

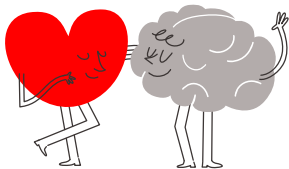
Demenzprävention im Dialog

Aufklärung verbessern, Strukturen stärken, Risiken reduzieren

45 %
aller Demenzen
könnten verhindert
oder hinausgezögert
werden.*

*Quelle: Lancet standing Commission (2024): Dementia prevention, intervention, and care

Köpfchen bewahren – Demenz vorbeugen.



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

Viele Menschen haben Angst vor Demenz und denken, sie sei eine unvermeidliche Folge des Alters. Das ist ein Irrtum!

Das können Sie tun!

Bewegung



Verzicht auf Alkohol und Zigaretten



Hör- und Sehprobleme behandeln



Kontakte pflegen



Gesund ernähren



Den Kopf schützen



Krankheiten behandeln



1,84 Millionen Menschen in Deutschland leben derzeit mit einer Demenz.*

*Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (2024): Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen.

8. Bundeskonferenz – Gesund und aktiv älter werden



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN