

Demenzprävention – Wer weiß denn sowas?

Susanna Saxl-Reisen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Viel Angst – wenig Wissen

„Ich möchte lieber Krebs bekommen als Demenz“

„Da kann man nichts machen“

„Wenn man alt ist, wird man eben dement“

Mehr als 50 Prozent aller Deutschen haben Angst davor eine Demenz zu bekommen.¹

Die meisten halten das aber für ein unvermeidliches Schicksal.²



Mehr Wissen über Demenzprävention ist nötig!

¹Studie der DAK-Gesundheit, 11/2025

²Heger et al., 2019



Erster Schritt: Faltblätter und Internetmodul

- **5 Faltblätter** in der Reihe „kompakt“ der BZgA bzw. des BIÖG in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Gedächtnisstörungen an der Uniklinik Köln und der DALzG
- Internetmodul zu Demenz und Demenzprävention:
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/demenz



- Fachlich geprüfte und neutrale Gesundheitsinformationen
- Ergänzende und vertiefende Informationen zu den Faltblättern
- Bestellung der Materialien



Zweiter Schritt: Informationsveranstaltung



PowerPoint-Folien, Manual und Handout für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Durchführung einer Informationsveranstaltung mit interaktiven Elementen zum Thema Demenzprävention

Ziel der Informationsveranstaltung

- **Erklären**

Wie funktioniert unser Gehirn? Was ist Demenz? Welche Möglichkeiten der Prävention gibt es?

- **Zum Staunen bringen**

Was leistet unser Gehirn? Wie komplex ist das, was es kann?

- **Zum Schützen motivieren**

Warum lohnt es sich, mit 10 Maßnahmen unser Gehirn fit zu halten?

Wer für wen?

- **Vortragende, die über fundiertes Wissen zu Demenz verfügen, z.B. in**
 - Pflegestützpunkten,
 - Alzheimer-Gesellschaften,
 - Lokalen Allianzen für Demenz,
 - Gesundheitskiosken,
 - Seniorenzentren,
 - Apotheken...
- **Zielgruppe:**
Alle, die wissen möchten, was sie tun können, um ihr Demenz-Risiko zu reduzieren



Teil 1

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 3

Aufbau und Funktionen unseres Gehirns

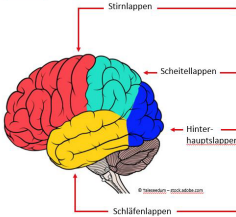


Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. **Selbsthilfe Demenz** | **GESUND & AKTIV** ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Aufbau und Funktionen unseres Gehirns

Bereiche und Funktionen des Gehirns

Das Gehirn



- Stirnlappen**
 - Impulskontrolle
 - Persönlichkeit und Sozialverhalten
 - Bewegung
- Scheitellappen**
 - Wahrnehmung von Körperempfindungen
 - Lesen, Rechnen und räumliches Denken
- Hinterhauptslappen**
 - Sehzentrum
- Schläfenlappen**
 - Hören
 - Sprechen
 - Gedächtnis

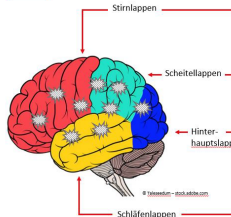
© Steinhilber – stock.adobe.com

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. **Selbsthilfe Demenz** | **GESUND & AKTIV** ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Aufbau und Funktionen unseres Gehirns

Wie Demenz das Gehirn schädigt

Vaskuläre Demenz



- Stirnlappen**
 - Impulskontrolle
 - Persönlichkeit und Sozialverhalten
 - Bewegung
- Scheitellappen**
 - Wahrnehmung von Körperempfindungen
 - Lesen, Rechnen und räumliches Denken
- Hinterhauptslappen**
 - Sehzentrum
- Schläfenlappen**
 - Hören
 - Sprechen
 - Gedächtnis

© Steinhilber – stock.adobe.com

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. **Selbsthilfe Demenz** | **GESUND & AKTIV** ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit



Teil 2

Guttag 01 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 10



Vergessen und Erinnern

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Guttag 01 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 11

Vergessen und Erinnern



Gut zu wissen: Vergessen ist normal

- Vergesslichkeit ist eine sinnvolle Fähigkeit des Gehirns.
- Sie dient als Schutzwall gegen Reizüberflutung.
- Die Information wird aktuell als nicht wichtig eingestuft.
- Bei Hormonschwankungen, Stress oder Depressionen kann die Vergesslichkeit zunehmen.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Guttag 01 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 15

Vergessen und Erinnern



Level des Abspeicherns

- Ultrakurzzeitgedächtnis: Einströmende Sinneseindrücke werden (meist unbewusst) registriert und dann wieder vergessen.
- Kurzzeitgedächtnis: Alles, was kurz von Bedeutung ist, wie z. B. eine wichtige Telefon-Nr., ein Termin oder ein Name.
- Langzeitgedächtnis: Nur das, was für uns wichtig ist und über lange Zeit gespeichert werden soll, kommt ins Langzeitgedächtnis. Meist auch Ereignisse, die mit starken Gefühlen verbunden sind.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Guttag 01 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 14

QUIZ

Raten Sie mal!



- Wie schnell werden Reize im Gehirn zwischen den Nervenzellen weitergeleitet?
mit ca. 180 km/h | mit ca. 375 km/h | mit ca. 540 km/h
- Wie schwer ist unser Gehirn?
1,3 kg | 2,4 kg | 3,2 kg
- Wie viel Energie verbraucht allein unser Gehirn?
15 % | 20 % | 30 %

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Teil 3

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 16. Februar 2025 | Folie 17



Ist Prävention möglich?

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. **Selbsthilfe Demenz** | **GESUND & AKTIV** ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 16. Februar 2025 | Folie 18

Ist Prävention möglich?

Es ist nie zu früh und nie zu spät



Wir können Demenz nicht verhindern...
...aber wir können einiges tun,
um unser Gehirn möglichst lange fit zu halten.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. **Selbsthilfe Demenz** | **GESUND & AKTIV** ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 16. Februar 2025 | Folie 19

Ist Prävention möglich?

Zahlen und Fakten



Risikofaktoren für Demenz

← Kindheit/Jugend → Mittleres Alter → Späte Lebensjahre →

= 45% Risikoreduzierung

- Kindheit/Jugend: 5% geringe Bildung
- Mittleres Alter: 7% hoher LDL-Cholesterinspiegel, 3% Schädel-Hirn-Trauma, 7% Hörverlust, 3% Depression, 2% Bluthochdruck, 2% Rauchen, 1% Übergewicht, 1% Diabetes, 2% Alkohol, 2% Bewegungsmangel
- Späte Lebensjahre: 5% soziale Isolation, 3% Luftverschmutzung, 2% Sehverlust

Quelle:
In Anlehnung an die Abbildung der Lancet-Kommission von 2014
www.alzheimer.de/gesund-aktiv/gesund-aktiv/gesund-aktiv/gesund-aktiv

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. **Selbsthilfe Demenz** | **GESUND & AKTIV** ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit



Teil 4

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 21

Zehn Tipps: Was wir tun können



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesministerium für
Ökologische Entwicklung

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 22

Zehn Tipps:
Was wir tun können

Beziehungen pflegen



- Menschen mit vielen sozialen Kontakten haben ein niedrigeres Demenzrisiko.
- Allein lebende Menschen im Alter über 50 Jahren zeigen rascheren kognitiven Abbau.
- Die Ehe/Lebenspartnerschaft ist ein starker Schutzfaktor.
- Nur positiv wahrgenommene Kontakte schützen.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesministerium für
Ökologische Entwicklung

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 23

Zehn Tipps:
Was wir tun können

Sich ausgewogen ernähren



- Unser Gehirn hat einen großen Energieverbrauch.
- Eine ausgewogene Ernährung (viel Gemüse, Obst und Fisch und wenig Fleisch) sorgt dafür, dass unser Gehirn mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.
- Heißungerattacken und Übergewicht werden vermieden.
- Ernährung hat auch Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesministerium für
Ökologische Entwicklung

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 24

Zehn Tipps:
Was wir tun können

Krankheiten rechtzeitig behandeln



Bluthochdruck stellt das größte Risiko für eine vaskuläre Demenz dar.

- Diabetes erhöht das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, deutlich.
- Depressionen sind ein großer Risikofaktor, wenn sie nicht behandelt werden.
- Der systolische Druck (oberer Messwert bei der Blutdruckmessung) sollte nicht über 130 mmHg liegen. Ist der Wert höher, sollte er behandelt werden.
- Ein hoher LDL-Cholesterin-Wert im mittleren Alter erhöht das Demenzrisiko deutlich stärker als bei älteren Menschen und sollte eingestellt werden.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesministerium für
Ökologische Entwicklung

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 25

Zehn Tipps:
Was wir tun können

Sich bewegen



...besonders an der frischen Luft

- Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Denkfähigkeit aus.
- Dabei ist es nicht wichtig, ob wir Tanzen, Spaziergehen, Schwimmen, Sport treiben.....
- Unterstützend ist, Routinen aufzubauen und/oder Sport in Gemeinschaft zu machen.
- Bewegung im Alltag ist zudem das effektivste Mittel, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

GESUND & AKTIV
ALTER WERDEN

Bundesministerium für
Ökologische Entwicklung

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen!

Das können Sie selbst tun



- Bleiben Sie in Kontakt und pflegen Sie Beziehungen.
 - Ernähren Sie sich ausgewogen und vermeiden Sie Übergewicht.
 - Bleiben Sie neugierig und lernen Sie Neues.
- Nutzen Sie ein Hörgerät und eine Sehhilfe, wenn notwendig.
- Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf.
- Vermeiden Sie Alkohol und Zigaretten.
- Vermeiden Sie Stress und sorgen Sie für Entspannung.
- Schützen Sie sich vor Kopfverletzungen.
- Bewegen Sie sich täglich, am besten an der frischen Luft.
- Lassen Sie Krankheiten, z. B. Diabetes oder Bluthochdruck, behandeln.



Resonanz auf das Angebot

- Bisher fast 650 Abrufe der Materialien durch Multiplikator*innen, Rückmeldungen durchweg positiv
- Großes Interesse an dem Vortrag – zwischen 10 und 100 Personen pro Veranstaltung
- Teilnehmende: Männer und Frauen zwischen 35 und 85 Jahren, Angehörige aber vor allem Interessierte
- Rückmeldungen:
 - *Steinwiesen (Bayern): „Wir haben den Vortrag im vergangenen Jahr insgesamt drei Mal in verschiedenen Gemeinden gehalten und sehr gute Erfahrungen gemacht. Auch in diesem Jahr planen wir Ihren Vortrag wieder mehrfach zu halten.“*
 - *Würzburg: „Das Interesse an dem interaktiven Vortrag war sehr groß. 23 Personen waren angemeldet und über 40 waren gekommen, so dass sie kaum in den Tagungsraum passten.“*
 - *Kremmen (Brandenburg): „Das Interesse an dem Vortrag war unerwartet groß. Zu der Veranstaltung kamen 55 Bürgerinnen und Bürger, die dem Vortrag gebannt gefolgt sind. Die Präsentationsfolie, auf der die 10 Tipps zusammengefasst sind, wurde vielfach abfotografiert und auch per WhatsApp usw. an Freunde und Bekannte herumgeschickt. Demenz-Prävention wurde richtiggehend zum Gesprächsthema in Kremmen.“*



Wie geht es weiter?

- Bis Ende 2026 Train-the-Trainer und Evaluation
- Überarbeitung der Materialien
- Weitere Bewerbung und Verbreitung der Vortragsmaterialien
- Bestellung unter news@deutsche-alzheimer.de
- Mehr Informationen:
www.deutsche-alzheimer.de/praevention



Informieren Sie sich!

Gut zu wissen:
45 Prozent aller
Demenzen könnten
vermieden werden!

Infos finden Sie auf der Webseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft
www.deutsche-alzheimer.de

... und der Webseite des BfÖG
„Gesund & aktiv älter werden“
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

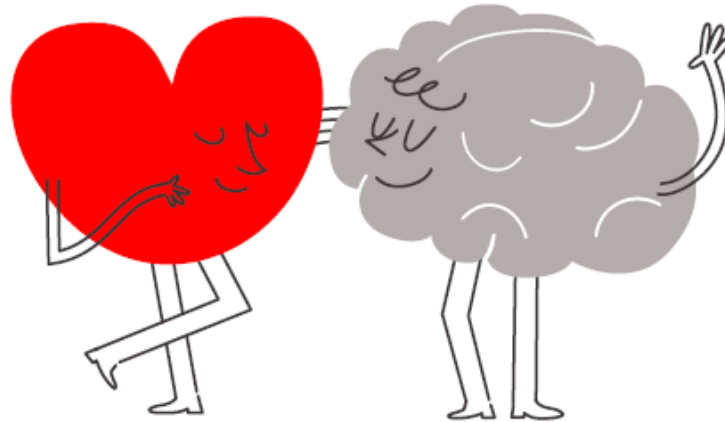
GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit



Zeit für Ihre FRAGEN 😊

Köpfchen bewahren – Demenz vorbeugen.



Was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Hirn – und umgekehrt!