



**Deutscher
Seniorentag**

Worauf es ankommt

2.–4. April 2025

**Congress Center Rosengarten
Mannheim**

Was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Hirn!

Verantwortlich: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG, ehemals BZgA)

Mitwirkende: Susanna Saxl-Reisen, Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz (DALzG)

Moderation: Claudia Vonstein, Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG)

In Deutschland leben derzeit etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Dass das Alter ein wichtiger Risikofaktor ist, ist den meisten Menschen bekannt. Weniger bekannt ist, dass es 14 beeinflussbare Faktoren gibt, die das Risiko an einer Demenz zu erkranken um bis zu 45 Prozent reduzieren können. Viele dieser Empfehlungen schützen auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn „Was gut fürs Hirn ist, ist auch gut fürs Herz“ – und umgekehrt!

In ihrem gleichnamigen Vortrag haben Susanna Saxl-Reisen (DALzG) und Claudia Vonstein (BIÖG) die Bedeutung eines gesunden Lebensstils deutlich gemacht. Wer sich ausgewogen ernährt, nicht raucht, Stress und Übergewicht vermeidet, Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck behandeln lässt, und Hör- und Sehverluste ausgleicht, bleibt geistig fit und beugt Demenz vor.

Die in der Veranstaltung vorgestellten Aktivitäten und Materialien sind eingebettet in die Nationale Demenzstrategie der Bundesregierung. Im Rahmen dieser Initiative haben sich die beiden Partner auf die Bereitstellung von Informationsmaterialien in gedruckter und digitaler Form und eines Angebots für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren verständigt. Mitarbeitende von Pflegestützpunkten, Alzheimer-

Gesellschaften oder Lokalen Allianzen für Demenz, die über ein fundiertes Wissen zu Demenz verfügen, können eine 90-minütige Informationsveranstaltung anbieten mit dem Titel „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!“. Dazu erhalten sie einen ausgearbeiteten Vortrag und ein Manual mit Sprechtexten sowie hilfreichen Tipps zur Organisation und zur Bewerbung der Veranstaltung. Für Teilnehmende können sie die Materialien des BIÖG zur Vorbeugung, Erkennung, Behandlung und den Umgang mit Demenz bestellen und auslegen.

Zur Bestellung der Broschüren:

<https://shop.bioeg.de/kompakt-demenz/>

Zu den Informationen im Internet:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/

Zur Anforderung der Informationsveranstaltung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bei der DAzG:

www.deutsche-alzheimer.de/artikel/geistig-fit-bleiben-mit-10-massnahmen-demenz-vorbeugen

Zu weiteren kostenlosen Materialien des BIÖG für ältere Menschen zu den Themen Bewegung, Schlaf, Hören, Sehen, Ernährung, Hitzeschutz:

<https://shop.bioeg.de/themen/gesundheit-aelterer-menschen/>