

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

¹Studie der DAK-Gesundheit, 11/2025

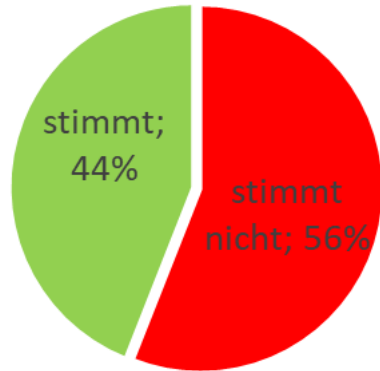
²Heger et al., 2019



Viel Angst – wenig Wissen

Umfrage in Limburg (Niederlande)², N=590, Alter: 40 – 75

"Ich kann das Risiko für eine Demenz verringern"



Wissen zu Risikofaktoren:

Geringe geistige Aktivität: 79%

Geringe körperliche Aktivität: 63%

Ungesunde Ernährung: 50%

...

Rauchen: 38%

Alkohol: 31%

Übergewicht: 25%

Bluthochdruck usw. 10-28%

²Heger et al., 2019 „Dementia awareness and risk perception in middle-aged and older individuals: baseline results of the MijnBreincoach survey on the association between lifestyle and brain health”



Die Nationale Demenzstrategie (NDS)



- Ziel: Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen
- Initiative von BMG und BMFSFJ
- Laufzeit: 2019 bis 2026

27 Ziele



4 Handlungsfelder

162 Maßnahmen



Mehr als 70 Akteure



Rolle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

- Selbsthilfeorganisation und zentrale Interessenvertretung von Menschen mit Demenz und ihren An- und Zugehörigen seit 1989 als Dachverband von rund 130 Alzheimer-Gesellschaften auf lokalen und Länderebene
- Beteiligung an der Entwicklung der NDS
- Co-Vorsitz der Steuerungsgruppe
- Beteiligt an 38 Maßnahmen aus allen 4 Handlungsfeldern



Maßnahme 1.7.1: Gesundheitliche Aufklärung zur Reduktion von Risiken der Demenzerkrankungen

„Die BZgA erstellt in Kooperation mit der DALzG barrierefreies Informationsmaterial (Faltblatt und Internetmodul), das Wege zur Reduktion von Risikolebensstilfaktoren und damit die Möglichkeiten zur Prävention von Demenz aufzeigt. Darüber hinaus entwickeln BZgA und DALzG auf Grundlage der Erkenntnisse der WHO gemeinsam ein Konzept für Schulungsangebote und Workshops, um Risikofaktoren für eine Erkrankung an Demenz zu minimieren. Damit sollen Bürgerinnen und Bürger bei der Umsetzung präventiver Angebote unterstützt werden mit dem Ziel, Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung zu minimieren.“



Ergebnisse: 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



Ergebnisse: Informationsveranstaltung



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



Konzept der Informationsveranstaltung

- **Ziele:**
 - Informationen über die Funktionsweise des Gehirns bereitstellen
 - Ängste abbauen – vergessen ist normal
 - Wissen über die aktuell bekannten 14 modifizierbaren Risikofaktoren vermitteln
 - Motivieren zur Reduzierung der Risikofaktoren durch einen aktiven und gesunden Lebensstil – es lohnt sich
- **Zielgruppe:**
 - Interessierte im mittleren und höheren Alter
 - Alle, die wissen möchten, was sie tun können, um ihr Risiko an Demenz zu erkranken zu reduzieren







Konzept der Informationsveranstaltung

- **Mögliche Anbietende der Informationsveranstaltung:**
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die über fundiertes Wissen zu Demenz verfügen, z. B. Mitarbeitende
 - von Pflegestützpunkten,
 - von Alzheimer-Gesellschaften,
 - von Lokalen Allianzen für Demenz,
 - von Gesundheitskiosken,
 - von Seniorenzentren,
 - von Apotheken...,

die über die Risikofaktoren von Demenz und deren Vermeidung durch eine gesunde Lebensweise aufklären wollen.



Erklären – zum Staunen bringen – zum Schützen motivieren

- 90-minütige Vorträge
- 4 Vortragsteile:
 - Aufbau und Funktionen des Gehirns und wie Demenz das Gehirn schädigt 
 - Wie funktionieren Vergessen und Erinnern? 
 - Ist Prävention möglich? 
 - 10 Tipps: Was wir tun können 

Vortragsteil 1

Geitig Bt Mülheim – Demenz vorbegen! | 26. Februar 2025 | Folie 3

Aufbau und Funktionen unseres Gehirns

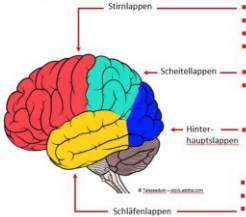


Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz | GESUND & AKTIV ALTER WERDEN | Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Aufbau und Funktionen unseres Gehirns

Bereiche und Funktionen des Gehirns

Das Gehirn



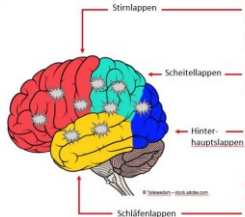
- Stirnlappen
 - Impulskontrolle
 - Persönlichkeit und Sozialverhalten
 - Bewegung
- Scheitellappen
 - Wahrnehmung von Körperempfindungen
 - Lesen, Rechnen und räumliches Denken
- Hinterhauptslappen
 - Sehzentrum
- Temporallappen
 - Hören
 - Sprechen
 - Gedächtnis

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

Aufbau und Funktionen unseres Gehirns

Vaskuläre Demenz

Wie Demenz das Gehirn schädigt



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

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



Vortragsteil 2



Guttag 09 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 34



Vergessen und Erinnern

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

Vergessen und Erinnern | Guttag 09 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 37



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

Vergessen und Erinnern | Guttag 09 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 55




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

QUIZ | Guttag 09 München - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2025 | Folie 54



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



Vortragsteil 3

Gesittig 10 Mülben - Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 17



Ist Prävention möglich?






Gesittig 10 Mülben - Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 18




Ist Prävention möglich?

Es ist nie zu früh und nie zu spät

Ist wirksame Vorbeugung möglich?

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



Gesittig 10 Mülben - Demenz vorbeugen! | 26. Februar 2025 | Folie 19

Ist Prävention möglich?

Zahlen und Fakten

Risikofaktoren für Demenz



= 45% Risikoreduzierung







Vortragsteil 4

Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2023 | Folie 21

Zehn Tipps: Was wir tun können



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Inhaltsfreie Demenz



GESUND & AKTIV
ALTE WERDEN

Bundesinstitut für
Chronische Krankheiten

Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2023 | 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.
Inhaltsfreie Demenz

GESUND & AKTIV
ALTE WERDEN

Bundesinstitut für
Chronische Krankheiten

Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2023 | 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.
Inhaltsfreie Demenz


GESUND & AKTIV
ALTE WERDEN

Bundesinstitut für
Chronische Krankheiten

Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2023 | 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 eingeregelt werden.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Inhaltsfreie Demenz

GESUND & AKTIV
ALTE WERDEN

Bundesinstitut für
Chronische Krankheiten

Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen | 26. Februar 2023 | 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, Spazieren gehen, 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.
Inhaltsfreie Demenz

GESUND & AKTIV
ALTE WERDEN

Bundesinstitut für
Chronische Krankheiten

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

- Pilotphase mit Praktikern aus Alzheimer-Gesellschaften und anderen:
 - 39 Interessenten für die Testphase, Workshop zur Auswertung im Oktober 2024, anschließende Überarbeitung
- Breite Bekanntmachung ab März 2025
- Bis heute 560 Abrufe der Materialien durch Multiplikator*innen
 - Voraussetzung: Demenzwissen
- Rückmeldungen durchweg positiv



Interesse an den Veranstaltungen

- Großes Interesse in der Bevölkerung – erreichte Zielgruppen jenseits von Betroffenen und Angehörigen
- Veranstaltungsgrößen von 10 bis knapp 100 Personen
 - Bsp.: Vortrag beim Deutschen Seniorentag 2025 mit rund 80 Teilnehmenden
- Teilnehmende: Männer und Frauen zwischen 35 und 85 Jahren
- 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? - Neues Projekt „Train-the-Trainer“

- seit Oktober 2025
- Schulung von Multiplikator*innen mit wenig Demenz-Erfahrung/-Wissen
- Bis Ende 2026 weitere Überarbeitung der Materialien
- Außerdem: Weitere Bewerbung und Verbreitung der Vortragsmaterialien
- Bestellung unter news@deutsche-alzheimer.de

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 BIÖG
„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



FRAGEN? Anmerkungen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- Kontakt:
Susanna Saxl-Reisen
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz
Keithstraße 41
10787 Berlin
- Tel: 030 – 259 37 95 12
E-Mail: susanna.saxl@deutsche-alzheimer.de

