommunale Ansätze für die Förderung von Alltagsbewegung ehren und als Positivbeispiele publik machen.
- 10 Wasser – ein gesunder Durstlöscher: Wir unterstützen Kommunen, den Zugang zu Trinkwasser im öffentlichen Raum weiter auszubauen und sensibilisieren für die Bedeutung des Wassertrinkens, auch im Hinblick auf die zunehmende Hitzebelastung.

- 11 Die Zusammenarbeit vor Ort, zwischen Sportvereinen, Familienzentren, Seniorenarbeit, Sozialeinrichtungen für Menschen mit Behinderung und Bildungsträgern gilt es zu fördern und dabei etablierte Strukturen von Fachkräften zu nutzen, auch themenübergreifend. Zum Beispiel Ernährungsfragen in der Aus- und Fortbildung von Übungsleitungen thematisieren.
 - 12 Die gesetzlichen Krankenkassen fördern Aktivitäten der Kommunen, die den Aufbau und die Stärkung gesundheitlicher Strukturen zum Ziel haben. Über das GKV-Bündnis für Gesundheit werden Lebenswelten wie Kommunen in der Umsetzung von Projekten zur Gesundheitsförderung unterstützt, bedarfsorientiert in den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Suchtprävention und gerichtet insbesondere an vulnerable Gruppen.
 - + Bewegungsförderung ist ein zentrales Anliegen des Masterplans Prävention: Denn körperliche Aktivität und Sport können in vielfacher Hinsicht ein Gewinn für die Prävention sein. Sie stärken Muskel- und Skelettsystem, Kondition und Koordination, verbessern kognitive Fähigkeiten, senken das Risiko für häufige chronische Krankheiten und wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.
 - + Das weiterentwickelte Mobilitätsportal www.wir-bewegen.bayern.de des Bayerischen Staatsministeriums für Wohnen, Bau und Verkehr ist Austauschplattform und Online-Werkzeugkasten für Kommunen und Unternehmen zu Fragen rund um nachhaltige Mobilitätsthemen. Es bietet verständliche Informationen auf das Wichtigste reduziert und authentische Praxisbeispiele und Erfahrungen von Kommunen für Kommunen.
- Eine gute Basis in Kita und Schule**
- 13 Gesundheit in Kita und Schule leben. Wichtige Weichen für ein gesundes Leben werden bereits in jungen Jahren gestellt. In Kita und insbesondere Schule können alle Kinder und Jugendlichen über Verhaltens- und Verhältnisprävention erreicht werden.
 - 14 Praxisorientierte Kompetenzen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress und gesundem Schlaf vermitteln: Gesundheit ist im Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen wie auch im schulischen Bereich in den bayerischen Lehrplänen fest verankert – diese Ansatzpunkte gilt es weiterhin auszu-schöpfen.
 - 15 Maßnahmenbündel für mehr Sport und Bewegung: Die Bedeutung der Sport- und Bewegungsförderung im Schulalltag ist in Bayern nicht nur im Sportunterricht und außerunterrichtlichen Schulsport, sondern insbesondere auch in bestehenden Konzepten und Initiativen zur Bewegungsförderung wie die Bewegte Schule, Bewegte Pause oder Voll in Form: täglich bewegen – gesund essen – leichter lernen greifbar. Im Schuljahr 2025/2026 wird die Zahl der Sport-Grundschulen weiter erhöht und eine bayernweite Bewegungs-Halbestunde an staatlichen Grundschulen eingeführt. Zudem können mit der neuen Bewegungsinitiative Lerne durch Bewegung – LeBe! in allen Jahrgangsstufen der Grundschule Lehrplaninhalte fächerübergreifend und ortsunabhängig mit Bewegungsübungen zielgerichtet verknüpft werden. Auch Rückengesundheit und Schreibmotorik spielen eine wichtige Rolle.
 - 16 Auch an den allgemeinbildenden und beruflichen Schulen ist es ein wesentliches Ziel, Freude und Spaß an Sport und Bewegung zu wecken und Kinder und Jugendliche für ein lebenslanges Sporttreiben zu begeistern.
 - 17 Bildungsort Mahlzeit: Bei der Pausen- und Mittagsverpflegung liegt das Thema Ernährung sprichwörtlich „auf dem Tisch“. Gutes Essen in Kita und Schule prägt auch das Essverhalten und die Esskultur. Die Bayerischen Leitlinien definieren eine gesunde, nachhaltige, wertgeschätzte und wirtschaftliche Verpflegung. Entsprechend der Leitlinien sollte jedes Kind in Bayern eine gesunde Mahlzeit wahrnehmen können. Unterstützungsangebote für ein ganzheitliches Verpflegungskonzept ergänzt um Aspekte der Ernährungsbildung sind vorhanden – es gilt, die Nachfrage zu steigern.
 - 18 Wie steht es um das Schulessen? Mit einem Speiseplan-check unterstützen die Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus alle Schulen bei einer ersten Überprüfung des Mensaangebots. Ein Speiseplan-Check und weitere Analysefragen zeigen auf, was schon gut läuft und bei welchen Qualitätsdimensionen es Verbesserungen braucht.
 - 19 Auf den Biorhythmus achten: Mit einer Entspannungs- oder Bewegungseinheit am Morgen ebenso wie mit einem gesunden Frühstücksangebot entspannter in den Schultag starten.

- 20 Ruhe- oder Entspannungszonen bieten Rückzugsmomente und können Stress im Schulalltag reduzieren.
- 21 Landesprogramm für die gute gesunde Schule weiterentwickeln: Synergien nutzen, Erfahrungen weitergeben, weitere Schulen zum Mitmachen gewinnen. Die im Landesprogramm aktiven Staatsministerien und Partner machen sich hierfür stark.
- 22 Kompetenznetz schulische Gesundheitsförderung stärken: Fort- und Weiterbildungsangebote für Lehr- und Fachkräfte, Schulsozialpädagogik, Ganztagsbetreuung im Sinne von Experten für Schulgesundheit. Neben der staatlichen Lehrerfortbildung leistet das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit mit dem Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung einen wertvollen Beitrag.
- + Anlässe nutzen: Der jährliche Präventionstag dient als Startpunkt für gesundheitsförderliche Angebote über das ganze Schuljahr.
- + „Mit einer gelungenen Verpflegung in Bayerns Kitas und Schulen leisten wir einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen in Bayern.“ – Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus
- Eine gute Basis am Arbeitsplatz**
- 23 Organisationen haben das Potenzial, durch strukturelle Maßnahmen die Gesundheit zu stärken und zu Bewegung und Sport anzuregen. Das kann bedeuten, einen bewegungsfreundlichen Arbeitsweg zu fördern, z. B. mit Fahrradstellplätzen und Duschkmöglichkeiten, Bewegungsangebote zu implementieren, den Arbeitsplatz ergonomisch auszustatten und Möglichkeiten von flexiblen Arbeitszeiten und Arbeitsbedingungen zu prüfen. Oder ganz einfach Bewegungsangebote einzuführen, etwa durch kurze, unkomplizierte Einheiten wie einen „7-Minuten-Workout“, der für verschiedene Arbeitsbereiche wie Büroarbeitsplätze mit vorwiegend sitzender Tätigkeit oder Werkstätten für behinderte Menschen angepasst werden kann. Hierzu wollen wir informieren und motivieren.
- 24 Auch gesunder Schlaf und Stressreduktion sind Themen für die betriebliche Gesundheitsförderung: Organisationen können Handlungsanregungen geben und das Arbeitsumfeld entsprechend gestalten, z. B. über Ruheräume und Erholungszonen.
- 25 Gefährdungen durch psychische Belastungen am Arbeitsplatz gilt es aufbauend auf den Ergebnissen der Gefährdungsbeurteilung zu verringern.
- 26 Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz trägt zur Arbeits- und Leistungsfähigkeit bei. Aufklärung, Bildungsmaßnahmen und die Betriebsverpflegung sind wichtige Stellschrauben. Wir wollen Ideen und Impulse beisteuern, die auch kleinere Unternehmen einfach umsetzen können.
- 27 Gemeinschaftsverpflegung hat Vorbildcharakter und insbesondere die Klinikverpflegung zwei Dimensionen: Ein stationärer Aufenthalt insbesondere auch in Reha-Einrichtungen, ist ein sensibles Zeitfenster für gesundheitsbezogene Themen und eine ausgewogene Ernährung für Patientinnen und Patienten essenziell. Gerade hier ist die Verpflegung bedeutsam für die Genesung. Für Klinikpersonal – insbesondere in Wechsel- und Nachtschichten – trägt die attraktive und ausgewogene Gestaltung des Angebots zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei.
- 28 Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) durch die Krankenkassen weiter stärken: Zu all diesen Themen engagieren sich die gesetzlichen Krankenkassen bereits in vielfältiger Weise, auch gemeinsam in der regionalen BGF-Koordinierungsstelle. Dieses Engagement gilt es weiter auszubauen, um passgenaue Maßnahmen für verschiedene Branchen und Betriebe zu entwickeln. Gerade kleine und mittlere Unternehmen brauchen niedrigschwellige Angebote, die ohne großen Aufwand und/oder hohe Kosten in den Betriebsablauf zu integrieren sind. Dafür stellen die Krankenkassen einen „BGF-Werkzeugkasten“ bereit.
- 29 Es gilt, betriebliche Gesundheitsförderung und die Betriebsmedizin mit ganzheitlicher Arbeitsmedizinischer Vorsorge stärker zu verknüpfen, insbesondere auch für die Förderung der psychischen Gesundheit.
- 30 Know-how nutzen und Zusammenschlüsse eingehen: Potenzial der Kurorte und Heilbäder für die Gesundheit im Betrieb wollen wir nutzen und Angebote für Beschäftigte entwickeln. Zugangsschwellen sollen gesenkt werden durch digitale Ansprache und Aufenthalte, die Arbeit und Regeneration verbinden („workations“).
- 31 Best Practice und erfolgreiche Strategien in der Betrieblichen Gesundheitsförderung wollen wir auszeichnen und stärker bekannt machen.

- + Das neue Netzwerk zur Frauengesundheit in der Arbeitswelt am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit fördert den Austausch und sensibilisiert für Themen, die die Gesundheit von Frauen im Arbeitsleben betreffen.
- + Die Bayerische Ernährungsstrategie zeigt, welche Schwerpunkte das Bayerische Ernährungsministerium auf diesem Gebiet setzt. Spezielle Angebote für den Bereich der Klinikverpflegung ergänzen das Portfolio der Gemeinschaftsverpflegung.

Aufmerksamkeit für Stressreduktion und gesunden Schlaf

- 32 Sensibilisieren, Aufklären und Informieren: Das Wissen und Bewusstsein über gesunden Schlaf und Stressreduktion in der Bevölkerung wollen wir ermitteln und davon ausgehend stärken. Dazu bieten sich Thementage wie der Weltschlafstag und der Bayerische Präventionstag an – auch um negative Konnotationen von Schlaf vs. Leistungsbereitschaft aufzulösen.
- 33 Die Themen Stressreduktion und gesunder Schlaf sollten in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von relevanten Berufsgruppen, wie etwa Fachpersonal in Gesundheitsberufen, stärker in den Blick genommen werden.
- 34 Auch gilt es Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte bei der Wissensvermittlung zu unterstützen und Lehrmaterialien für den Unterricht bereitzustellen.
- 35 Stressbewältigung und gesunden Schlaf wollen wir thematisch in bestehende Beratungsangebote einbringen und an etablierte Lotsensysteme andocken.

Eine gute Basis für das Alter

Für einen gesunden Lebensstil ist es nie zu spät. Auch in der zweiten Lebenshälfte und insbesondere rund um den Eintritt in den Ruhestand gilt es, gesundheitsfördernde Routinen zu entwickeln und aktiv Fürsorge für ein langes, selbstbestimmtes Leben in Gesundheit zu übernehmen. Wissenschaftlich ist vielfach belegt, dass ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, körperlicher Aktivität, geistigem Aktivbleiben und sozialem Eingebundensein wesentlich für ein gesundes Älterwerden und die gesunde Langlebigkeit sind. Diese Faktoren gilt es unbedingt zu stärken und dabei die wachsenden Erkenntnisse der Geromedizin zu integrieren. Denn die Zukunft liegt nicht in der rein kurativen Versorgung, sondern vor allem in der präventiven, funktionserhaltenden Unterstützung für ein Älterwerden in bestmöglicher Gesundheit.

- 36 Verständliche und alltagstaugliche Bildungs- und Informationsangebote motivieren für einen gesunden Lebensstil. Das Netzwerk Generation 55plus, das das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus ins Leben gerufen hat, spricht u. a. relevante Themen wie Herz- und Knochengesundheit an. Gemeinsam mit den Gesundheitsregionen^{plus} und den Heilbädern und Kurorten können die Angebote ausgeweitet werden.
- 37 Bewegung kennt kein Alter – Altersgerechte Angebote tragen zur Mobilität und damit auch zur Teilhabe bis ins hohe Alter bei. Ein Fitness- und Trainingsprogramm kann auch in Senioreneinrichtungen zu einem beliebten Treffpunkt werden und die Lebensqualität steigern oder zumindest erhalten. Wir prüfen, wie dies noch stärker in den bestehenden Förderprogrammen und Versorgungsstrukturen berücksichtigt werden kann.
- 38 Ob in Senioreneinrichtungen oder zu Hause – im Alter sind die Mahlzeiten ein Höhepunkt des Tages und häufig mit Erinnerungen verbunden. Die Optimierung des Verpflegungsangebots ist ein zentrales Anliegen. Insbesondere in Kliniken und Pflegeeinrichtungen gilt es, die Ernährungsversorgung umfassend in den Blick zu nehmen, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Dazu gehören die wertschätzende Gestaltung der Essatmosphäre und die Qualität der Mahlzeiten ebenso, wie die Erfassung des Ernährungszustands, die Unterstützung beim Essen oder weitere ernährungsmedizinische Maßnahmen.
- 39 Impuls aus Bayern an den Bund: Die Geromedizin, die altersbedingten Krankheiten durch die Behandlung des Alterns vorbeugt, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wir befürworten, sie in das Medizinstudium zu integrieren.

Eine gute und transparente Datenbasis

- Um all diese Ziele und Maßnahmen gemeinsam auf den Weg zu bringen und den Erfolg zu reflektieren, ist eine gute Datenbasis nötig. An dieser arbeiten wir im Rahmen des Bayerischen Präventionsberichts.
- 40 Es braucht Daten zur Ernährungssituation in Bayern, z. B. durch eine Fortsetzung der Bayerischen Ernährungsstudie, sowie insbesondere auch zum Bewegungsverhalten.

41 Impuls aus Bayern an den Bund: Um gesundes Altern zu stärken, brauchen wir das Zusammenwirken vieler gesellschaftlicher Bereiche ebenso wie Forschung und Innovation. Wir unterstützen die Forderung der Nationalen Akademie der Wissenschaften, der Leopoldina, nach Einrichtung einer nationalen Biodatenbank zum gesunden Altern. Es gilt, biologische und klinische Daten sicher zu erfassen, zu verknüpfen und für die Forschung nutzbar zu machen – um weitergehende Präventionsstrategien zu entwickeln und die Grundlage für eine personalisierte Medizin im höheren Lebensalter zu schaffen.

Individuelle Gesundheitsförderung und Prävention unterstützen: Impulse aus Bayern an den Bund

42 Ein Ziel sollte dabei sein, Bürgerinnen und Bürgern schon beim Einkauf Anreize für gesunde Entscheidungen zu geben.

43 Niedrigschwellige Präventionsangebote, die auf die jeweilige Lebens- und Arbeitssituation der Versicherten zugeschnitten sind, sind ein wichtiger Baustein zur Förderung einer gesundheitsorientierten Lebensweise und damit zur mittel- und langfristigen Verhinderung von Krankheiten. Um die Angebotsvielfalt zu stärken, bedarf es einer maßvollen Erhöhung der in § 20 Abs. 6 SGB V normierten Richtwerte für Präventionsausgaben. Dies stärkt gerade diejenigen Krankenkassen, die sich verstärkt um Prävention bemühen wollen, vor dem Hintergrund der defizitären Finanzlage jedoch nur schwer höhere Ausgaben als die Pflichtausgaben rechtfertigen können. Mittel- bis langfristig werden sinnvolle Präventionsmaßnahmen zu einer Kosteneinsparung in der GKV führen.

44 Vorhandene Daten für individuelle, maßgeschneiderte Präventionsempfehlungen nutzen: Krankenkassen sollten bundesweit die Möglichkeit erhalten, Versicherten basierend auf ihren individuellen Gesundheitsdaten persönliche, zielgerichtete Empfehlungen zu geben und sie zu motivieren, aktiv zu werden – seien es Hinweise zu anstehenden Vorsorgeuntersuchungen, Tipps und Angebote zur Gewichtsreduktion, zur Stärkung der Rückenmuskulatur, zur Sturzprävention oder vielen anderen Themen, auf modernen Kommunikationswegen. Hierzu bedarf es einer gesetzlichen Grundlage im Präventionsgesetz in Anlehnung an § 25b SGB V, der bereits die Möglichkeit für datengestützte Auswertungen und darauf basierender Empfehlungen beinhaltet. Es gilt zudem zu diskutieren, ob nicht eine vergleichbare Regelung auch für PKV-Versicherte geschaffen werden sollte.

Übergewicht und Adipositas verringern

Übergewicht und Adipositas sind weit verbreitet und stellen je nach Schweregrad Risikofaktoren für verschiedene Folgeerkrankungen dar. Insbesondere starkes Übergewicht (Adipositas) erhöht das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebserkrankungen und führt zu einer Reduzierung der Lebenserwartung.

Adipositas führt in Bayern zu direkt im Gesundheitssystem anfallenden Krankheitskosten von grob geschätzt 167 Millionen Euro pro Jahr.

Wo stehen wir?

Bei den Erwachsenen sind etwa 15 % stark übergewichtig, weitere 36 % übergewichtig. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind zu beobachten: Männer sind häufiger von Übergewicht und Adipositas betroffen als Frauen. Im zeitlichen Verlauf zeigt sich bei den adipösen Erwachsenen seit 2009 eine leichte Zunahme und ein Anstieg des durchschnittlichen BMIs. Mit steigendem Alter steigt der Anteil der Personen mit Übergewicht. Zum Zeitpunkt der Einschulung waren 2019/2020 in Bayern etwa 5 % der Mädchen und Jungen übergewichtig, weitere 3,4 % waren adipös. Ein niedriger Bildungs- bzw. Sozialstatus geht häufiger mit Übergewicht und Adipositas einher.

Das ist bereits erreicht

Der Handlungsbedarf ist erkannt: Adipositas gilt als eine der bedeutendsten, globalen Public Health-Herausforderungen unserer Zeit. Denn Übergewicht bzw. starkes Übergewicht führt zu persönlichen Gesundheitseinschränkungen, Folgeerkrankungen und stellt eine körperliche wie psychische Belastung für Betroffene dar. Die damit verbundenen direkten und indirekten Krankheitskosten haben ökonomische Konsequenzen für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem. Mit dem Masterplan Prävention nehmen wir uns der großen Themen an: Im Zusammenspiel mit der Gesundheitskompetenz und einer guten persönlichen Basis kommt der Prävention von Adipositas eine zentrale Bedeutung zu.

Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 gehören zu den chronischen Krankheiten, die in engem Zusammenhang mit unserer modernen Lebensweise stehen. Die Ursachen sind weitgehend bekannt, stellen aber ein komplexes Zusammenspiel verschiedener biologischer, individueller und umweltbedingter Faktoren dar. Zur Prävention und Therapie gibt es Empfehlungen aus medizinischen Leitlinien. Mit Disease Management-Programmen und Versorgungsverträgen sind Voraussetzungen für eine strukturierte und leitliniengerechte Versorgung geschaffen. Neue Errungenschaften aus Wissenschaft, Forschung und der Pharmakotherapie können einen unterstützenden Beitrag leisten. Dreh- und Angelpunkt einer frühzeitigen Prävention bleibt nach wie vor ein gesunder Lebensstil.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Trotz der Vielzahl verhaltenspräventiver Angebote, die auf Wissensvermittlung und Aufklärung setzen, bleibt die Zahl der von Übergewicht betroffenen Menschen im Freistaat auf einem hohen Niveau. In allen Altersgruppen streben wir eine Reduzierung von Übergewicht an. Dabei wollen wir insbesondere der Zunahme von Adipositas im Lebensverlauf entgegenwirken, um Folgeerkrankungen vorzubeugen. Damit eine Adipositas im Kindesalter nicht auch im Erwachsenenalter bestehen bleibt, liegt ein besonderer Fokus bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Schon in jungen Jahren werden die Weichen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise gestellt. Gesunde Ernährung und Freude an Bewegung sollten vorgelebt werden – am besten, die ganze Familie macht mit!

Wie können wir die Motivation für einen gesunden Lebensstil steigern und diejenigen gewinnen, die von den Angeboten am meisten profitieren würden? Dafür ist das Zusammenwirken in vielen gesellschaftlichen Bereichen nötig. Wir müssen gemeinsam zum Beispiel für vielfältige und leicht erreichbare Sport- und Bewegungsangebote und gesundes Essen in Einrichtungen wie Kitas, Schulen, Senioreneinrichtungen (-heimen) oder Kliniken sorgen.

Auf einen Blick:

- Maßnahmenbündel – Einsatz für Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Außer-Haus-Verpflegung mit Vorbildfunktion
- Für eine aktive, gesunde Lebensweise werben
- Hilfen stärken und ausbauen
- Entstigmatisierung – Wertschätzung statt Vorurteile

Maßnahmenbündel – Einsatz für Verhaltens- und Verhältnisprävention

- 1 Potenziale der Verhältnisprävention ausschöpfen: Einflüsse von außen – wie das Speisenangebot in der Kantine, die Fußgängerfreundlichkeit einer Stadt oder die Möglichkeit aktiver Pausen in der Schule – beeinflussen unser Verhalten. Es gibt viele Faktoren, die Übergewicht begünstigen. In Expertenkreise spricht man in diesem Zusammenhang von „adipogenen“ Umweltfaktoren, die es möglichst zu verringern gilt.
- 2 Ein gesunder Lebensstil muss im privaten Umfeld wie auch im öffentlichen Bereich möglich sein. Zur Förderung einer guten persönlichen Basis legen wir Wert auf eine Mischung aus Verhaltens- und Verhältnisprävention in den einzelnen Lebensphasen. Diese kommen auch beim Ziel, Übergewicht zu verringern, zum Tragen.

- 3 An der Ernährung alleine liegt es nicht – die Förderung der körperlichen Aktivität und weiterer Lebensstilfaktoren wie gesundem Schlaf und Stressreduktion ist stets zu berücksichtigen. Gesundheitsinformationen finden, verstehen und anwenden zu können – kurz: Gesundheitskompetenz zu haben, ist die Voraussetzung, um bewusste Entscheidungen und eine gesunde Wahl treffen zu können.
- 4 Wir wollen Spaß und Freude an Bewegung wecken, im Alltag und durch gezielte, niedrighschwellige Bewegungsangebote, um individuelle Vorlieben und Talente zu entdecken.
- 5 Wir werden uns dafür einsetzen, dass Trinkwasser an Stelle von zucker- und süßstoffgesüßten Getränken in öffentlichen Einrichtungen – in Abstimmung mit den Sachaufwandsträgern – leicht verfügbar ist.

+ Es braucht ein Bündel von Maßnahmen, um der Entstehung von Adipositas entgegenzuwirken und die damit verbundenen Folgen zu reduzieren.

Außer-Haus-Verpflegung mit Vorbildfunktion

- 6 Ernährung ist viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Gutes Essen in Kita, Schule, Betrieben, Kliniken oder Senioreneinrichtungen prägt auch das Essverhalten. Entsprechend der Bayerischen Leitlinien sollte jeder Essensgast ein attraktives, gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essen mit Genuss und regionaler Prägung wahrnehmen. Hierfür werden erfolgreiche Unterstützungsangebote für Verpflegungsverantwortliche fortgeführt und zukunftsfähig weiterentwickelt.
- 7 Betriebsverpflegung sollte im Kontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements mitgedacht und zu gesunden Entscheidungen „angestupst“ werden, z. B. über eine Preisgestaltung, die zur gesunden Wahl anregt oder einen Zuschuss zur gesunden Menülinie durch den Arbeitgeber oder Kantinenbetreiber.

Für eine aktive, gesunde Lebensweise werben

- 8 mit Themen-Botschaftern beispielsweise zu Sportangeboten, kombiniert mit Tipps und Wissenswerten zu Ernährung und Wohlbefinden.
- 9 Bonus-Programme und positive Anreizsysteme gilt es nicht nur bei Krankenkassen zu etablieren, sondern auch in anderen Bereichen zu adaptieren, z. B. für Bewegungsfreundlichkeit in Betrieben.

Hilfen stärken und ausbauen

- 10 Wir wollen die bestehenden Angebote an Präventionsleistungen auf den Gebieten Ernährung und qualifizierte Ernährungsberatung, Sport und Bewegung sowie Stressbewältigung zielgerichteter und breiter kommunizieren.
- 11 Ärztinnen und Ärzte im niedergelassenen, gerade hausärztlichen Bereich und Apotheken sind wichtige Schnittstellen und Multiplikatoren für die Bekanntmachung und Verzahnung von Präventionsangeboten. Das wollen wir stärker nutzen.
- 12 Digitale Möglichkeiten ausschöpfen: Es gilt, standardisierte, digital unterstützte Behandlungspfade (z. B. Digitale Gesundheitsanwendungen und Wearables) bei der Therapie einzusetzen, aber auch zur Prävention zu nutzen und nichtärztliche Professionen einzubinden.

- 13 Aus Erfahrungen lernen: Um Bestehendes weiterzuentwickeln, sollten Anbieter prüfen, wie gut ihre Angebote zur Gewichtsreduktion wirken, und die Ergebnisse bereitstellen.
- 14 Beratung und Behandlung bei Adipositas trägt zur Prävention von Folgeerkrankungen bei, umso wichtiger ist es, die therapeutischen Möglichkeiten entsprechend den Leitlinien der wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften auszunutzen und die Betroffenen zu unterstützen. Dafür sollten qualitätsgesicherte Programme mit Hilfe der Sozialversicherungsträger breit zugänglich gemacht werden und zeitnah im Versorgungsalltag ankommen.
- 15 Sensible Zeitfenster nutzen: Um nach einer Erkrankung die Gesundheit zu verbessern oder wiederherzustellen, spielen ganzheitliche Rehabilitationsmaßnahmen, die Aspekte von Ernährung, Bewegung sowie Stressbewältigung verbinden, eine bedeutende Rolle. Dies gilt es im Blick zu behalten.

Entstigmatisierung – Wertschätzung statt Vorurteile

- 16 Der Stigmatisierung und Diskriminierung, die übergewichtige Menschen nicht selten erfahren, gilt es entschieden entgegenzuwirken.
- 17 Übergewicht kann nachweislich Folgeerkrankungen nach sich ziehen – doch nicht jede Erkrankung ist auf Übergewicht zurückzuführen. Ob im Privaten oder im Beruf gilt es, übergewichtigen Menschen respektvoll, unterstützend und ohne Vorurteile zu begegnen.



Der Gesundheitsatlas Bayern stellt Regionaldaten zur gesundheitlichen Situation der Bevölkerung in Bayern in interaktiven Karten bereit – darunter auch Angaben zum Body Mass Index unter Erwachsenen und Kindern.

**Regelmäßige Vorsorgeunter-
suchungen, Fluoridanwendungen
und Programme der Gruppen-
prophylaxe für Kinder, allgemeine
Aufklärung, mehr Sensibilität für
das Thema und hohe Eigenverant-
wortung machen die Mund- und
Zahngesundheit zum Vorbild für
erfolgreiche Prävention.**

Für die Bedeutung der Mund- und Zahngesundheit sensibilisieren

Mund- und Zahngesundheit sind nicht nur elementar für Nahrungsaufnahme und Sprache, sondern von großer Bedeutung auch für die allgemeine Gesundheit und soziale Teilhabe.

Wo stehen wir?

Die Zahngesundheit der Kinder in Bayern hat sich sehr positiv entwickelt. Ein Großteil von ihnen hat heute naturgesunde bleibende Zähne. Probleme mit Mund und Zähnen verschieben sich tendenziell in spätere Lebensphasen und sind dann in höherem Alter ein Thema. In allen Altersgruppen ist die Zahngesundheit weiterhin abhängig von der sozialen Lage. Daten zur Zahngesundheit sind unverzichtbar. Sie zeigen Ansatzpunkte, Bedarfe und Erfolge der Prävention auf.

Das Infoportal der bayerischen Zahnärzteschaft bietet umfassende Informationen und sollte einen höheren Bekanntheitsgrad erreichen: www.zahn.de

Meilensteine: Das ist bereits erreicht

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Fluoridanwendungen und Programme der Gruppenprophylaxe für Kinder ebenso wie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene, allgemeine Aufklärung, gesteigerte Sensibilität und hohe Eigenverantwortung machen die Mund- und Zahngesundheit zum Vorbild für erfolgreiche Prävention. Auch die Richtlinie zur systematischen Behandlung von Parodontitis und anderen Parodontalerkrankungen setzt konsequent auf unterstützende Therapie, Prävention und Eigenverantwortung. Der jüngste Expertenstandard Förderung der Mundgesundheit in der Pflege zeigt, dass zunehmend auch Gruppen mit besonderen Bedarfen in den Blick genommen werden.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Wir wollen die Mund- und Zahngesundheit der bayerischen Bevölkerung über den Lebenslauf weiter stärken: durch Verbesserung der Gesundheitskompetenz und durch Ausbau und Weiterentwicklung der Prävention. Es gilt, die Teilnehmerate an zahnärztlicher Vorsorge und Individualprophylaxe zu erhöhen, Angebote der Gruppenprophylaxe auszubauen und die Effizienz zu steigern. Dabei sind Angebote zielgruppengerecht zu gestalten, um auch Menschen mit besonderen Bedarfen zu erreichen, etwa bei Handicaps, kognitiven Einschränkungen oder in der häuslichen Pflege, in sozial schwierigen Lebenslagen oder bei Migrationsgeschichte. Rückenwind für eine systematische Prävention von Anfang an gibt die Aufnahme der zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen in das gelbe Kinderuntersuchungsheft ab 2026.

Auf einen Blick:

- Schon in der Schwangerschaft für die Bedeutung der Mundhygiene sensibilisieren
- In den ersten Lebensjahren gesunde Grundlagen legen
- In Kita und den ersten Schuljahren gemeinsam Mund- und Zahnpflege lernen
- Bei älteren Schulkindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen besondere Risikogruppen in den Blick nehmen
- Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit besonderen Bedarfen in der Mund- und Zahnpflege unterstützen

Schon in der Schwangerschaft für die Bedeutung der Mundhygiene sensibilisieren

- 1 Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Zahnmedizin und Gynäkologie wollen wir ausbauen.
- 2 Die Zahngesundheit von Mutter und Kind sollten wir stärker als Thema in die Aus- und Fortbildung von Hebammen einbringen.
- 3 Informationen für Eltern wollen wir in der Frauenarztpraxis bereitstellen.

In den ersten Lebensjahren gesunde Grundlagen legen

- 4 Wissen zur Mundhygiene ausbauen, Inanspruchnahme der zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen steigern, Nichtteilnehmer erreichen – das wollen wir realisieren unter anderem durch mehrsprachige Online-Informationen in Zusammenarbeit mit MiMi Bayern.
- 5 Eltern und Betreuungspersonen werden wir über Risiken wie Nuckelflaschenkaries aufklären.
- 6 Unterstützung könnten speziell geschulte Zahnmedizinische Fachassistenten (ZFA) beziehungsweise Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMF) bieten.
- 7 Die Zusammenarbeit der Zahnärzteschaft mit Kinderärztinnen und Kinderärzten gilt es weiter zu verbessern.

In Kita und den ersten Schuljahren gemeinsam Mund- und Zahnpflege lernen

- 8 Es gilt, die Gruppenprophylaxe weiter auszubauen und 80% der Kindergartenkinder zu erreichen: Dies gelingt nur durch Verstärkung der Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit durch weitere Zahnärztinnen und Zahnärzte – mit Werbung und Anerkennung für das LAGZ-Ehrenamt, unterstützt durch regionale Vernetzung.
- 9 Regelmäßiges Zähneputzen wieder in den Kita-Alltag integrieren: Was während der Pandemie hygienebedingt ausgesetzt werden musste, soll heute wieder selbstverständlich werden – unterstützt durch eine landesweite Empfehlung des Freistaats. Kitas werden mit Hygieneregeln und praktischen Tipps begleitet.
- 10 Goldie und Dentulus stärken: Die Informationsmaterialien der LAGZ-Aktionen Seelöwe und Löwenzahn werden auf Überarbeitungsbedarf geprüft. Aktuell aufbereitetes, praxisnahes Material unterstützt Lehrkräfte und pädagogisches Personal effektiv bei der Vorbereitung und Durchführung von Inhalten der Mund- und Zahngesundheit.
- 11 Den Bekanntheitsgrad des Tags der Zahngesundheit an Grundschulen steigern: Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus wird im Rahmen seines digitalen Newsletters Lehrkräfte auf den Aktionstag und die Möglichkeit der Teilnahme aufmerksam machen.
- 12 Gesundheitsämter verstärken die Vorsorge: Über eine standardisierte (Online-) Fortbildung für die Fachkräfte der Sozialmedizin wollen wir sensibilisieren und den Blick auch auf die Zahngesundheit bei den Kindern lenken, die zur Untersuchung kommen.

+ Der jährliche Tag der Zahngesundheit ist am 25.09. – ein guter Anlass, um nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene öffentlichkeitswirksam zur Zahngesundheit zu informieren.

Bei älteren Schulkindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen besondere Risikogruppen in den Blick nehmen

- 13 Den überdurchschnittlich hohen Kariesraten in Mittelschulen wirken wir entgegen mit der Charly-Zahnchallenge, einem Projekt der LAGZ für die fünfte und sechste Klasse.
- 14 Die Teilnahmequote an zahnmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen wollen wir steigern – durch Informationen, auch digital, an beruflichen Schulen und Universitäten.

- 15 Besondere Unterstützung brauchen junge Menschen in benachteiligten Situationen, aber auch Angst-Patientinnen und -Patienten.

Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit besonderen Bedarfen in der Mund- und Zahnpflege unterstützen

- 16 Pflegepersonal, Angehörige und weitere Bezugspersonen werden wir durch Wissen und Schulungen in ihrer Kompetenz für die Mundgesundheit stärken, auch in Online-Formaten, und Hemmungen abbauen. Gefragt sind Zahnärztinnen und Zahnärzte gemeinsam mit den Kommunen, mit Partnern wie den Volkshochschulen, mit Pflegediensten und -einrichtungen. Auch speziell geschulte ZMP/ZFA könnten wirksam unterstützen.
- 17 Betreuerinnen und Betreuer von Personen, die nicht mehr für sich selbst entscheiden können, wollen wir zur Bedeutung und Maßnahmen der Mundgesundheit informieren.
- 18 Auch schwer kranke Kinder oder Kinder mit Behinderungen haben besondere Bedarfe; Eltern und Betreuungspersonen benötigen dafür Anleitung und spezielle Versorgungsangebote, dies wollen wir angehen.
- 19 Neue Zugangswege eröffnen: Geriatrische Tageskliniken und Betreuungsangebote bieten Gelegenheiten für aufsuchende Prophylaxe und Versorgung. Diese gilt es zu nutzen.
- 20 Zusammenarbeit der Zahnärzteschaft mit Hausärztinnen und Hausärzten sowie Diabetologen verbessern und stärker für die Mundgesundheit sensibilisieren: Dies wollen wir erreichen durch gemeinsame Fortbildungen und Informationsmaterialien für die Praxen, um z. B. Patientinnen und Patienten mit beginnender Demenz mit leichter Sprache zu erreichen.
- 21 In der ambulanten Pflege gilt es, für Schulungsangebote zu werben und die Zusammenarbeit zwischen Pflegediensten und Zahnärzteschaft vor Ort zu stärken.
- 22 In der stationären Pflege wollen wir eine Informationsoffensive „Was ist gute Qualität in der Pflege für die Mundgesundheit“ starten: mit Hinweisen an die Träger (Was benötigen Zahnärzte im Pflegeheim?) und durch Sensibilisierung der Einrichtungen, zum Beispiel über einen Tag der Mundgesundheit.
- 23 Zahnärztinnen und Zahnärzte in der aufsuchenden Prophylaxe und Behandlung in den Einrichtungen unterstützen: Dies gelingt durch Bereitstellung von Anamnese, Einverständniserklärungen und ggf. Ansprechpersonen, Begleitung (keine Assistenz) durch Pflegekräfte als „bekanntes Gesicht“ für die Bewohnerinnen und Bewohner. Neue digitale Ansätze durch KI und Telemedizin können Möglichkeiten für ein Vorscreening eröffnen.
- 24 Steigerung der Zahl der medizinisch notwendigen mobilen Behandlungen bzw. der Behandlungen in stationären Pflegeeinrichtungen mit entsprechender Berücksichtigung bei der Vergütung. Die Fachstellen für Pflege- und Behinderteneinrichtungen – Qualitätsentwicklung und Aufsicht (FOA) in der Aufklärung berücksichtigen: Mit einer standardisierten Fortbildung zur Zahngesundheit für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wollen wir den Blick dafür in den besuchten Einrichtungen stärken. Auch der Medizinische Dienst der Krankenversicherung ist gefordert, die Umsetzung des Expertenstandards zu verfolgen.
- 25 Besondere Bedarfe haben auch Menschen mit Suchtproblematik und wohnungslose Personen; diese gilt es im Blick zu haben. Eine Ansprache kann über Sozialarbeit und Streetwork erfolgen. Menschen ohne Krankenversicherung bietet das Hilfswerk der Zahnärzte in Bayern Unterstützung, jedoch noch nicht landesweit.

+ Prävention ist nur dann erfolgreich, wenn auch adäquate Behandlungsmöglichkeiten bestehen. Das gilt ganz besonders für Menschen mit besonderen Bedarfen aufgrund von Behinderung oder altersbedingten Einschränkungen.

Die sexuelle Gesundheit schützen

Das ist bereits erreicht

In den letzten Jahrzehnten wurden bedeutende Fortschritte beim Schutz und der Förderung sexueller Gesundheit erzielt. Es gibt eine größere Offenheit in der Gesellschaft, in den Medien, aber auch in der medizinischen Versorgung zu Themen wie Verhütung, sexuelle Selbstbestimmung oder sexuell übertragbare Infektionen (Sexually Transmitted Infections, STI). Die sexuelle Bildung im Rahmen der schulischen Familien- und Sexualerziehung vermittelt zudem die nötigen Kompetenzen für ein verantwortungsbewusstes Verhalten.

Sexuelle Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens. Sie umfasst weit mehr als die bloße Abwesenheit von sexuell übertragbaren Infektionen oder ungewollten Schwangerschaften. Es geht um das positive Erleben von Sexualität und die Fähigkeit, respektvolle Beziehungen zu führen, selbstbestimmt und frei von Diskriminierung oder Gewalt.

Wo stehen wir?

In Deutschland verhüten neun von zehn der jungen Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahren. Das Kondom hat die Pille als das Verhütungsmittel Nummer eins abgelöst.

In Bayern gab es 2024 rund 2.100 Teenagerschwangerschaften, knapp die Hälfte wurde abgebrochen.

Sexuell übertragbare Erkrankungen wie etwa Syphilis, Gonorrhö, Chlamydien- und HIV-Infektionen nehmen seit einigen Jahren zu.

Präventionsangebote wie die HPV-Impfung, das jährlich kostenlose Chlamydien-Screening für Frauen bis 25 Jahre und die Krebsfrüherkennung werden noch zu wenig genutzt.

Und nach wie vor erfahren Menschen Ausgrenzung und Intoleranz bezüglich ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität.

Dennoch bleibt für viele Menschen Sexualität ein Tabuthema. Gerade hier braucht es Aufklärung und niedrigschwellige, vertrauliche und respektvolle Angebote – wie wir sie in Bayern haben. Landesweit gibt es eine hohe Zahl von Beratungsangeboten zu den vielfältigen Aspekten der sexuellen Gesundheit, darunter die psychosozialen HIV/AIDS-Beratungsstellen (PSB) und die 76 Gesundheitsämter mit ihren kostenlosen Testangeboten auf HIV und andere STI, ebenso wie die 128 staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen. Seit mehr als einem Jahrzehnt leisten die Bayerischen HIV-Testwochen, die der Öffentliche Gesundheitsdienst gemeinsam mit den PSB und Aids-Hilfen organisiert, einen Beitrag zur Steigerung der Testbereitschaft.

Das Informations- und Hilfeportal „Bayern gegen Gewalt“ beinhaltet eine Vielzahl an Beratungs- und Unterstützungsangeboten, insbesondere auch im Bereich sexualisierte Gewalt. Die Hilfsangebote sind über einen digitalen Hilfe-Finder zugänglich. Zur Bekanntmachung des Online-Portals sowie zur Sensibilisierung der breiten Öffentlichkeit wurde 2021 die Sensibilisierungsinitiative „Gewalt LOSwerden“ gestartet. Das 2025 beschlossene Gewalthilfegesetz sieht ab dem Jahr 2032 für Frauen, die von geschlechtsspezifischer oder häuslicher Gewalt betroffen sind, einen Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung vor.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Besonders Jugendliche und junge Erwachsene stehen vor Herausforderungen im Hinblick auf ihre sexuelle und reproduktive Gesundheit. Das Wissen über den eigenen Körper und seine Wertschätzung sind die Grundlage, um gesunde und informierte Entscheidungen treffen zu können. Aufklärung und frühzeitige Tests nach Risikosituationen sind entscheidend, um einer Zunahme sexuell übertragbarer Infektionen entgegenzuwirken. Nicht selten wissen Betroffene nichts von ihrer Infektion oder bleiben über längere Zeit unbehandelt, weil das soziale Stigma, das häufig mit einer STI verbunden ist, die Motivation zur Testung und zur Nutzung von Gesundheitsdiensten untergräbt.

Die Anerkennung der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität sowie der Formen einvernehmlicher Sexualität braucht ein gesellschaftliches Klima der Toleranz und Akzeptanz. Auch hier sind Aufklärung und Beratung der Schlüssel; sie tragen dazu bei, Ausgrenzung, Vorurteile und Stigmatisierung zu bekämpfen. Der Schutz vor sexualisierter Gewalt und der Schutz der sexuellen Selbstbestimmung sind ein weiterer Fokus. Sexualisierte Gewalt wertet Menschen durch sexuelle Handlungen oder Kommunikation gezielt ab. Umfasst ist jede Form von Gewalt, die sich in sexuellen Übergriffen ausdrückt.

Auf einen Blick:

- Kompetenzen schulen durch sexuelle Bildung
 - Sexuelle Zufriedenheit und Toleranz fördern
 - Verhütung stärken
 - Sexuell übertragbare Infektionen bekämpfen und Stigmatisierung abbauen
 - Sexualisierter Gewalt vorbeugen
- 3 Es gilt, mehr evidenzbasierte Programme und Aktionen umzusetzen, sowohl im Schulkontext als auch außerhalb der Schule, um das Gespräch und das Wissen zu Themen rund um die Sexualität zu stärken.



Familien- und Sexualerziehung ist Teil der gemeinsamen Erziehungsaufgabe von Erziehungsberechtigten und Schule. Der konkrete Rahmen in den bayerischen Schulen wird durch Richtlinien vorgegeben, die für jede Lehrkraft an staatlichen Schulen verbindlich und auch für die Erstellung von Lehrplänen maßgeblich sind.

Kompetenzen schulen durch sexuelle Bildung

- 1 Ein geschützter, neutraler Kommunikationsraum an weiterführenden Schulen ist wichtig. Dies erleichtern wir durch die Einbindung von Expertinnen und Experten beispielsweise aus den PSB, den Gesundheitsämtern, den Schwangerschaftsberatungsstellen und von weiteren externen Anbietern.
- 2 Die sexuelle Bildung der Lehrerschaft vertiefen wir mit gezielten Schulungen durch eben diese Expertinnen und Experten.

Sexuelle Zufriedenheit und Toleranz fördern

- 4 Über Kampagnen und Informationsoffensiven wollen wir den offenen Diskurs zur sexuellen Gesundheit fördern in Bezug auf eine positive Körperwahrnehmung, Selbstbestimmung und -schutz.
- 5 Wir wollen Tabu und Stigma entgegenwirken, indem insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene sensibel an die Themen sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und Ausdrucksformen von Sexualität herangeführt werden. Ziel muss sein, das richtige Klima für eine freie Persönlichkeitsentfaltung zu schaffen und LSBTIQ-Feindlichkeit vorzubeugen. Diskriminierung erhöht das Risiko für riskantes Sexualverhalten.
- 6 Einen vorurteilsfreien Umgang mit Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität im Gesundheits- und Sozialwesen werden wir durch Schulungen für Fachkräfte in Gesundheits- und Pflegeberufen, der Sozialen Arbeit und öffentlicher Behörden fördern.

+ „Der Bayerische Aktionsplan QUEER soll Teil der im Koalitionsvertrag verankerten Agenda für Vielfalt und gegen Ausgrenzung werden und ein klares Signal sein an LSBTIQ und die gesamte bayerische Gesellschaft – für Toleranz, Vielfalt, Respekt und ein gutes Miteinander.“ (Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales)

Verhütung stärken

- 7 Über den Nutzen von Verhütung wollen wir umfassend aufklären. Dabei wollen wir Kommunikationskanäle nutzen, die sich besonders zur Ansprache Jugendlicher und junger Erwachsener eignen.
- 8 Besonderer Fokus auf Kondomnutzung: Unter Präventionsgesichtspunkten ist die Intensivierung der Kondomnutzung besonders wichtig. Denn der Verzicht auf Kondome oder deren inkonsequente Nutzung erhöht das Risiko für ungewollte Schwangerschaften und sexuell übertragbare Infektionen. Dies muss noch stärker kommuniziert werden.

- 9 Die Mädchensprechstunde M1 als neues Vorsorgeangebot sollte für mehr Mädchen zugänglich werden. Als spezielles Gespräch in der gynäkologischen Praxis zu gesundheitlichen Fragen in der Pubertät gibt sie Raum, individuell auch über die Verhinderung ungewollter Schwangerschaften und Vermeidung von STI zu beraten.

+ Nicht nur bei Fragen oder Sorgen in der Schwangerschaft eine hilfreiche und einfühlsame Anlaufstelle: Zu den Aufgaben der Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen gehören auch sexuelle Bildung und Beratung zu Verhütung und Familienplanung.

Sexuell übertragbare Infektionen bekämpfen und Stigmatisierung abbauen

- 10 Wir streben den Ausbau der Aufklärungsarbeit an, um sachliche Informationen über STI zu vermitteln, Missverständnisse und Ängste zu reduzieren und das Bewusstsein für Prävention zu erhöhen. Dazu wollen wir vor allem digitale Kampagnen in den sozialen Medien verstärken.
- 11 Besonders wichtig ist dabei eine zielgruppensensible Ansprache für Jugendliche und junge Erwachsene – alle sollen sich angesprochen fühlen.
- 12 Wir wollen den Zugang zu Präventionsangeboten – insbesondere für marginalisierte Gruppen – verbessern und bedarfsgerechter gestalten. Potenzial haben integrierte Angebote, die Aufklärung, Impfung, Testung und Versorgung zusammendenken.
- 13 Die Quoten der HPV-Impfung bei Mädchen und Jungen wollen wir deutlich steigern. Unterstützt durch die Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) fördern wir Aufklärung und Aktionen in Schulen, in Arztpraxen und mittels digitaler Medien.
- 14 Auch die Aufklärung über weitere Impfungen wollen wir intensivieren: gegen Hepatitis B und, wo empfohlen, gegen Hepatitis A.
- 15 Schutzmaßnahmen wie Kondomnutzung und die HIV-Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP) müssen bei erhöhtem Risiko für eine HIV-Infektion stärker in der Aufklärungsarbeit thematisiert werden.
- 16 Die Vernetzung zwischen PSB, Gesundheitsämtern, Arztpraxen, Bildungseinrichtungen und lokalen Organisationen wollen wir stärken, um den Zugang zu Informationen und zu Test-, Unterstützungs- und Behandlungsangeboten zu verbessern.

Auch wenn es heute eine größere Offenheit gibt und bedeutende Fortschritte beim Schutz und der Förderung sexueller Gesundheit erzielt wurden, bleibt Sexualität für viele Menschen ein Tabuthema. Gerade hier braucht es Aufklärung und niedrigschwellige, vertrauliche, respektvolle Angebote – wie wir sie in Bayern haben.

- 17 Wir wollen die Ausweitung der Testangebote zu STI fördern, etwa zu Syphilis und Chlamydien. Auch die Möglichkeiten zur Selbst-Testung müssen bekannter werden.
 - 18 Die Eliminierung von Hepatitis C werden wir vorantreiben durch eine integrierte Strategie aus Aufklärung, Testung und Behandlung.
 - 19 Haus- sowie Fachärztinnen und -ärzte verschiedener Disziplinen wollen wir als Brückenbauer gewinnen: Über niedrigschwellige Angebote wollen wir Methoden vermitteln, Sexualität und STI im Patientengespräch einfühlsam anzusprechen. Mit dem Fortbildungsprogramm Let's talk about Sex der Deutschen Aidshilfe steht bereits ein Angebot zur Verfügung.
 - 20 Handlungssicherheit geben: Über Fortbildungen, z. B. eLearnings, für Personal im Gesundheitswesen wollen wir erreichen, dass Betroffenen mit einer STI mit einer nicht wertenden und angstfreien Haltung begegnet wird.
 - 21 Wir wollen den Zugang zu medizinischer Versorgung für gesellschaftlich marginalisierte Menschen wie Sexarbeitende und Drogenkonsumierende verbessern. Dies schaffen wir über eine Sensibilisierung des Gesundheitspersonals und eine bessere Erreichbarkeit der Dienste.
- + Die Bayerische Präventionskampagne „Mit Sicherheit besser“ wirbt für konsequenten Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und für die Testung. Sie setzt auch Zeichen gegen Stigmatisierung und informiert über Hilfs- und Beratungsangebote. www.mitsicherheitbesser.de
 - + Alle Gesundheitsämter in Bayern bieten die Möglichkeit, anonym und kostenlos einen HIV-Test durchführen zu lassen. Teilweise werden auch Tests auf weitere STI angeboten, immer verbunden mit einer Beratung.
- Sexualisierter Gewalt vorbeugen**
- 22 Frauenschutzeinrichtungen und Beratungsstellen wollen wir ausbauen, um den Rechtsanspruch des Gewalthilfegesetzes erfüllen zu können.
 - 23 Zielgruppen für Prävention erweitern: Lesbische, schwule, bisexuelle, transgeschlechtliche, intergeschlechtliche und queere Menschen werden überproportional häufig Opfer sexualisierter Gewalt.
 - 24 Den Kampf gegen weibliche Genitalverstümmelung (Female Genital Mutilation/Cutting FGM/C) werden wir weiterführen. Dafür wurde 2021 durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales das Bayerische Beratungs- und Präventionsnetzwerk im Bereich weibliche Genitalbeschneidung ins Leben gerufen.
- + Bayerische Schulen werden für die Erstellung von Schutzkonzepten gegen sexualisierte Gewalt umfassend unterstützt: www.schutzkonzepte.bayern.de
 - + Online rasch Hilfe suchen: Digitaler Hilfe-Finder unter: www.bayern-gegen-gewalt.de

Vorsorge, Früherkennung und Impfungen stärken

Längst noch nicht für alle Erkrankungen denkbar – und deswegen umso wertvoller dort, wo es möglich ist: Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sowie Impfungen spielen eine außerordentlich wichtige Rolle für den Erhalt der Gesundheit.

Wo stehen wir?

In Schwangerschaft und Kindheit werden Vorsorgeangebote einschließlich der Impfungen sehr gut angenommen. In anderen Lebensphasen hingegen gibt es erhebliches Verbesserungspotenzial: Die Teilnahme raten an der Jugendgesundheitsuntersuchung J1, am Mammographiescreening sowie an der Darmkrebsfrüherkennung liegen alle in der Größenordnung um 40 % der Anspruchsberechtigten. Deutlich zu niedrig! Wirksame Prävention braucht verlässliche Gesundheitsdaten.

Das ist bereits erreicht

Vorsorge und Früherkennung beugen schweren Erkrankungen vor, ermöglichen gesunde Entwicklungen und frühzeitige Behandlung. Von diesen Möglichkeiten haben bereits unzählige Menschen profitiert: durch Neugeborenenenscreening, U-Untersuchungen im Kindesalter, Schuleingangsuntersuchung, Vorsorge in der Schwangerschaft, Krebsvorsorge und -früherkennung, Gesundheits-Check-ups und Impfangebote. Impfungen sind eine der wirksamsten primärpräventiven Maßnahmen überhaupt. Die wissenschaftliche Basis dafür wird in Deutschland von den evidenz-basierten Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Nationalen Versorgungsleitlinien und den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut gelegt. Der Gemeinsame Bundesausschuss entscheidet über die Aufnahme in den Leistungskatalog der Krankenkassen, über die Inhalte und Ausgestaltung der Leistungen.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Unser Ziel ist es, Vorsorge, Früherkennung/Screening und Impfungen für Kinder und Erwachsene weiterzuentwickeln, zu modernisieren wo notwendig, die Teilnahme zu erhöhen und die Effizienz zu steigern, um den sich wandelnden gesundheitlichen Herausforderungen gerecht zu werden. Dabei werden Evidenz, technologische Fortschritte und personalisierte Präventionsansätze sowie Zugangsmöglichkeiten für alle Bevölkerungsgruppen berücksichtigt. Grundlage für gute Prävention sind sowohl kontinuierliche Aufklärung und Gesundheitskompetenz als auch eine auskömmliche Finanzierung von Beratungen, Untersuchungen und Impfungen durch alle Krankenkassen.

Auf einen Blick:

- Untersuchungsprogramme für Kinder erweitern
- Übergang von Kindheit ins Erwachsenenalter begleiten – Kontinuität in der Prävention sichern
- Vorsorge und Früherkennung für Erwachsene stärken
- Stärkung von Impfberatung und Impfen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Teilnahmeraten steigern
- Kommunikation für alle stärken
- Erfolge nachhaltig sichern

Untersuchungsprogramme für Kinder erweitern

- 1 Integration von mentaler Gesundheit: Wir wollen eine Erweiterung der Programme um systematische Screenings auf psychische Auffälligkeiten, sobald Modellprojekte positive Erfahrungen zeigen und Evidenz geschaffen wird, beispielsweise im Innovationsprojekt UplusE (U-Untersuchung plus Elternscreening) und im Projekt FAIR START – Prävention und Früherkennung psychischer Morbidität bei Vorschulkindern.
 - 2 Zielgruppenspezifische Erweiterung: Wir setzen uns für die Erweiterung des Leistungskatalogs der GKV ein, wenn durch Evidenz der Nutzen von Programmen belegt wird, zum Beispiel für die Elternberatung U₀, die Mädchensprechstunde M₁ oder das Screening auf Diabetes mellitus Typ 1.
 - 3 Ausbau der Primärprävention in den U-Untersuchungen
 - 4 U₁₀, U₁₁, J₂ für alle: Appell an den Gemeinsamen Bundesausschuss, die Kinder-Vorsorgeuntersuchungen U₁₀, U₁₁ sowie die Jugend-Gesundheitsuntersuchung J₂ in den Leistungskatalog aufzunehmen und so Kontinuität von Geburt bis ins Jugendalter zu erreichen. Wir wollen die Teilnahmeraten der J₁ steigern.
 - 5 Wir machen uns auf Bundesebene stark für die Nutzung moderner und sicherer digitaler Lösungen, die es Jugendlichen und Eltern ermöglichen U-Heft und Zahnvorsorge zusammen und digital zu verwalten und Termine zu koordinieren.
- + Die als U-Untersuchungen bekannten Kinder-Vorsorgeuntersuchungen umfassen neben allgemeinen Gesundheitsuntersuchungen bisher Entwicklungsdiagnostik, Überprüfung des Impfstatus, Seh- und Hörtests sowie die Beratung der Eltern zu Ernährung und psychosozialer Entwicklung. Die Jugendgesundheitsuntersuchung J₁ führt dies in der Pubertät weiter. Hinzu kommt die zahnärztliche Vorsorge, beginnend ab dem Alter von sechs Monaten.

Übergang von Kindheit ins Erwachsenenalter begleiten, Kontinuität in der Prävention sichern

- 6 Wir werden den Gesundheits-Check-up stärker bekannt machen in der Altersgruppe ab 18 Jahren.
 - 7 Untersuchungen nach dem Jugendarbeitsschutzgesetz wollen wir auch für die Beratung zu Präventionsangeboten nutzen.
 - 8 Aufklärung für junge Erwachsene wollen wir im Rahmen der fachärztlichen oder hausärztlichen Betreuung und durch die Beratungsangebote im betrieblichen Umfeld erweitern.
 - 9 Appell an den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), den Übergang durch Disease Management Programme zu gestalten in der Betreuung chronisch Kranker aus der pädiatrischen in die erwachsenenmedizinische Versorgung und in der Betreuung von Patientinnen und Patienten mit dem Nachweis von Genmutationen als Grundlage für Erbkrankheiten (Kaskaden-Screening).
 - 10 Sichere digitale Schnittstellenwerkzeuge sind notwendig für die Weitergabe von Informationen innerhalb der Ärzteschaft und Apothekerschaft: Über die Einführung einer sicheren und praxistauglichen elektronischen Patientenakte (ePA) hinaus setzt sich die Ärzteschaft für digitale Lösungen für Telekonsil, Telemedizin und die Vernetzung von Praxen ein, ohne Parallelstrukturen zu schaffen.
- + Ärztlicher Gesundheits-Check-up: einmalig zwischen dem 18. und dem 34. Lebensjahr, dann ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre: Er umfasst eine allgemeine Gesundheitsuntersuchung, die Messung des Blutdrucks, Laboruntersuchungen (ab dem Alter von 35 Jahren z. B. Blutzucker, Cholesterin, einmalig Test auf Hepatitis B und C), die Erfassung kardiovaskulärer und onkologischer Risikofaktoren und eine entsprechende Beratung und Aufklärung sowie die Überprüfung des Impfstatus.

Vorsorge und Früherkennung für Erwachsene stärken

- 11 Die Möglichkeiten von risikoadaptierten Gesundheits-Checks auf wissenschaftlicher Basis durch Nutzung persönlicher Risikoprofile zur Erstellung eines individuellen Vorsorgeplans wollen wir in den Blick nehmen
- 12 Neue zielgruppenspezifische evidenzbasierte Angebote schaffen, beispielsweise Wechseljahres-Check W1, Senioren-Check S1 oder Berufskrankheiten-Check werden wir angehen.
- 13 Evidenzbasierte Erweiterung der Krebsfrüherkennung auf weitere Krebsarten sowie risikoadaptierte Screeningprogramme und Früherkennung für Hochrisikogruppen wollen wir unterstützen. Dabei sollen die Potenziale von KI genutzt werden.
- 14 Betriebliche Gesundheitsförderung mit ganzheitlicher arbeitsmedizinischer Vorsorge verknüpfen: Weiterentwicklung von Modellprojekten wie z. B. des Ü45-Checks der Deutschen Rentenversicherung, Entwicklung von Früherkennungsuntersuchungen für Berufskrankheiten.
- 15 Aufklärungspotential der Multiplikatoren nutzen: Ärzteschaft, Apothekerinnen und Apotheker, Gesundheitsfachkräfte klären verstärkt über einen gesunden Lebensstil auf.
- 16 Zugriffsmöglichkeiten auf die Ergebnisse von Früherkennungsuntersuchungen schaffen zwischen Haus-, Fach-, und Betriebsärztinnen und -ärzten.
- 17 Das System stärken: Wir wollen uns gemeinsam dafür einsetzen, dass die in Leitlinien für Patientengruppen definierten Leistungen der Früherkennung zügig durch den G-BA geprüft und in G-BA-Richtlinien umgesetzt werden, um so Sicherheit für den Bürger und Finanzierung über die Krankenkassen zu ermöglichen.

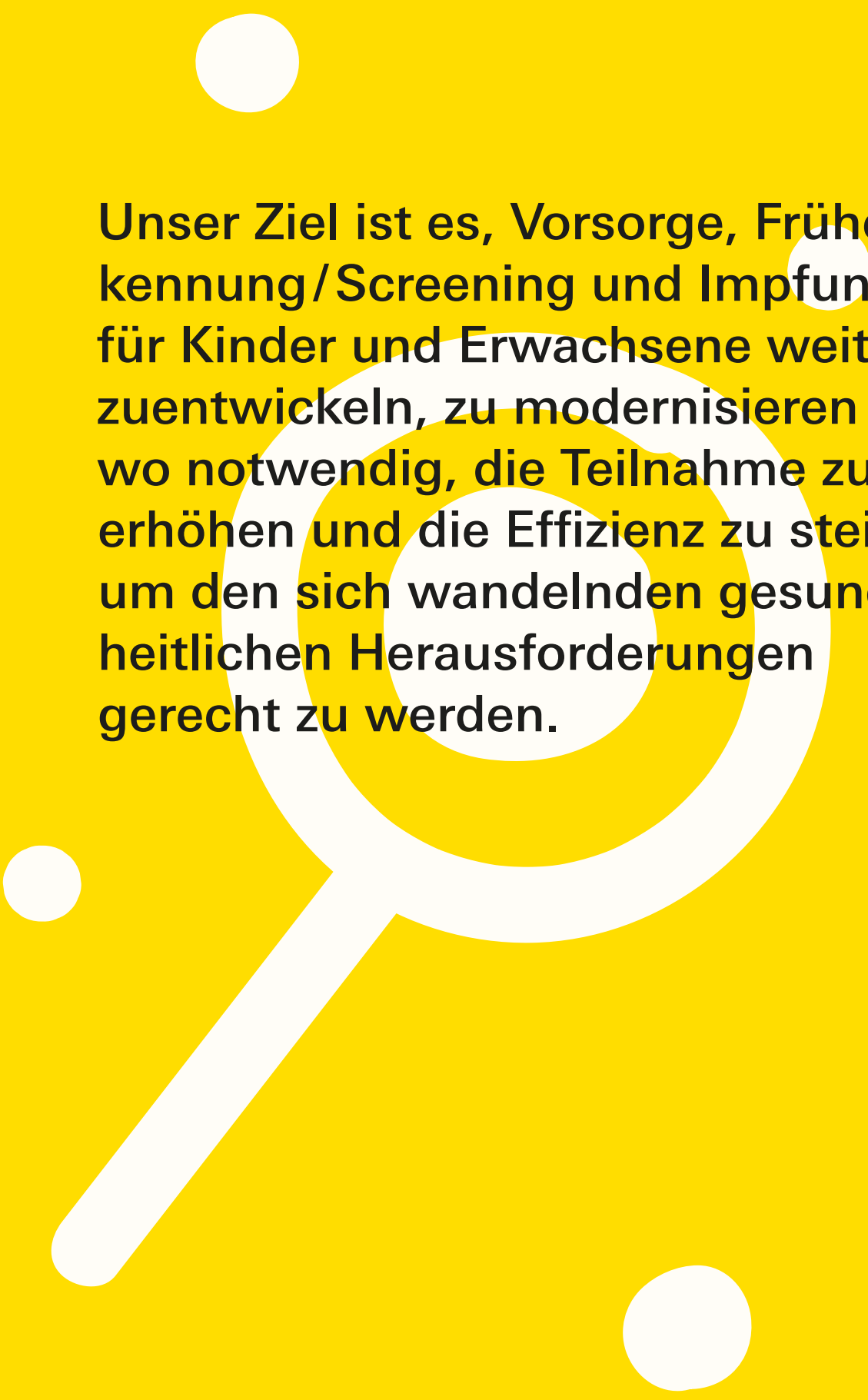
+ Krebsvorsorge und -früherkennung sieht die Gesetzliche Krankenversicherung derzeit vor für Darm-, Brust-, Gebärmutterhals-, Prostata- und Hautkrebs, künftig auch für Lungenkrebs.

Stärkung von Impfberatung und Impfen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- 18 Wir werden regelmäßig bayerische Impfdaten sowie mögliche Hemmnisse bei Impfangeboten und Impfakzeptanz analysieren. Abgleich auch mit nationalen und europäischen Impfzielen.
- 19 Zielgruppenzentrierte, motivierende Impfaufklärung werden wir über alle Kommunikationsplattformen lancieren und moderne Impfberatungsstrategien entwickeln.
- 20 Bedeutung von zeitgerechtem sowie lebenslangem Impfen werden wir konsequent kommunizieren.
- 21 Steigerung der Zahl der Impfberatungen mit entsprechender Berücksichtigung bei der Vergütung.
- 22 Fokus auf moderne Impfkommunikation legen im Wirken der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI), die nahezu alle industrieunabhängigen Impfakteure wie Ärzteschaft, Apothekerschaft, ÖGD und Kassen umfasst. Ziel muss sein, Vertrauen zu schaffen, Vernetzung und Synergien zu nutzen.
- 23 Wir wollen die Kompetenzen aller Akteure im Impfwesen im Rahmen von Aus-, Fort- und Weiterbildung (aktuelle Impfeempfehlungen, Kommunikation) stärken.
- 24 Wir wollen Impferinnerungssysteme und Impfangebote, beispielsweise über Betriebsärzte- und -ärztinnen sowie die Apothekerschaft, konsequent ausbauen.
- 25 Es braucht die prioritäre Einführung des elektronischen Impfpasses (einschließlich Recall-System) im Zuge der Einführung der elektronischen Patientenakte ePA.
- 26 Gründe für soziokulturelle Impfhemmnisse herausarbeiten und berücksichtigen, um Impfakzeptanz zu steigern.

+ Vertrauensbasierte, fundierte Impfaufklärung und koordinierte Impfkampagnen sind wirksame Mittel zur Steigerung der Impfakzeptanz.

+ Die Landesarbeitsgemeinschaft Impfen, LAGI, vertritt die bayerischen Interessen im nationalen Kontext, etwa bei der Nationalen Lenkungsgruppe Impfen (Na-LI).



Unser Ziel ist es, Vorsorge, Früherkennung/Screening und Impfungen für Kinder und Erwachsene weiterzuentwickeln, zu modernisieren wo notwendig, die Teilnahme zu erhöhen und die Effizienz zu steigern, um den sich wandelnden gesundheitlichen Herausforderungen gerecht zu werden.

Teilnahmeraten steigern

- 27 Individuelles Risikoprofil sichtbar machen, Informierte Entscheidungen und Shared Decision Making fördern.
- 28 Direkte Ansprache der Versicherten durch die Kranken- und Pflegekassen ausbauen: In Anlehnung an §25b SGB V sollen die Möglichkeiten der datengestützten Auswertungen von Gesundheitsdaten verstärkt genutzt werden, um Versicherte auf individuelle Gesundheitsrisiken hinzuweisen und ggf. persönliche, zielgerichtete Empfehlungen zu geben.
- 29 Potential von Recall-System ausschöpfen: Wir wollen digitale Tools oder Apps nutzen, um die verschiedenen Angebote zu Vorsorge, Früherkennung übersichtlich zu verwalten und wahrnehmen zu können – bestenfalls einheitlich über die ePA.
- 30 Einsatz für eine gesetzliche Grundlage zur Synchronisation individueller Einladungsschreiben der Krankenkassen mit den Untersuchungsintervallen für Vorsorge und Früherkennung. Bonusprogramme und evidenzbasierte finanzielle Anreize zur Förderung der Teilnahmeraten nutzen.
- 31 Niedrigschwelligen Zugang zu Informationen verbessern, digital wie analog: Digitale und/oder KI-basierte Angebote, die auch in ländlichen oder unterversorgten Regionen Informationen zu Früherkennung und Vorsorge anbieten. Werbung, Social Media, Plakate, mobile Angebote vor Ort, wo möglich und erforderlich.
- 32 Gesundheitliche Chancengleichheit weiter stärken durch das Ausrichten von Programmen auf benachteiligte Gruppen, den Einsatz muttersprachlicher Gesundheitsmediatoren und verstärkte Aufmerksamkeit für Regionen mit niedrigen Teilnahmequoten. Wir wollen über den ÖGD in einem „Präventionsmonat“ mit gezielter Werbung auf Vorsorge, Früherkennung und Impfungen hinweisen.
- 33 Eine Datenbasis schaffen, wo noch keine ausreichenden Daten vorliegen, Studien zu Motivation oder Umsetzungshemmnissen anstoßen. Die Präventionsberichterstattung wird dies wesentlich begleiten.

+ Im Rahmen des Versorgungsprojektes BAYERN GOES SDM hat Bayern als erstes Bundesland in Deutschland systematisch Shared Decision Making in der Onkologie implementiert.

Kommunikation für alle stärken

- 34 Repetitiv die „Basics“ der Prävention kommunizieren – mit möglichst positiven und motivierenden Botschaften.
- 35 Präventionskultur stärken durch moderne Ansätze in der Öffentlichkeitsarbeit und Kampagnen zur Bewusstseinsförderung: Es gilt, Prävention, Vorsorge, Früherkennung und Impfungen als integralen Bestandteil eines gesunden Lebensstils zu kommunizieren.
- 36 Ausbau mehrsprachiger Angebote für Vorsorge, Früherkennung und Impfungen. Gesundheitskompetenz stärken.

+ Information ist der Ausgangspunkt für jede Entscheidung. Damit kommt der Kommunikation eine große Bedeutung zu.

Erfolge nachhaltig sichern – Impulse aus Bayern an den Bund

- 37 Kontinuierliche Qualitätskontrolle und wissenschaftliche Evaluierung der bereits bestehenden Programme durch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) und den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), das oberste Gremium der Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, um Effektivität und Akzeptanz zu überwachen und Verbesserungen anzustoßen.
- 38 Patientenfeedback: Einführung standardisierter Patientenbefragungen, um die Zufriedenheit mit Angeboten zu messen und Zugang zu denjenigen zu finden, die die Angebote noch nicht wahrnehmen.
- 39 Einsatz für datengestützte Analysen auf Bundesebene: Nutzung von Gesundheitsdaten zur frühzeitigen Identifizierung von Trends und Risiken.

Süchtigem Verhalten und seinen Folgen vorbeugen

Was ist bereits erreicht?

Die Prävention ist ein zentrales Handlungsfeld der bayerischen Sucht- und Drogenpolitik. Dazu gehört es, gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen zu schaffen. So hat beispielsweise das Gesundheitsschutzgesetz hinsichtlich einer rauchfreien Umgebung eine deutliche Wirkung erzielt. Um einen risikoarmen Konsum von Suchtmitteln sowie verantwortungsvollen Umgang mit Verhaltensweisen wie Glücksspiel oder Medienkonsum zu stärken, fördert die Bayerische Staatsregierung bereits zahlreiche Angebote der Suchtprävention für unterschiedliche Zielgruppen in ihren Lebenswelten.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Wir arbeiten zusammen an den Rahmenbedingungen für ein suchtfreies Aufwachsen und Leben. Eine zielgerichtete Suchtprävention geht setting- und lebensphasenorientiert vor, ist nachhaltig angelegt und vernetzt organisiert. Niedrigschwellige Angebote, das Erreichen vulnerabler Zielgruppen, auch im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit und -gerechtigkeit, und Reagieren auf neue Trends und Verhaltensmuster sind dabei besondere Herausforderungen.

Riskanter Konsum von Suchtmitteln birgt die Gefahr gesundheitlicher und sozialer Schäden. Auch gelegentlicher Konsum in geringen Mengen ist nicht ohne Risiko. Exzessive Verhaltensweisen bei Glücksspiel und Mediennutzung können zu Abhängigkeit führen.

Mit der Berufung eines Sonderbeauftragten für psychische Gesundheit und Sucht stellt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention die Bedeutung dieses Themenbereichs heraus. Der Fokus des Präventionsbeauftragten liegt auf Prävention und Schutz für Kinder und Jugendliche mit dem Ziel, konsequent über Risiken aufzuklären und den Drogenkonsum zu verringern.

Wo stehen wir?

Alkohol

Rund ein Fünftel der Erwachsenen in Bayern weist einen problematischen Alkoholkonsum auf, Männer mehr als doppelt so häufig wie Frauen. Rauschtrinken ist bei Jugendlichen rückläufig. Jugendliche in ländlichen Regionen konsumieren häufiger und trinken riskanter als Gleichaltrige in Großstädten.

Rauchen

Rund 1,5 Millionen Menschen in Bayern rauchen regelmäßig. Tabakkonsum ist seit Jahren rückläufig. Der Gebrauch von E-Zigaretten und anderen neuartigen Rauchprodukten zeigt bei jungen Erwachsenen in Deutschland einen steigenden Trend.

Essstörungen

Schätzungsweise erkranken 1,7–3,6 % der Frauen in ihrem Leben an Anorexia nervosa, 2,6 % an Bulimia nervosa und 3,0–3,6 % an einer Binge Eating-Störung. Die Wahrscheinlichkeit bei Mädchen und jungen Frauen ist im Vergleich zu gleichaltrigen Jungen bzw. jungen Männern bis zu 10-fach erhöht.

Medien und Internet

Problematische Internetnutzung ist in den letzten Jahren bei Jugendlichen in Deutschland stark gestiegen. Zwei Drittel der Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Klasse in Bayern finden, dass sie zu viel Zeit in den Sozialen Medien verbringen.

Glücksspiel

Geschätzt zeigt jeder Sechste bis jeder Zehnte glücksspielende Mensch in Bayern ein riskantes Glücksspielverhalten. Männer sind acht Mal häufiger von einer Glücksspielabhängigkeit betroffen als Frauen.

Neue Grundsätze zu Sucht und Drogen der Bayerischen Staatsregierung von 2025: Zahlen, Fakten und Handlungsleitfaden zu den zentralen Herausforderungen der Suchtprävention in Bayern: www.stmgp.bayern.de/sucht-grundsätze

Auf einen Blick:

- Kinder aus suchtbelasteten Familien schützen und fördern
- Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen stärken
- Gefahren im Internet reduzieren und einen risikoarmen Umgang mit dem Internet und den Medien fördern
- Suchtfreies Aufwachsen und Leben in Sportvereinen
- Digitale Zugänge zu Suchtprävention und -hilfe ausbauen
- Impulse aus Bayern an den Bund

Kinder aus suchtbelasteten Familien schützen und fördern

Eine elterliche Suchterkrankung stellt ein zentrales Entwicklungsrisiko dar. Um Kinder wirksam zu schützen und zu fördern, müssen passgenaue Prävention und Hilfen verstärkt werden:

- 1 Wir werden eine Bayerische Gesamtstrategie zum Schutz und zur Förderung von Kindern aus suchtbelasteten Familien entwickeln, mit besonderem Blick auf Zugangswege zu Kindern und Jugendlichen.
- 2 Die Verzahnung von Sucht- und Jugendhilfe zur Prävention von Kindeswohlgefährdung werden wir ausbauen.
- 3 Durch die Etablierung eines landesweiten Arbeitskreises für familienorientierte Suchtarbeit werden wir die akteursübergreifende Zusammenarbeit in der Praxis fördern und bayernspezifischen Herausforderungen gezielt begegnen.
- 4 Gute Projekte wollen wir verstärkt umsetzen und qualitätsgesichert in die Fläche tragen, wie das Projekt Trampolin – Kinder aus suchtbelasteten Familien entdecken ihre Stärken. Dazu soll ein Train-the-Trainer-Ansatz in Bayern etabliert werden. Auch Formate zur Sensibilisierung, Information und Kompetenzförderung von Fachkräften sowie Angebote zur Förderung der Erziehungs- und Beziehungskompetenzen suchtkranker Eltern sollen verstärkt werden.

Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen stärken

Ein effektiver Gesundheits-, Kinder- und Jugendschutz ist unser oberstes gemeinsames Ziel: Kinder und Jugendliche sind durch die gesundheitlichen und sozialen Risiken von Suchtmitteln besonders gefährdet. Ihrem Schutz dienen gesetzliche Regelungen, die neben legalen und illegalen Suchtmitteln auch Verhaltensweisen mit Abhängigkeitspotenzial betreffen.

- 5 Wir stehen für das konsequente Umsetzen von Gesundheits-, Kinder- und Jugendschutzregelungen. Ein wichtiges Zeichen in diesem Kontext ist das Abschaffen des begleiteten Trinkens ab 14 Jahren.
- 6 Lebens-, Risiko-, und Gesundheitskompetenzen werden wir als Schutzfaktoren für ein gesundes Auf- und Heranwachsen festigen. Dabei sind Entscheidungsfähigkeit, die Motivationsförderung, die Emotionsregulation, Resilienzsteigerung sowie der Umgang mit sozialem Druck („Peer Pressure“) zentral. Das gilt auch für Essstörungen und insbesondere die „Magersucht“.
- 7 Alkoholabstinenz in Schwangerschaft und Stillzeit wollen wir durch klare und einfach verständliche Warnhinweise fördern, die das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken von Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit schärfen.
- 8 Die Attraktivität von E-Zigaretten gilt es speziell für junge Menschen und Nichtraucher zu verringern. Ein Verbot für Einweg-E-Zigaretten sowie Aromen und Aromastoffe in E-Zigaretten soll geprüft werden.
- 9 Wir werden neue (psychoaktive) Substanzen wie synthetische Opioide genau im Blick behalten, um effektive Aufklärungsarbeit zum Konsum illegaler Drogen zu leisten und Konsumierende bzw. medizinische und niedrigschwellige Suchthilfeeinrichtungen gezielt warnen zu können.

- 10 Kritische Untersuchung und Anpassung der Rahmenbedingungen für Glücksspiel: Vorrangiges Ziel ist die Bekämpfung des illegalen Glücksspiels, bei dem keinerlei Spieler- und Jugendschutzmaßnahmen gelten. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen für den legalen Markt werden kontinuierlich überprüft.

+ Vulnerable Gruppen schützen, Regeln konsequent umsetzen, Verfügbarkeit einschränken, Gefahren reduzieren

Gefahren im Internet reduzieren und einen risikoarmen Umgang mit dem Internet und den digitalen Medien fördern

Digitale Medien und das Internet sind heutzutage auch schon für Kinder und Jugendliche wichtige Instrumente der Teilhabe. Wir wollen deshalb insbesondere Familien dabei unterstützen, ein gesundes Maß für die Nutzung von digitalen Medien zu finden. Um Kinder und Jugendliche wirksam vor problematischem Nutzungsverhalten zu schützen, braucht es neben verhaltenspräventiven Ansätzen auch eine entsprechende Gestaltung der Rahmenbedingungen.

- 11 Plattformbetreiber und Anbieter sollen in die Pflicht genommen werden, den digitalen Kinder- und Jugendschutz wirksam umzusetzen, einschließlich einer verpflichtenden Altersverifikation.
- 12 Des Weiteren gilt es u. a., klare, bereits existierende Regeln an Schulen und in anderen wichtigen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen zur Regulierung der digitalen Mediennutzung kontinuierlich auf deren Tragfähigkeit zu prüfen und bei Bedarf mit Blick auf die pädagogischen Erfordernisse adäquat weiterzuentwickeln.
- 13 Insbesondere sogenannte Fun Games sowie In-Game-Käufe in digitalen Spielen und Sozialen Medien sollten im Sinne des Kinder- und Jugendschutzes begrenzt werden.

- 14 Die Medienkompetenz von Kindern und Jugendlichen wollen wir z. B. durch den Ausbau des Programms Net-Piloten stärken und unter anderem weiter in die Schulen hineinragen.
- 15 Informationsoffensive für Eltern: Digital (Plattform DigiSucht, DIY zu technischen Instrumenten der Nutzungsregulierung) und analog durch Präventionsfachkräfte und den Ausbau der Jugendsuchtberatung sowie die Erstellung einer Informationskarte für werdende Eltern (z. B. Auslage Geburtsstationen, gynäkologische Praxen, oder im Rahmen der angestrebten Uo).
- 16 Vernetzung aller relevanten Akteure aus Erziehung, Unterricht, (Sucht)-Prävention und Technik: Gemeinsam wollen wir Schritt halten mit der rasanten Entwicklung digitaler Anwendungen.

Suchtfreies Aufwachsen und Leben in Sportvereinen

Wir fördern themenübergreifende Suchtprävention in verschiedenen Lebenswelten über alle Lebensphasen hinweg. Ein gesunder, sportlicher Lebensstil kann eine starke Motivation sein für Konsumfreiheit und Punktabstinenz und sollte in einem ersten Schritt insbesondere in den Sportvereinen, als wichtige Lebenswelt junger Menschen, gefördert werden.

- 17 Den bereits sichtbaren gesellschaftlichen Imagewandel des Konsums legaler Suchtmittel wollen wir durch gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen weiter unterstützen, u. a. durch Initiativen für eine verringerte Nachfrage.
- 18 Bestehende verhaltenspräventive Programme werden wir überprüfen und ergänzende Maßnahmen partizipativ entwickeln, evaluieren und nach positiver Bewertung in die Fläche tragen. Der Peer-Ansatz, konsumfreie Vorbilder, positive Botschaften sowie Gender- und Kultursensibilität spielen dabei eine entscheidende Rolle. Orientierung können das Aktionsbündnis Alkoholfrei Sport genießen und das Programm Kinder stark machen geben, die bundesweit aktiv sind. Auch der Online-Kurs Cannabisprävention: wissen, verstehen, handeln zur Qualifizierung von Fachkräften sowie qualitätsgesicherte Workshops bieten geeignete Ansätze für die Vereinsarbeit.

Wir arbeiten zusammen an den Rahmenbedingungen für ein suchtfreies Aufwachsen und Leben. Eine zielgerichtete Suchtprävention geht setting- und lebensphasenorientiert vor, ist nachhaltig angelegt und vernetzt organisiert. Niedrigschwellige Angebote, das Erreichen vulnerabler Zielgruppen, auch im Sinne der gesundheitlichen Chancengleichheit und -gerechtigkeit, und Reagieren auf neue Trends und Verhaltensmuster sind dabei besondere Herausforderungen.

- 19 Verschiedene Zielgruppen ansprechen, passende Angebote für alle Zielgruppen in der Lebenswelt Verein aufsetzen: Für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, für Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und -leiter bzw. andere Aufsichtspersonen sowie Eltern. Zudem eröffnet der Ausbau der Jugendsuchtberatung im Freistaat Möglichkeiten zur strukturellen Vernetzung mit der Vereinsarbeit.

+ Großes Engagement und wichtiger Ort der Prävention: Die über 11.500 bayerischen Sportvereine mit mehr als 4.8 Millionen Mitgliedern.

Digitale Zugänge zu Suchtprävention und -hilfe ausbauen

Gerade bei dem oft schambesetzten und stigmatisierten Thema Sucht bietet das Internet anonyme, niedrighschwellige sowie zeit- und ortsungebundene Zugänge zu Suchtprävention und -hilfe. Aufsuchende soziale Arbeit (Streetwork) kann auch Konsumierende, die noch nicht aktiv Hilfe suchen, frühzeitig in ihren Lebenswelten – vor Ort oder digital – erreichen und so eine Brücke ins Hilfesystem bauen.

- 20 Digitale Streetwork stärken, u. a. über die Verstärkung des innovativen, trägerübergreifenden Projekts Digitale Streetwork im Bereich Sucht (DigiStreet). DigiStreet bietet auch bei jungen Menschen mit Hinweisen auf Essstörungen proaktiv Rat und Hilfe an. Das Modellprojekt des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales Digital Streetwork Bayern, das innovative, niederschwellige und professionelle Gesprächs- und Beratungsangebot für junge Menschen im digitalen Raum bietet, unterstützt auch im Themenfeld der Suchtprävention.
- 21 Die digitale Frühintervention und Aufklärung werden wir über Projekte wie das szenenahe Peer-Projekt Mindzone und digitale Angebote zur Glücksspielprävention weiterhin stärken.
- 22 Die Vernetzung von Präventionsprojekten mit der DigiSucht-Plattform, die bereits flächendeckend und trägerübergreifend eine qualitätsgesicherte digitale Suchtberatung für Betroffene und Angehörige im Freistaat ermöglicht, bauen wir weiter aus.

- 23 Wir werden die digitalen Beratungsangebote zur Glücksspielsucht (PlayChange) mit DigiSucht ab 2026 zusammenführen. Möglichkeiten, das Leistungsspektrum von DigiSucht auch durch die Anwendung von generativer KI zu erhöhen, werden modellhaft, partizipativ und mit Bedacht erprobt.

+ Die Plattform DigiSucht bietet eine anonyme und kostenlose Suchtberatung online für Betroffene und Angehörige. www.suchtberatung.digital

Impulse aus Bayern an den Bund

- 24 Es gilt, die Cannabislegalisierung zurückzunehmen und die Cannabisprävention auskömmlich zu finanzieren.
- 25 Die Strategie für Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt ist auf allen relevanten Ebenen zügig voranzubringen.

Die Gesundheit unter den Bedingungen des Klimawandels schützen

Das ist bereits erreicht

Der Ausstoß von Treibhausgasen bewirkt eine Erwärmung der Erdatmosphäre. Dabei wird es nicht nur durchschnittlich wärmer, es verändert sich auch das Klima ganz allgemein. Diese Veränderungen betreffen auch direkt unsere Gesundheit.

Das Bayerische Klimainformationssystem liefert genaue, interaktive Klimadaten und Zukunftsszenarien für die einzelnen Regionen sowie konkrete Empfehlungen zur Klimaanpassung: www.klimainformationssystem.bayern.de

Wo stehen wir?

Hitze und Hitzewellen führen zu einem Anstieg von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmungsorgane, mehr wolkenlose Tage und damit mehr ultraviolette (UV-) Strahlung erhöhen das Hautkrebsrisiko.

Überträger von Viruserkrankungen können sich besser ausbreiten, z. B. Zecken, oder wandern ein, wie z. B. die Asiatische Tigermücke. Auch neue gesundheitsschädliche Pflanzen etablieren sich.

Blüh- und Pollenflugzeiten verlängern sich und mehr Menschen leiden länger und heftiger unter Allergien.

Erholungsorte und Freizeitaktivitäten verlieren bei Hitze ihre gesundheitsfördernde Funktion.

Allergien: In Bayern sind ca. 3,4 Millionen Erwachsene von Allergien betroffen, etwa 1,3 Millionen von ihnen leiden an allergischer Rhinitis, dem „Heuschnupfen“.

„Hat sich das Klima in meiner Region verändert? Was wird die Zukunft bringen?“ Antworten auf diese und ähnliche Fragen liefert das Bayerische Klimainformationssystem, in dem das Bayerische Landesamt für Umwelt regionale Daten für die Öffentlichkeit bereitstellt. Wie klimabedingten Gesundheitsrisiken begegnet werden kann, darüber informiert das 2022 am Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) gegründete Bayerische Kompetenzzentrum für Gesundheitsschutz im Klimawandel. Hier ist auch das Zentrale Hitzemanagement Bayerns verortet, das bayerische Kommunen bei der Etablierung von Maßnahmen zur Hitzeanpassung unterstützt. Der enge Kontakt zur Wissenschaft wurde 2023 durch die Berufung einer Sonderbeauftragten für Klimaresilienz und Prävention weiter gestärkt. In der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsschutz im Klimawandel (LAGiK), die Teil des Kompetenzzentrums ist, beraten sich Expertinnen und Experten seit 2021 regelmäßig.

Das LGL führt ein Monitoring der Asiatischen Tigermücke durch, die verschiedene Tropenkrankheiten übertragen kann. Im Rahmen dieses Monitorings werden gezielt Mückenfallen aufgestellt und die darin gefangenen Mückenarten bestimmt. Der Fokus liegt dabei auf potenziellen Einschleppungsorten wie Autobahnraststätten und Binnenhäfen, auf Gebieten mit Nachweisen aus dem Vorjahr sowie auf Regionen mit klimatisch günstigen Bedingungen für eine Ansiedlung. Zudem unterstützt das LGL betroffene Kommunen mit einem „Starthilfeangebot“, das eine schnelle und unbürokratische Abklärung von Erstnachweisen ermöglicht.

Ein weiteres Monitoring- und Bekämpfungsprogramm besteht bereits 2007 für die Beifußblättrige Ambrosie (*Ambrosia artemisiifolia*) mit ihren hochallergenen, gesundheitsgefährdenden Pollen. Bayern hat 2019 das weltweit erste Pollenmessnetz mit elektronischen Pollenmonitoren (ePIN) in den Regelbetrieb überführt. Acht elektronische Pollenmonitore liefern im Drei-Stunden-Takt die aktuelle Pollenkonzentration aller gängigen allergenen Pollen. Die Daten sind auf Website und App frei verfügbar und eine wertvolle Information für Allergiker.

Um diese gesundheitlichen Herausforderungen, die durch den Klimawandel entstanden sind, kümmern wir uns in Bayern schon jetzt. Mit dem Masterplan Prävention wollen wir dieses Engagement noch einmal deutlich stärken und einen wesentlichen Beitrag zur Bayerischen Klimaanpassungsstrategie leisten.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Mit der Berufung einer Sonderbeauftragten für Klimaresilienz und Prävention stellt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention die Bedeutung dieses Themenbereichs heraus.

Wir wollen die negativen Auswirkungen von Hitze und UV-Strahlung in Bayern senken, Arbeitsausfälle und Arbeitsunfälle verhindern, den Verlust an Lebensqualität vermeiden und die Lebensqualität durch die Gestaltung bestimmter Bereiche sogar steigern. Was die Infektionsgefahren betrifft, die von der Asiatischen Tigermücke und anderen Überträgern von Viruserkrankungen („Vektoren“) ausgehen, sollen Behörden vor Ort und die Bevölkerung dabei unterstützt werden, im eigenen Umfeld Präventions-, Schutz- und Bekämpfungsmaßnahmen durchzuführen, um die Ausbreitung einwandernder Vektoren so gering wie möglich zu halten.

Die Ausbreitung so gering wie möglich zu halten, gilt auch für die Ambrosia. Unser Ambrosia Monitoring- und Bekämpfungsprogramm gibt uns einen guten Überblick über die aktuellen Bestände der Pflanze in Bayern. Die auf Freiwilligkeit beruhende Beseitigung durch die Grundstücksbesitzer konnte die Verbreitung bisher jedoch nur verlangsamen, nicht stoppen. Eine flächendeckende Melde- und Bekämpfungsstrategie wirkt den enormen gesundheitlichen Folgen und Schäden für die Landwirtschaft entgegen.

Wir wollen Allergiker in Bayern bestmöglich unterstützen. Dafür stärken wir die Forschung zu Allergien und Pollenflug. Die weltweit einmaligen bayerischen ePIN-Pollendaten sollen für die Verbesserung von Pollenflug-Vorhersagen genutzt werden, um die Lebensqualität von Pollenallergikern während der Pollenflugzeit zu steigern. Die Sonderbeauftragte für Klimaresilienz und Prävention steht dabei mit ihren Forschungserkenntnissen unterstützend zur Seite.

Auf einen Blick:

- Vor Hitze und UV-Strahlung schützen
- Vektoren unter Kontrolle halten und Infektionen vorbeugen
- Ambrosia bekämpfen und Allergikern helfen

Vor Hitze und UV-Strahlung schützen

- 1 Wir entwickeln eine Bayerische Hitze- und UV-Strategie unter Einbezug von Verbänden, Einrichtungen und Unternehmen, Ärzteschaft, Krankenkassen, Bürgerinnen und Bürgern und anderen Beteiligten.
- 2 In allen relevanten Lebensbereichen werden die Menschen informiert, wie sie sich und die ihnen anvertrauten Personen vor Hitze und UV-Strahlung schützen können. Speziell für Familien mit Kindern entwickeln wir gemeinsam mit Kommunen auch spezifische Klima-Rallyes, um spielerisch Wissen und Kompetenzen zum Umgang mit den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels aufzubauen.
- 3 Gemeinsam mit allen Beteiligten gilt es, die Dörfer, Märkte und Städte, insbesondere die öffentlichen Räume und Einrichtungen, wie Schulen, Kindertageseinrichtungen, Sportplätze, Krankenhäuser, Pflegeheime, Einrichtungen der Eingliederungshilfe, Bahnhöfe und Haltestellen, Schwimmbäder und Badestellen so zu gestalten, dass sich dort jeder sicher vor Hitze und UV-Strahlung aufhalten kann. Kühle und verschattete Orte im Siedlungsbereich, die gesichert und teilweise neu geschaffen werden müssen, sorgen nicht nur für Schutz bei Hitze, sondern steigern auch die Lebensqualität. Der Ausbau und die Vernetzung von natürlichen und naturnahen Flächen, die sogenannte grün-blaue Infrastruktur, ist hier besonders entscheidend. In Modellprojekten prüft das Bayerische Staatsministerium für Wohnen, Bau und Verkehr, wie klimaangepasste Siedlungen sowie bezahlbare, klimagerechte Wohnungen realisiert werden können.
- 4 Weiterentwicklung des Kompetenzzentrums für Gesundheitsschutz im Klimawandel am LGL: Expertinnen und Experten des LGL fungieren – aufbauend auf den bisherigen Erfahrungen – als Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für die Kommunen bei Fragen rund um Hitzeanpassung und zur Erstellung von Hitzeaktionsplänen.

- 5 Identifikation urbaner Hitzeinseln: Für bayerische Kommunen werden wir eine fachliche Datenbasis schaffen, um Hitzeinseln in der Gemeinde aufzuspüren und zielgerichtete Anpassungsmaßnahmen zu ermöglichen. Die Daten werden im Bayerischen Klimainformationssystem zur Verfügung gestellt.
 - 6 UV-Schutz-Initiative: In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) starten wir eine neue UV-Schutz-Initiative, bei der wir z. B. an geeigneten Orten – an Bergbahnen, Badestellen, in Schwimmbädern – UV-Index-Tafeln aufstellen.
 - 7 Erstellung von Infomaterialien für Kindertageseinrichtungen und Schulen mit einer erklärenden Einführung zum Klimawandel und Informationen zu den drei Handlungsfeldern Hitze und UV-Strahlung, Vektoren und Infektionen, Allergien / Ambrosia.
- + Zu den wichtigsten Risikogruppen bei Hitze gehören Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere, Ältere, vor allem alleinlebende Menschen mit Pflegebedarf, mit akuten oder chronischen Krankheiten oder in besonderen Situationen (z. B. in Obdachlosigkeit) sowie alle, die im Freien arbeiten.
 - + Klimaanpassung im Städtebau ist essenziell, um gegen die zunehmenden Extremwetterereignisse gewappnet zu sein. Lösungsansätze für Gemeinden und Planende gibt der Leitfaden Klimagerechter Städtebau des Bayerischen Staatsministeriums für Wohnen, Bau und Verkehr: www.klimagerechter-staedtebau.bayern.de
 - + Seit 2024 können im Rahmen der Städtebauförderung über die bayerische Förderinitiative Klima wandel(t) Innenstadt innovative Strategien und Maßnahmen zur Anpassung an die Folgen des Klimawandels gefördert werden.

Vektoren unter Kontrolle halten und Infektionen vorbeugen

- 8 Ausbau des Bayerischen Mückenmonitorings, in enger Zusammenarbeit mit den Stellen für meldepflichtige Infektionen bei Mensch und Tier in Bayern und im Bund – für einen Überblick zur Ausbreitung dieser möglichen neuen Krankheitsüberträger in unseren Breiten.
- 9 Kommunale Vernetzung zur Asiatische Tigermücke, zum Beispiel über die Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsschutz im Klimawandel.
- 10 Informationsmaterialien und Öffentlichkeitsarbeit für Behörden und Bevölkerung – Wie kann im eigenen Umfeld vorbeugend gehandelt werden, wie werden Brutstätten vermieden? Die zentrale Bereitstellung der Hinweise entlastet Städte und Landkreise, die die Informationen nicht nur an Bürger, sondern auch u.a. an Einrichtungen wie Kindertagesstätten und Schulen weiterleiten können.
- 11 Wir wollen an bayerischen Flughäfen über Schutz- und Vorsichtsmaßnahmen bei Reisen in Gebiete mit von Stechmücken übertragenen Erkrankungen (z. B. Dengue, Chikungunya, Zika etc.) aufklären.
- 12 Steigerung der Impfquoten gegen FSME: Intensivierte Aktionen zur zielgruppenspezifischen Aufklärung über die schweren Verlaufsformen von FSME sowie die wirksame Impfprävention in Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI) und dadurch Steigerung der Impfbereitschaft.

- + Die Asiatische Tigermücke ist Überträger für das Dengue-, das Chikungunya-, und das Zika- Virus. Sie wurde 2025 in mehreren bayerischen Landkreisen nachgewiesen, bisher ist aber keine Krankheitsübertragung in Bayern dokumentiert.
- + Das West-Nil-Virus wird durch die heimische Culex-Stechmücke übertragen – in Bayern ist dies bisher nur bei Tieren geschehen. Im Frühjahr 2025 sind alle Stadt- und Landkreise in Bayern FSME-Risikogebiete, außer dem Stadtkreis Schweinfurt.
- + Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wird von heimischen Zecken übertragen, ebenso wie die Lyme-Borreliose, Tularämie und Flecktyphus. Hinzu kommen neue, nicht einheimische Erreger und neue Zeckenarten.

Ambrosia bekämpfen und Allergikern helfen

- Ambrosia breitet sich langsam, aber kontinuierlich in Bayern aus. 2023 waren 638 Bestände bekannt, von denen 170 nachhaltig bekämpft wurden. Die Zahl der Neufunde übersteigt die Zahl der bekämpften Bestände jedoch deutlich. Ist ein bestimmter Punkt überschritten, kann eine flächendeckende Ausbreitung der Pflanze nicht mehr aufgehalten werden.
- 13 Das Ambrosiamonitoring wird fortgeführt. Alle betroffenen Landkreise, Kommunen und Verantwortliche für das Straßennetz werden über Bestände und deren Bekämpfung informiert.
 - 14 Unterstützung u. a. der Kommunen bei der Ambrosiabekämpfung: Es ist geplant, über Rahmenverträge mit Unternehmen für Gartenbau oder Baum- und Landschaftspflege die Bekämpfung der Ambrosiavorkommen bis zu einer Obergrenze kostenlos anzubieten.
 - 15 Gründung eines bayernweiten Ambrosia-Bündnisses mit Kommunen, der Bauwirtschaft, der Straßenbauverwaltung, der Autobahngesellschaft, den Betreibern privater Autobahnen etc., z. B. innerhalb der Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsschutz im Klimawandel, gemeinsam mit dem Bayerischen Staatsministerium für Wohnen, Bau und Verkehr sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus.
 - 16 Informationen für Kindertageseinrichtungen und Schulen.
 - 17 Auf Basis der weltweit einmaligen ePIN-Pollenmessdaten in Bayern sollen durch die Wetterdienste, wie z. B. den Deutschen Wetterdienst, Pollenflug-Vorhersagen angeboten werden, die bisherige Vorhersagen an Genauigkeit deutlich übertreffen.
 - 18 Unterstützung der Forschung zu den ePIN-Pollenmessdaten, so dass neuartige Services zu Pollen, z. B. Frühwarnsysteme entwickelt werden, damit sich Pollenallergikerinnen und -allergiker auf den Pollenflug einstellen und Symptome verhindern können. Dabei greifen wir auch auf die Expertise der Sonderbeauftragten für Klimaresilienz und Prävention zurück.

Pflegebedürftigkeit vermeiden oder hinauszögern

Potenziale für Gesundheit bei (drohendem) Pflegebedarf stärken, ist ein Präventionsziel, dem nicht zuletzt aufgrund des demografischen Wandels eine große Bedeutung zukommt.

Wo stehen wir?

In Bayern gibt es über 630.000 pflegebedürftige Menschen. 520.000 von ihnen leben zu Hause, rund 25 % nehmen dort einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch. Dies verdeutlicht die Bedeutung der pflegenden Angehörigen, die es vielen Pflegebedürftigen ermöglichen, weiterhin in ihrer vertrauten Umgebung zu leben. Während der Anteil an Pflegegrad 3 relativ konstant ist, nehmen die Pflegegrade 1 und 2 zu und die Pflegegrade 4 und 5 ab.

Prognosen zufolge könnte die Zahl der Pflegebedürftigen im Freistaat bis 2050 auf bis zu 1,1 Millionen Menschen ansteigen, was die pflegerische Versorgungsstrukturen vor große Herausforderungen stellt.

Die durchschnittliche Lebenszeit in Pflegebedürftigkeit betrug 2023 in Bayern 5,2 Jahre bei Frauen und 3,3 Jahre bei Männern.

Das ist bereits erreicht

Für Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Alter absehbar Pflege benötigen oder bereits pflegebedürftig sind sowie für ihre An- und Zugehörigen gibt es landesweit schon eine Vielzahl an Angeboten zur Prävention und Gesundheitsförderung. Darüber hinaus tragen die bestehenden Informations- und Beratungsangebote dazu bei, die Gesundheitskompetenz zu stärken, pflegeassoziierte Beeinträchtigungen zu lindern und die häusliche Pflegesituation zu stabilisieren.

Das Strategiepapier Gute Pflege – Daheim in Bayern gibt für ein neues Miteinander im sozialen Nahraum und die regionale Pflegeplanung wichtige Impulse. Den verschiedenen Akteuren im Gesundheits- und Pflegebereich zeigt es im Bereich der Pflege und präventiv im Vorfeld der Pflege Handlungsmöglichkeiten auf. Mit passgenauen Förderungen, die präventive Maßnahmen einschließen, wird eine Stärkung der häuslichen Pflege erreicht. Die Mitglieder des Runden Tisches Patienten- und Pflegeangelegenheiten haben sich mit Unterzeichnung eines Konsenspapiers, u. a. zum Nationalen Gesundheitsziel Nr. 7 (Gesund älter werden), bekannt.

Das bringen wir gemeinsam auf den Weg

Ziel ist es, durch geeignete präventive Maßnahmen eine Vermeidung oder Verminderung von Pflegebedürftigkeit bzw. einen späteren Eintritt von Pflegebedürftigkeit zu erreichen und die Lebenssituation der Menschen mit (drohendem) Pflegebedarf und ihrer pflegenden An- und Zugehörigen zu verbessern. Dafür haben sich die Akteure gemeinsam die folgenden Ziele gesetzt:

Zentrale Faktoren für ein gesundes Altern sind wissenschaftlich vielfach belegt: Bewegung und Sport, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, geistig aktiv und sozial eingebunden sein. In erster Linie braucht es dazu Eigeninitiative, unterstützt durch Möglichkeiten und Angebote vor Ort. Je näher der Pflegebedarf kommt oder je höher er ist, desto wichtiger werden Anleitung und Unterstützung.

Auf einen Blick:

- Die Bekanntheit von Angeboten erhöhen
- Bedarfsgerechte Lebenswelten gestalten
- Impulse aus Bayern an den Bund

Die Bekanntheit von Angeboten erhöhen

Leistungen sowohl zur Prävention und Gesundheitsförderung als auch zur Information und Beratung werden von Menschen mit (drohendem) Pflegebedarf und ihren pflegenden An- und Zugehörigen in vielen Fällen in zu geringem Ausmaß in Anspruch genommen. Ein Grund dafür könnte mangelndes Wissen über diese Angebote sein.

- 1 Vernetzen, zusammenführen, weitergeben: Bereits bestehende Angebote haben ein großes Potenzial für die Verbesserung der individuellen Lebensqualität. Um diese bekannter zu machen, werden wir Informationen und Aktivitäten bündeln und öffentlichkeitswirksam sowie zielgruppengerecht kommunizieren. Die Ansprache von Multiplikatoren wie auch Betroffenen werden wir verstärken und regional etablierte Strukturen, wie beispielsweise Mehrgenerationenhäuser, Nachbarschaftshilfen oder Selbsthilfekontaktstellen, werden wir mit in die Öffentlichkeitsarbeit einbeziehen.
- 2 Eine gemeinsame Informationsoffensive: Die Pflegekassen, der Medizinische Dienst Bayern, die Verbände der freien und öffentlichen Wohlfahrtspflege in Bayern, der Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e.V. Landesgruppe Bayern, die Koordinationsstelle Pflege und Wohnen, die Vereinigung der Pflegenden in Bayern und der Patienten- und Pflegebeauftragte der Bayerischen Staatsregierung bringen ihre jeweils vorhandenen Materialien und Ressourcen in eine gemeinsame und zeitlich abgestimmte Informationsoffensive ein, die sowohl regionale Veranstaltungen als auch Onlineformate umfassen wird.

Bedarfsgerechte Lebenswelten gestalten

Viele Menschen möchten möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben. Bei drohendem oder bestehendem Pflegebedarf sind die Verhältnisse vor Ort entscheidend, ob dieser Wunsch umgesetzt werden kann. Die folgenden Maßnahmen sollen dazu beitragen, für Betroffene und ihre An- und Zugehörigen bedarfsgerechte Lebenswelten zu gestalten.

- 3 Angebote ausbauen: Es gilt, die Vernetzung der Akteure im Quartier und in den Kommunen sowie die Schaffung öffentlicher Räume (z. B. Mittagstische oder Spieleangebote) zur Begegnung, Teilhabe und gegenseitigen Unterstützung weiter voranzutreiben. Wir wollen die Vernetzung der pflegenden An- und Zugehörigen untereinander fördern und ein selbsthilfefreundliches Klima schaffen. Die Verbände der freien und öffentlichen Wohlfahrtspflege in Bayern informieren und motivieren ihre Mitgliedsorganisationen, entsprechende Angebote aufzubauen. Im Rahmen des Präventionsgesetzes bringen sich die gesetzlichen Krankenkassen gemeinsam mit weiteren Sozialversicherungsträgern ein.
- 4 Für frühzeitige Inanspruchnahme sorgen: Der Bayerische Hausärzterverband entwickelt unter dem Einsatz von digitalen Anwendungen ein Angebot für hausärztliche Praxen, welches zur frühzeitigen Inanspruchnahme von individuellen Unterstützungs- und Präventionsleistungen durch deren Patientinnen und Patienten sowie ihren An- und Zugehörigen beiträgt.
- 5 Bewegung kennt kein Alter – Altersgerechte Angebote tragen zur Mobilität und damit auch zur Teilhabe bis ins hohe Alter bei. Ein Fitness- und Trainingsprogramm kann auch in Senioreneinrichtungen zu einem beliebten Treffpunkt werden und die Lebensqualität steigern oder zumindest erhalten. Wir prüfen, wie dies noch stärker in den bestehenden Förderprogrammen und Versorgungsstrukturen berücksichtigt werden kann.
- 6 Die Kompetenzen der Pflegefachpersonen nutzen: Die Vereinigung der Pflegenden in Bayern und der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe arbeiten daran, die Kompetenzen von Pflegefachpersonen stärker im Gesundheitswesen zu verorten, um die Gesundheitsversorgung in Bayern zu stärken. Community Health Nursing wird dabei als zentrale Chance für flächendeckende und gelingende Prävention begriffen.

- 7 Beratung bereitstellen: Die Koordinationsstelle Pflege und Wohnen berät Kommunen und Institutionen zu pflegepräventiven Angeboten und unterstützt deren Umsetzung.
- 8 Lebenswelten gestalten: Die Städte und Gemeinden in Bayern als kleinste räumlich-politische Verwaltungseinheit nutzen ihren Gestaltungsspielraum für die Schaffung bedarfsgerechter Lebenswelten der Menschen mit (drohendem) Pflegebedarf und ihren An- und Zugehörigen. So fördern geschaffene öffentliche Räume beispielsweise die Begegnung, Teilhabe und gegenseitige Unterstützung.
- 9 Vor Ort vernetzen und Konzepte umsetzen: Die Landkreise und kreisfreien Städte bündeln in seniorenpolitischen Gesamtkonzepten Vorschläge und Hinweise zur Entwicklung seniorengerechter Lebensbedingungen in den Gemeinden und vernetzen über die Gesundheitsregionen^{plus} sowie über regionale Pflegekonferenzen die in den Bereichen von Gesundheitsförderung, Prävention und Pflege relevanten Akteure.
- 10 Selbstbestimmt leben im Alter: Zur Gestaltung altersgerechter Quartiere steht Kommunen in Bayern das etablierte Konzept des sogenannten Seniorengerechten Quartiersmanagements zur Verfügung. Das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales fördert ihren Aufbau im Rahmen seiner seniorenpolitischen Förderrichtlinie Selbstbestimmt Leben im Alter – SeLA.
- 11 Stärkung der häuslichen Pflege: Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention bietet zur Stärkung der häuslichen Pflege investive Fördermöglichkeiten, z. B. für Begegnungstätten oder Tagespflegeplätze (über die Förderrichtlinie PflegesoNah) sowie Maßnahmen im Rahmen der Förderrichtlinie Gute Pflege in Bayern – GutePflegeFör. Sie schließt präventive Maßnahmen, wie z. B. präventive Hausbesuche für Menschen im Vorfeld der Pflege, ausdrücklich ein.
- 12 Darüber hinaus fördert das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention neben den Pflegestützpunkten und Fachstellen für pflegende Angehörige den weiteren Aufbau der Angebote zur Unterstützung im Alltag. Die gemeinsam mit der sozialen und privaten Pflegeversicherung geförderten Fachstellen für Demenz und Pflege unterstützen den weiteren Auf- und Ausbau dieser Angebote.

- 13 Als freiwillige Leistung unterstützt das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention die Aufbauphase von Teams der mobilen geriatrischen Rehabilitation.

- + Zentrale Faktoren für ein gesundes Altern sind wissenschaftlich vielfach belegt: Körperlich aktiv bleiben, eine gesunde und ausgewogene Ernährung, geistig aktiv und sozial eingebunden sein. In erster Linie braucht es dazu Eigeninitiative, unterstützt durch Möglichkeiten und Angebote vor Ort. Je näher der Pflegebedarf kommt oder je höher er ist, desto wichtiger werden Anleitung und Unterstützung.
- + Vorsorgeuntersuchungen können dazu beitragen, Risiken für einen drohenden Pflegebedarf zu erkennen – und mit Empfehlungen verbunden werden, wie dem entgegengewirkt werden kann.

Gemeinsam werden die folgenden Bündnispartner im jeweiligen Zuständigkeitsbereich darauf hinwirken, den weiteren Anstieg der Prävalenz von Pflegebedürftigkeit zu verringern:

Die ARGE der Pflegeversicherungen, die ARGE der Krankenversicherungen, Medizinischer Dienst Bayern, Bayerischer Hausärzteverband, Freie Wohlfahrtspflege Bayern, LAG der öffentlichen und freien Wohlfahrtspflege in Bayern, Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste e. V., AfA-Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung GmbH Koordinationsstelle „Pflege und Wohnen“, LAG Selbsthilfe Bayern e. V., Vereinigung der Pflegenden in Bayern, DBfK Südost e. V., Bayerischer Gemeindetag, Bayerischer Städtetag, Bayerischer Landkreistag, Bayerischer Bezirketag sowie der Patienten- und Pflegebeauftragte der Bayerischen Staatsregierung und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Impulse aus Bayern an den Bund

Im Sinn der Sekundärprävention zielen folgende Aspekte darauf ab, den Krankheitsverlauf bei bereits bestehenden Erkrankungen zu verlangsamen oder zu mildern, um das Fortschreiten der Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern oder zu vermeiden:

- 14 Prävention auch bei eingetretener Pflegebedürftigkeit im Blick behalten: Auch für Pflegebedürftige gilt es weiter Prävention und aktivierende Pflege sowie Rehabilitation in den Fokus zu nehmen und die Finanzierung zu sichern. Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention wird in der Bund-Länder-Arbeitsgruppe Zukunftspakt Pflege besonders auf diese Aspekte hinwirken.
- 15 Kurzzeitpflege weiterentwickeln: Gerade Kurzzeitpflegeangebote nach einem Krankenhausaufenthalt können einen essenziellen Beitrag zur Stabilisierung und Verbesserung der Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen leisten. Hierfür gilt es den Anspruch auf Kurzzeitpflege weiterzuentwickeln.
- 16 Verlässliches Case-Management: Es gilt die Beratungsleistungen der Pflegeversicherung zu einem verlässlichen Case-Management weiterzuentwickeln. Nur wo Prozesssteuerung die bestmögliche Versorgung sicherstellt, können die Kapazitäten zum Erhalt und zur Steigerung der Selbstständigkeit ausgeschöpft werden.

Impulse für Bayern, Impulse aus Bayern – im Masterplan Prävention

So gesund wie möglich aufwachsen, durchs Arbeitsleben gehen, alt werden: Um dies für alle Menschen zu erreichen, braucht es die Verantwortung jedes Einzelnen und es braucht Prävention und Gesundheitsförderung auf einer neuen Stufe. Ein „Weiter wie bisher“ wird – trotz aller Erfolge, die in der Prävention großartige Meilensteine gesetzt haben – nicht ausreichen, um unser Gesundheitssystem leistungsfähig zu halten.

Wir müssen also Verhalten, Maßnahmen und Strukturen hinterfragen, wir müssen sie weiterentwickeln, neue Erkenntnisse aus der Forschung einbeziehen und alle Dimensionen von Prävention und Gesundheitsförderung forcieren. Dass es dafür nicht die eine Lösung gibt, einen „one fits all“-Ansatz, macht diese Aufgabe so schwer. Es erfordert eine Vielzahl von großen und kleinen Schritten, Angeboten, Interventionen, die auf das übergeordnete Ziel möglichst vieler gesunder Lebensjahre einzahlen. Mehr als 250 davon haben wir in diesem Plan formuliert – und viele weitere sind möglich. Jeder Beitrag zählt.

In Bayern können wir auf eine vertrauensvolle, enge und effektive Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern setzen, regional und überregional. Der Entwicklungsprozess des Masterplans Prävention hat dies einmal mehr bewiesen. Im Plan zeigen wir auf, was wir gemeinsam erreichen wollen, welche Wege wir einschlagen werden, welches Verständnis wir teilen und welche Schwerpunkte wir setzen.


Eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik, Prävention als Querschnittsaufgabe, die Weiterentwicklung kommunaler Gesundheitsförderung, digitaler Fortschritt und eine abgestimmte Präventionsstrategie – all diese Impulse aus Expertenkreisen haben uns bei der Arbeit am Masterplan Prävention für den Freistaat geleitet. Mit der Einberufung der interministeriellen Arbeitsgruppe IMAG „Gesundheit in allen Politikbereichen – Health in all Policies“ ist ein starkes Zeichen für den ressortübergreifenden Austausch gesetzt, regionale Strukturen und der Öffentliche Gesundheitsdienst werden durch Einbindung der Gesundheitsregionen^{plus} gestärkt.

Wir wissen, dass der Wille zur Stärkung der Prävention nicht nur in Bayern besteht; auf Bundesebene gibt es ebensolche Überlegungen. An diesem Prozess wollen wir konstruktiv mitwirken. Unsere 10 + 10 strukturellen und gesundheitlichen Ziele im Masterplan enthalten nicht nur Impulse für Bayern, sondern auch Anregungen und Forderungen, die nur auf Bundesebene vorangebracht werden können. Unverzichtbar ist die Zusammenarbeit über Landesgrenzen hinweg und gemeinsam im Bund – für mehr Gesundheit für alle. Bayern will seine Erfahrungen und Erfolge einbringen – mit Impulsen für eine moderne Präventionspolitik auf Bundesebene.

- + Wir fordern den Bund auf, Prävention und Gesundheitsförderung konsequent ressortübergreifend im Sinne von „Health in all policies“ zu verankern. Um gesundheitliche Ungleichheiten abzubauen, müssen gesundheitliche Belange systematisch in allen relevanten Politikfeldern mitgedacht und durch verbindliche ressortübergreifende Strukturen integriert werden.
- + Ein Ziel sollte dabei sein, Bürgerinnen und Bürgern schon beim Einkauf Anreize für gesunde Entscheidungen zu geben.
- + Wir appellieren an den Gemeinsamen Bundesausschuss, stärker in der Weiterentwicklung der Vorsorgeuntersuchungen voranzugehen. Innovative Untersuchungsmethoden müssen schneller bewertet und bei Eignung in den Leistungskatalog aufgenommen werden. Denn gerade in einer Zeit, in der Prävention wichtiger denn je ist, dürfen wir nicht hinter dem Stand der medizinischen Möglichkeiten zurückbleiben. Hürden müssen abgebaut, bürokratische Prozesse beschleunigt und Menschen zeitnah der Zugang zu neuen Vorsorgeleistungen ermöglicht werden.
- + Bayern möchte die Novellierung des Präventionsgesetzes aktiv mitgestalten und den bayerischen Erfahrungsschatz in die Gesetzgebungsarbeiten einbringen. Wir appellieren daher an das Bundesgesundheitsministerium für einen echten Schulterschluss zwischen Bund und Ländern.

- + Um niedrigschwellige Präventionsangebote zu stärken, bedarf es einer maßvollen Erhöhung der in § 20 Abs. 6 SGB V normierten Richtwerte für Präventionsausgaben. Mittel- bis langfristig werden sinnvolle Präventionsmaßnahmen zu einer Kosteneinsparung in der GKV führen.
- + Auf Bundesebene sollten individuelle Präventionsempfehlungen durch die Krankenkassen ermöglicht werden. Hierzu bedarf es einer gesetzlichen Grundlage in Anlehnung an § 25b SGB V, der bereits datengestützte Auswertungen mit dem Ziel von Empfehlungen beinhaltet. Es gilt zudem zu diskutieren, ob nicht eine vergleichbare Regelung auch für PKV-Versicherte geschaffen werden sollte.
- + Die elektronische Patientenakte (ePA) muss auch im Hinblick auf eine gelingende Prävention möglichst rasch zum zentralen persönlichen Gesundheitscockpit weiterentwickelt werden. Behandlungsrelevante Gesundheits- und Fitnessdaten aus Wearables wie aus Digitalen Gesundheitsanwendungen müssen dazu strukturiert erfasst und verständlich visualisiert werden, um Mehrwerte für Patientinnen und Patienten wie auch für Behandler zu erzeugen.
- + Die Geromedizin, die altersbedingten Krankheiten durch die Behandlung des Alterns vorbeugt, sollte in das Medizinstudium integriert werden, um aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse breit weiterzugeben und ihre Umsetzung in der Praxis zu unterstützen.
- + Wir unterstützen die Forderung der Nationalen Akademie der Wissenschaften, der Leopoldina, nach Einrichtung einer nationalen Biodatenbank zum gesunden Altern.
- + Aber auch bei Pflegebedarf muss die Prävention im Blick bleiben und ihre Finanzierung gesichert sein. Es gilt, die Beratungsleistungen der Pflegeversicherung zu einem verlässlichen Case-Management weiterzuentwickeln. Nur wo Prozesssteuerung die bestmögliche Versorgung sicherstellt, können die Kapazitäten zum Erhalt und zur Steigerung der Selbstständigkeit ausgeschöpft werden.

Über bundesweite Rahmenbedingungen hinaus trägt Bayern mit dem Masterplan Verantwortung dafür, die Prävention und Gesundheitsförderung im Freistaat konsequent zu stärken. Uns ist bewusst: Gesundheit entsteht nicht zufällig, sondern durch das Zusammenspiel von Eigenverantwortung, guten Rahmenbedingungen und professioneller Unterstützung.



Entscheidend dabei: ein gesunder Lebensstil – regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein gesunder Umgang mit Stress, der Verzicht auf Suchtmittel, gesunder Schlaf, die Inanspruchnahme von Vorsorgeangeboten. Diese Faktoren bilden die Basis für mehr Lebensqualität und eine längere gesunde Lebensspanne. Jeder Einzelne ist gefordert, sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern. Doch Prävention erschöpft sich nicht im individuellen Verhalten. Dort, wo gesundheitliche Risiken oder Erkrankungen vorliegen, müssen ärztliche Unterstützung und therapeutische Maßnahmen frühzeitig und flächendeckend verfügbar sein.

Der Masterplan bildet die Grundlage dafür, Prävention in allen Lebensbereichen – von der Kindheit bis ins hohe Alter – fest zu verankern. Eine gelebte Kultur der Prävention stärkt Eigenverantwortung, entlastet das Gesundheitssystem und verbessert nachhaltig die Lebensqualität in allen Lebensphasen. Dafür wollen wir in Bayern die bestmöglichen Voraussetzungen schaffen.

Anhang

Seite

96 Dank

97 Partner im Bündnis für Prävention

101 Gesundheitsregionen^{plus}

102 Gesundheitsämter

104 Impressum

Dank

Ein Plan, viele Master

Die Partner im Bündnis für Prävention, der Öffentliche Gesundheitsdienst mit den Gesundheitsämtern, den Gesundheitsregionen^{plus}, den zuständigen Sachgebieten der Regierungen und dem Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) haben ganz wesentlich zu diesem Strategiepapier beigetragen. Sie alle konnten in einer Befragung Bedarfe weitergeben, Anregungen einbringen und vor allem auch benennen, welchen Beitrag sie selbst zur Umsetzung des Masterplans Prävention leisten werden. In Arbeitsgruppen, in Interviews mit weiteren Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis sowie in unzähligen anderen Gesprächen wurde beraten, diskutiert, zusammengeführt. Diesem hohen Engagement gilt besonderer Dank – und die Zuversicht, dass mit vereinten Kräften ein Kurswechsel von der Krankheits- zur Gesundheitsorientierung im Freistaat gelingen kann.

Partner im Bündnis für Prävention

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktion Jugendschutz,
Landesarbeitsstelle Bayern e. V. Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club,
Landesverband Bayern ANAD® Versorgungszentrum Essstörungen
des AWO Bezirksverbands Oberbayern e. V. AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Arbeiterwohlfahrt, Landesverband Bayern Audi BKK Ärzteverband Öffentlicher Gesundheitsdienst
Bayern e. V. Ärztliche Arbeitsgemeinschaft
zur Förderung der Geriatrie in Bayern e. V. Ärztliche Gesellschaft
zur Gesundheitsförderung e. V. <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Barmer Krankenkasse,
Landesvertretung Bayern Bayerische Akademie
für Sucht- und Gesundheitsfragen Bayerische Arbeitsgemeinschaft
zur Förderung der Pflegeberufe
Bayerischer Landespflegerat,
BAY.ARGE Bayerische Krankenhausgesellschaft e. V. Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Bayerische Landesapothekerkammer Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft
Zahngesundheit e. V. Bayerische Landesärztekammer Bayerische Landesunfallkasse Bayerische Landes Zahnärztekammer Bayerischer Apothekerverband e. V. Bayerischer Bezirketag Bayerischer Blinden- und
Sehbehindertenbund e. V. Bayerischer Gemeindetag Bayerischer Hausärzteverband e. V. Bayerischer Heilbäderverband e. V. Bayerischer Industrie- und
Handelskammertag Bayerischer Jugendring K. d. ö. R. Bayerischer Landessportverband e. V. Bayerischer Landkreistag Bayerischer Städtetag Bayerischer Volkshochschulverband e. V. Bayerisches Rotes Kreuz Bayerische Staatskanzlei Bayerisches Staatsministerium
der Finanzen und für Heimat | <ul style="list-style-type: none"> Bayerisches Staatsministerium der Justiz Bayerisches Staatsministerium
des Innern, für Sport und Integration Bayerisches Staatsministerium
für Digitales Bayerisches Staatsministerium
für Ernährung Landwirtschaft, Forsten und
Tourismus Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit, Pflege und Prävention Bayerisches Staatsministerium
für Umwelt und Verbraucherschutz Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus Bayerisches Staatsministerium
für Wirtschaft, Landesentwicklung und
Energie Bayerisches Staatsministerium
für Wissenschaft und Kunst Bayerisches Staatsministerium
für Wohnen, Bau und Verkehr Bayerisches Zentrum
für Transkulturelle Medizin e. V. Bayerisches Zentrum für Krebsforschung BayWa Stiftung Behinderten- und Rehabilitations-
Sportverband e. V. Berufsausbilder-Verband Bayern e. V. Berufsverband der Frauenärzte e. V.,
Landesverband Bayern Berufsverband der Kinder- und
Jugendärzte e. V. (BVKJ),
Landesverband Bayern Berufsverband Deutscher Internisten e. V.,
Landesverband Bayern Berufsverband
mittelständische Wirtschaft e. V. Betriebskrankenkassen,
Landesverband Bayern Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft
e. V. bpa Bundesverband privater Anbieter
sozialer Dienste e. V. Bundesagentur für Arbeit,
Regionaldirektion Bayern |
|---|---|

- C Care Netzwerk
Comprehensive Cancer Center München
(CCC) München (Zusammen-
schluss aus CCC München LMU und
CCC München TUM)
Condrobs e. V.
- D DAK-Gesundheit, Landesvertretung Bayern
Der PARITÄTISCHE
Paritätischer Wohlfahrtsverband,
Landesverband Bayern e. V.
Deutsche Adipositas Gesellschaft e. V.
Deutsche Alzheimer Gesellschaft,
Landesverband Bayern e. V.
Deutsche Ärztliche Gesellschaft
für Verhaltenstherapie e. V.
Deutsche Diabetes-Stiftung
Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin
und Umweltmedizin e. V.
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung,
Landesverband Südost
Deutsche Herzstiftung e. V.
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Jugend Bayern e. V.
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Bayern e. V.
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Bayern e. V.
Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Deutsche Rentenversicherung Nordbayern
Deutsche Rentenversicherung Schwaben
Deutsche Rheuma-Liga,
Landesverband Bayern e. V.
Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe
(DBfK) Südost, Bayern-Mitteldeutschland
Deutscher Gewerkschaftsbund,
Bezirk Bayern
Deutscher Verband
der Ergotherapeuten e. V.,
Landesgruppe Bayern
Deutscher Verband
für Physiotherapie (ZVK) e. V.
Deutsches Herzzentrum München
Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz
Würzburg
- Deutsches Zentrum für Präventionsforschung
Psychische Gesundheit an der Julius-
Maximilians-Universität; Klinik für Kinder-
und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie
Diabetikerbund Bayern e. V.
Diakonisches Werk
der Evangelisch-Lutherischen Kirche
in Bayern e. V.
- E Else-Kröner-Fresenius Zentrum
für Ernährungsmedizin,
Technische Universität München
Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.
Evangelischer KITA-Verband Bayern e. V.
- F Fachkonferenz HIV in Bayern –
Aids-Beratung Unterfranken
Fakultät für Medizin der Universität Regens-
burg, Lehrstuhl für Epidemiologie und
Präventivmedizin
Felix Burda Stiftung
fit4future foundation Germany
(vormals Cleven-Stiftung)
- G GOLDKIND – Stiftung für Kinder
aus dysfunktionalen Familien gGmbH
- H Handelskrankenkasse (hkk)
Handwerkskammer für München und
Oberbayern
Health Care Bayern e. V.
Hector-Center für Ernährung, Bewegung und
Sport des Universitätsklinikums Erlangen
Heilpraktikerverband Bayern e. V.
HEK – Hanseatische Krankenkasse
Helmholtz Zentrum München
Herzschwäche Deutschland e. V.
Hochschule für angewandte Wissenschaften,
Kempten
Hochschule für angewandte Wissenschaften,
München
- I IKK classic, Landesdirektion Bayern
Initiative Kiefergesundheit e. V.
Institut für Allgemeinmedizin des Klinikums
der Universität München
Institut für Arbeits-, Sozial- und Umwelt-
medizin der Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Therapieforchung

- Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin,
Klinikum der LMU München
Institut für Umweltmedizin und integrative Gesundheit
INVADE e. V. und INVADE gGmbH
- K** Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns
Katholische Landjugendbewegung Bayern
Katholische Stiftungsfachhochschule München
Kaufmännische Krankenkasse – KKH
kbo Kinderzentrum München
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Ludwig-Maximilians-Universität
Kneipp Bund e. V.
Kommunale Unfallversicherung Bayern
Kompetenznetz Adipositas
Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe
- L** LAG SELBSTHILFE Bayern e. V.
Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e. V.
Landes-Caritasverband Bayern e. V.
LandesSeniorenVertretung Bayern e. V.
Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern
Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V.
Landfrauen des Bayerischen Bauernverbands
Lehrstuhl Bewegung und Gesundheit, Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (WHO Collaborating Centre for Physical Activity and Public Health)
Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der Technischen Universität München
Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung, Ludwig-Maximilians-Universität München
Lions Club Distrikt Bayern Ost
Lions Club Distrikt Bayern Süd
- M** Medizinische Klinik und Poliklinik I des Klinikums der Universität Würzburg
Medizinischer Dienst Bayern
MFM Deutschland e. V., My Fertility Matters
MHI – Mental Health Initiative gemeinnützige GmbH
- N** Netzwerk gegen Darmkrebs e. V.
Nicolas-May-Stiftung
- P** Papilio gGmbH
Paul Nikolai Ehlers-Stiftung
Pettenkofer School of Public Health München
PSU-Akut e. V.
Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
Psychotherapeutenkammer Bayern
- S** Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern der Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V.
SH HealthCare Friends e. V.
Sozialverband VdK Bayern e. V.
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
Special Olympics Deutschland in Bayern e. V.
St. Leonhards Akademie gGmbH
STADTKULTUR – Netzwerk Bayerischer Städte e. V.
Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München
Stiftung kardiovaskuläre Prävention bei Kindern
Stiftung Kindergesundheit
- T** Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Bayern
Technische Hochschule Deggendorf
Therapienetz Essstörung e. V.
- V** VDB Physiotherapieverband e. V., Landesverband Bayern
Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband (VDD)
Verband der Ersatzkassen e. V., Landesverband Bayern
Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.
Verband der Privatkrankenanstalten in Bayern e. V.
Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V., Landesverband Bayern-Nord

- Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte
e. V., Landesverband Bayern-Süd
- Verband katholischer
Kindertageseinrichtungen Bayern e. V.
- Verband Leitender Kinder- und Jugendärzte
und Kinderchirurgen Deutschlands,
Landesverband Bayern
- Verband Physikalische Therapie,
Landesgruppe Bayern
- VerbraucherService Bayern im
Katholischen Deutschen Frauenbund e. V.
- Verbraucherzentrale Bayern e. V.
- Verein Programm Klasse 2000 e. V.
- Verein zur Förderung der wissenschaftlichen
Zahnheilkunde in Bayern e. V.
- Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V.
- Vereinigung der Pflegenden in Bayern
- W Wirtschaftsjunioren Bayern e. V.
Wissenschaftliches Institut für Prävention
im Gesundheitswesen der Bayerischen
Landesapothekerkammer
- Z Zentrum für Prävention und Sportmedizin
der Technischen Universität München

Gesundheitsbeirat
der Landeshauptstadt München

Gesundheitsregionen^{plus}

A Altmühlfranken
Amberg / Amberg-Sulzbach
Arberland Landkreis Regen

B Bamberg
Berchtesgadener Land

C Coburger Land

D Donauries

E Erlangen-Höchststadt und Erlangen

H Hofer Land

K Kempten – Oberallgäu

L Landkreis Aichach-Friedberg
Landkreis Ansbach und
Stadt Ansbach
Landkreis Augsburg
Landkreis Bad Kissingen
Landkreis Cham
Landkreis Dachau
Landkreis Deggendorf
Landkreis Dillingen a. d. Donau
Landkreis Dingolfing-Landau
Landkreis Ebersberg
Landkreis Eichstätt
Landkreis Erding
Landkreis Forchheim
Landkreis Freising
Landkreis Freyung-Grafenau
Landkreis Fürth
Landkreis Garmisch-Partenkirchen
Landkreis Günzburg
Landkreis Haßberge
Landkreis Kelheim
Landkreis Kitzingen
Landkreis Kronach
Landkreis Kulmbach

Landkreis Landsberg am Lech
Landkreis Lichtenfels
Landkreis Lindau (Bodensee)
Landkreis Main-Spessart
Landkreis Miesbach
Landkreis Miltenberg
Landkreis Mühldorf a. Inn
Landkreis München
Landkreis Neustadt a. d. Aisch-
Bad Windsheim
Landkreis Neu-Ulm
Landkreis Pfaffenhofen a. d. Ilm
Landkreis Rhön-Grabfeld
Landkreis Rosenheim
Landkreis Roth
Landkreis Rottal-Inn
Landkreis Traunstein
Landkreis und Stadt Aschaffenburg
Landkreis Unterallgäu
Landkreis Weilheim-Schongau
Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge

N Nordoberpfalz
Nürnberger Land

P Passauer Land

S Stadt Augsburg
Stadt Ingolstadt
Stadt Memmingen
Stadt Nürnberg
Stadt und Landkreis Bayreuth
Stadt und Landkreis Landshut
Stadt und Landkreis Regensburg
Stadt und Landkreis Schweinfurt
Stadt und Landkreis Würzburg
Straubing

Gesundheitsämter

Landeshauptstadt München

Landratsämter

A Aichach-Friedberg
 Altötting
 Amberg-Weizsach
 Ansbach
 Aschaffenburg
 Augsburg

B Bad Kissingen
 Bad Tölz-Wolfratshausen
 Bamberg
 Bayreuth
 Berchtesgadener Land

C Cham
 Coburg

D Dachau
 Deggendorf
 Dillingen a. d. Donau
 Dingolfing-Landau
 Donau-Ries

E Ebersberg
 Eichstätt
 Erding
 Erlangen-Höchstadt

F Forchheim
 Freising
 Freyung-Grafenau
 Fürstenfeldbruck
 Fürth

G Garmisch-Partenkirchen
 Günzburg

H Haßberge
 Hof

K Kelheim
 Kitzingen
 Kronach
 Kulmbach

L Landsberg am Lech
 Landshut
 Lichtenfels
 Lindau (Bodensee)

M Main-Spessart
 Miesbach
 Miltenberg
 Mühldorf a. Inn
 München

N Neuburg-Schrobenhausen
 Neumarkt i. d. OPf.
 Neustadt a. d. Aisch-Bad Windsheim
 Neustadt a. d. Waldnaab
 Neu-Ulm
 Nürnberger Land

O Oberallgäu
 Ostallgäu

P Passau
 Pfaffenhofen a. d. Ilm

R Regen
 Regensburg
 Rhön-Grabfeld
 Rosenheim
 Roth
 Rottal-Inn


S Schwandorf
 Schweinfurt
 Starnberg
 Straubing-Bogen

T Tirschenreuth
 Traunstein

U Unterallgäu

W Weilheim-Schongau
 Weißenburg-Gunzenhausen
 Wunsiedel i. Fichtelgebirge
 Würzburg

Stadt Augsburg
 Stadt Ingolstadt
 Stadt Memmingen
 Stadt Nürnberg



„Prävention bedeutet, heute in unsere Zukunft zu investieren. Mit dem Masterplan Prävention schaffen wir in Bayern die Voraussetzungen für mehr Gesundheit, Lebensqualität und gesundheitliche Chancengleichheit.“

Judith Gerlach, MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention

Impressum



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention
Haidenauplatz 1, 81667 München
Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg
Tel.: 089 95414-0
poststelle@stmgp.bayern.de
www.stmgp.bayern.de

Gestaltung: Udo Bernstein, Armin Reinhold

Bildnachweis: Tobias Blaser S. 2

Druck: Landesamt für Digitalisierung, Breitband und Vermessung

Stand: September 2025

Artikelnummer: [stmgp_praev_001](#)

ISBN: 978-3-9821040-6-5

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel.

Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.

**Gemeinsam
Gesundheit
sichern.**

