



**Deutscher
Seniorentag**

Worauf es ankommt

2.-4. April 2025
Congress Center Rosengarten
Mannheim

Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen!

Verantwortlich: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG)

Mitwirkende: Susanna Saxl-Reisen, DAIzG

Die DAIzG hat gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie der Bundesregierung die Informationsveranstaltung „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ erarbeitet. Diese wurde im Rahmen des 14. Deutschen Seniorentags vorgestellt.

Wie genau funktioniert eigentlich unser Gehirn? Ist Vergessen immer eine Krankheit? Was macht eine Demenz mit unserem Gehirn und warum haben unterschiedliche Demenzformen unterschiedliche Auswirkungen? Und: Kann man eigentlich etwas tun, um Demenzerkrankungen zu verhindern?

Antworten zu all diesen Fragen erhielten die Teilnehmenden in der Veranstaltung.

Prävention wird immer wichtiger. Doch viele fragen sich, ob das auch für Demenz gilt. Aktuell leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Der größte Risikofaktor dafür ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können. Welche weiteren Faktoren es gibt, die die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung verringern könnten – dieser Frage geht seit Jahren eine Kommission aus international hochrangigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern im Auftrag der renommierten Wissenschaftszeitschrift „The Lancet“ nach. 2017 veröffentlichte sie erste Ergebnisse und brachte 2020 und 2024 aktualisierte Studien zum Forschungsbereich „Dementia prevention, intervention and care“ heraus. Die Forschenden konnten bisher 14

modifizierbare – also beeinflussbare – Risikofaktoren für Demenz identifizieren. Die Vermeidung all dieser Risikofaktoren zusammengenommen könnte das Risiko an einer Demenz zu erkranken um bis zu 45 Prozent reduzieren, so ihr Fazit. Ein überraschend positives Ergebnis, das die Bedeutung der Prävention im Bereich der Demenz deutlich hervorhebt.

Es gibt 10 Tipps, mit denen man dem Risiko von Demenzerkrankungen vorbeugen kann. Viele davon helfen gleichzeitig auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind somit doppelt wichtig:

- Beziehungen pflegen
- Neugierig bleiben
- Pausen einlegen und für Entspannung sorgen
- Auf guten und erholsamen Schlaf achten
- Nutzen Sie ein Hörgerät und eine Sehhilfe, wenn notwendig
- Sich aktiv bewegen: Sport treiben, Spazieren gehen, Schwimmen
- Sich ausgewogen ernähren und Übergewicht vermeiden
- Mäßig Alkohol trinken und mit dem Rauchen aufhören
- Den Kopf schützen
- Grunderkrankungen behandeln lassen

Die Materialien zu dieser Veranstaltung werden Multiplikatoren kostenlos zur Verfügung gestellt, um das Thema „Demenz-Prävention“ möglichst vielen Interessierten zugänglich zu machen.

Informationen dazu gibt es bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter:

<https://www.deutsche-alzheimer.de/praevention>

Und beim BIÖG unter: <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention/>