



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Demenzprävention – Handlungsoptionen für gesundes Altern

Was ist Demenz?

- **Demenz** beschreibt den fortschreitenden **Abbau kognitiver Fähigkeiten** wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Orientierung, Urteilsvermögen und Sprache. **Demenz** ist somit kein eigenes Krankheitsbild, sondern ein Oberbegriff für mehrere, komplexe Symptome.
- Ursache sind meist krankhafte Veränderungen im Gehirn, bei denen **Nervenzellen absterben oder ihre Verbindungen geschädigt werden**. Diese Veränderungen sind häufig auf Durchblutungsstörungen oder Eiweißablagerungen zurückzuführen.
- Es gibt verschiedene Formen der Demenz. Die **Alzheimer-Demenz** ist mit etwa 60–70 % die häufigste und bekannteste.

Quellen: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01296-0/fulltext?rss=yes](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01296-0/fulltext?rss=yes);
www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzkrankungen_dalzg.pdf; www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia

Demenz als wachsende Herausforderung

- **Demenz** zählt zu den **größten gesundheitlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen** des 21. Jahrhunderts.
- Weltweit leben derzeit rund **57 Millionen Menschen** mit einer Demenz; bis **2050** wird ein Anstieg auf etwa **139 Millionen** erwartet. In Deutschland sind aktuell rund **1,8 Millionen Menschen betroffen**, jährlich kommen etwa **440.000 Neuerkrankungen** hinzu. Aufgrund des demografischen Wandels wird die Zahl der Betroffenen bis 2050 schätzungsweise auf rund 2.8 Millionen ansteigen.
- 2020 verursachten Demenzen in Deutschland **direkte Krankheitskosten** von rund **20 Milliarden Euro**. Einschließlich indirekter Kosten durch informelle



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Pflege und Arbeitsausfälle betragen die **gesamtgesellschaftlichen Kosten rund 83 Milliarden Euro** – bis 2040 könnten sie auf etwa **141 Milliarden Euro** steigen.

- Demenz ist weltweit die **siebthäufigste Todesursache** und eine der häufigsten Ursachen für **Behinderung und Pflegebedürftigkeit** im höheren Lebensalter.
- Die Erkrankung führt häufig zu einem **langjährigen Verlust der Selbstständigkeit**, einem hohen Bedarf an medizinischer, pflegerischer und sozialer Unterstützung sowie zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen.

Quelle: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia;
iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e8aab50-ca34-45e0-9fb0-26e675746f65/content;
[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01296-0/fulltext?rss=yes](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01296-0/fulltext?rss=yes);
www.leopoldina.org/fileadmin/Migrierte_Daten/Publikationen/Dokumente/SN_Demenzpr%C3%A4vention_DE_web.pdf

Wer ist betroffen?

- Eine Demenz kann grundsätzlich in jedem Lebensalter auftreten, das Risiko steigt jedoch deutlich mit zunehmendem Alter. Betroffen sind:
 - **jede hundertste Person** ab 60 Jahren,
 - etwa **jede sechste Person** ab 80 Jahren,
 - etwa **jede dritte Person** ab 90 Jahren.
- **Frauen** sind häufiger betroffen als Männer, insbesondere bei der Alzheimer-Demenz. Neben der höheren Lebenserwartung können auch **hormonelle Faktoren** eine Rolle spielen, die Ursachen sind jedoch nicht abschließend geklärt.
- Demenz ist meist nicht primär genetisch bedingt. Erbliche Alzheimer-Formen machen nur etwa 1 % der Fälle aus.

Quelle: www.deutschealzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenz-erkrankungen_dalzg.pdf;
[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01296-0/fulltext?rss=yes](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01296-0/fulltext?rss=yes)



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Demenz ist keine unvermeidliche Folge des Alterns

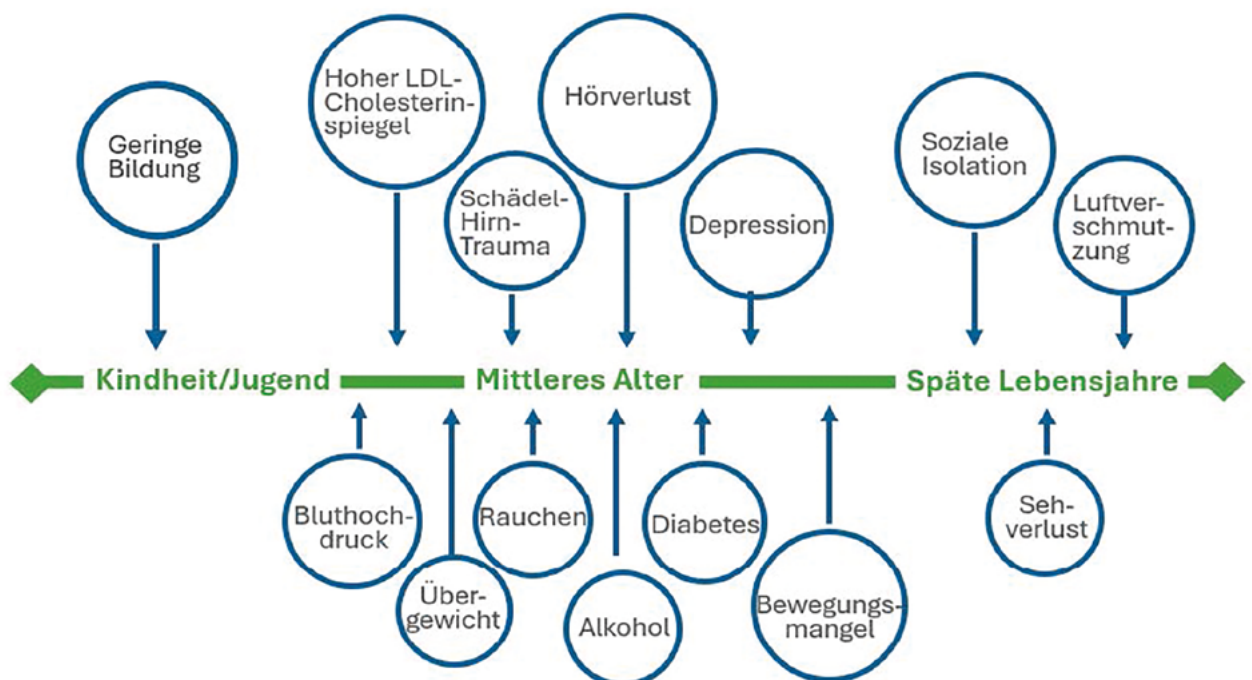
- Studien zeigen einen deutlichen Aufklärungsbedarf zu Demenz: 80 % der Öffentlichkeit halten Demenz demnach für eine normale Alterserscheinung, rund 50 % fürchten sich vor einer Erkrankung. Rund 45 % geben an, nicht mit Demenz vertraut zu sein.
- **Die wissenschaftliche Evidenz zeigt klar, dass das Demenzrisiko deutlich beeinflussbar ist:** Die Lancet-Kommission hat **14 modifizierbare Risikofaktoren** identifiziert, durch deren Reduktion **45 % aller Demenzfälle verhindert oder deutlich verzögert** werden könnten.
- Prävention sollte daher **früh im Leben beginnen**, bleibt aber auch im höheren Alter wirksam und relevant.

Quellen: iris.who.int/server/api/core/bitstreams/8fc586d7-b864-42eb-9274-95462496b328/content;
[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01296-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01296-0/fulltext)
www.alzint.org/u/World-Alzheimer-Report-2024.pdf
www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_03_2022_Einstellungen_zu_Menschen_mit_Demenz_in_Deutschland.pdf
www.dak.de/presse/bundesthemen/umfragen-studien/deutsche-haben-immer-mehr-angst-vor-krankheiten_86250



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

14 Risikofaktoren für Demenz im Überblick:



Quelle: www.thelancet.com/infographics-do/dementia-risk

Geringe Bildung

- **Risiko:** Eine über längere Zeit geringe geistige Anregung kann das Risiko für eine Demenzerkrankung erhöhen, da das Gehirn weniger aktiv ist und dadurch anfälliger für altersbedingte Veränderungen ist.
- **Prävention:** Lebenslanges Lernen, neue Aufgaben und geistig fordernde Tätigkeiten im Alltag und Beruf stärken die geistige Leistungsfähigkeit und können zur Erhaltung der Gehirngesundheit im Alter beitragen.



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Eingeschränkte Hörfähigkeit

- **Risiko:** Unbehandelter Hörverlust reduziert die Vielfalt wahrgenommener Umweltreize und erfordert einen erhöhten kognitiven Aufwand beim Zuhören, wodurch die geistige Reserve eingeschränkt wird. Zudem begünstigt er sozialen Rückzug, Einsamkeit und depressive Symptome.
- **Prävention:** Die Verwendung von Hörgeräten kann helfen, die soziale Teilhabe zu verbessern und das Demenzrisiko zu senken.

Hoher Cholesterinspiegel

- **Risiko:** Erhöhte LDL-Cholesterinwerte, vor allem im mittleren Lebensalter, können Gefäßschäden und Alzheimer-typische Eiweißablagerungen im Gehirn fördern.
- **Prävention:** Regelmäßige Blutkontrollen, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und eine frühzeitige medizinische Behandlung können Folgeerkrankungen vorbeugen und dadurch auch das Demenzrisiko beeinflussen.

Depressionen

- **Risiko:** Depressionen sind insbesondere im mittleren Lebensalter mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden und können kognitive Abbauprozesse verstärken.
- **Prävention:** Depressionen frühzeitig zu erkennen und nachhaltig zu behandeln, trägt dazu bei, die Lebensqualität zu steigern und möglicherweise das Risiko für Demenz zu beeinflussen.

Kopfverletzungen

- **Risiko:** Schwere oder wiederholte Kopfverletzungen erhöhen das Demenzrisiko und können den Krankheitsbeginn verfrühen. Besonders riskant sind Verletzungen in jungen Jahren, etwa durch Unfälle oder Sportverletzungen.



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

- **Prävention:** Sichere Sportausstattung mit Helmen, Aufklärung im Kinder- und Jugendsport, ausreichende Erholungszeiten nach Verletzungen sowie Maßnahmen zur Verkehrssicherheit helfen, Kopfverletzungen zu vermeiden und das Gehirn langfristig zu schützen.

Bewegungsmangel

- **Risiko:** Bewegungsmangel kann die Durchblutung und Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Dadurch kann das Gehirn anfälliger für kognitiven Abbau werden.
- **Prävention:** Regelmäßige Bewegung verbessert die Hirndurchblutung, reduziert Entzündungen und unterstützt die Anpassungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns in jedem Lebensalter.

Typ-2-Diabetes

- **Risiko:** Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte schädigen Gefäße und Nervenzellen und erhöhen das Demenzrisiko, besonders bei schlechter Einstellung der Therapie.
- **Prävention:** Blutzuckerkontrollen, Bewegungsförderung, Ernährungsberatung und strukturierte Vorsorgeangebote helfen, Diabetes frühzeitig zu erkennen und zu behandeln und so Folgeerkrankungen wie Demenz vorzubeugen.

Rauchen

- **Risiko:** Rauchen schädigt die Blutgefäße und begünstigt Arteriosklerose. Die im Tabak enthaltenen Giftstoffe wirken zudem schädigend auf Nervenzellen. Dadurch erhöht Rauchen das Demenzrisiko deutlich, insbesondere im mittleren Lebensalter.
- **Prävention:** Präventionskampagnen, Rauchentwöhnungsprogramme und leicht zugängliche Beratungsangebote für alle Altersgruppen können helfen, den Tabakkonsum zu reduzieren und das Risiko für viele Erkrankungen, einschließlich Demenz, zu senken.



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Bluthochdruck

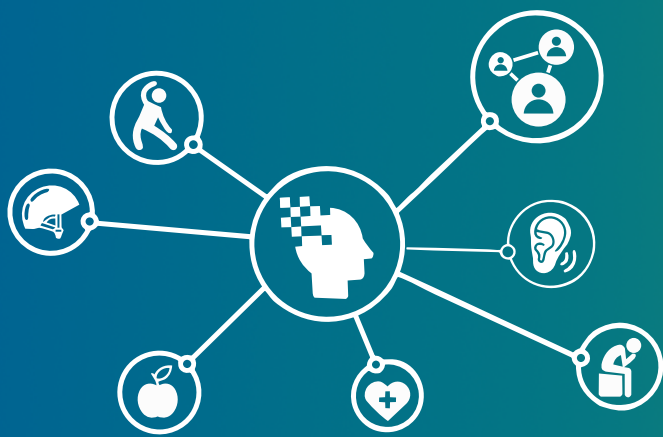
- **Risiko:** Unbehandelter Bluthochdruck, insbesondere im mittleren Lebensalter, schädigt die Blutgefäße und begünstigt eine Minderdurchblutung des Gehirns. Dadurch wird die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns beeinträchtigt.
- **Prävention:** Regelmäßige Blutdruckkontrollen, Aufklärung, Bewegungsförderung und eine konsequente medizinische Behandlung helfen, den Blutdruck gut einzustellen und das Risiko für Folgeschäden – auch am Gehirn – langfristig zu senken.

Starkes Übergewicht und Untergewicht

- **Risiko:** Starkes Übergewicht fördert u. a. Entzündungen und Gefäßschäden und kann so die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigen. Starkes Untergewicht kann ebenfalls zu einem kognitiven Abbau beitragen.
- **Prävention:** Regelmäßige Bewegung, alltagsnahe Sportangebote und eine ausgewogene Ernährung helfen, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten. Dies kann sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten auswirken. Zudem kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sinken, was wiederum einen positiven Effekt auf die Hirngesundheit haben kann.

Übermäßiger Alkoholkonsum

- **Risiko:** Hoher Alkoholkonsum wirkt als Nervengift, schädigt Nervenzellen und fördert den Abbau von Hirnsubstanz. Dadurch steigt das Demenzrisiko nachweislich.
- **Prävention:** Aufklärung, niedrigschwellige Beratungsangebote und Maßnahmen zur Suchtprävention tragen dazu bei, Alkoholkonsum zu reduzieren und das Risiko für gesundheitliche Folgeschäden zu verringern.



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Soziale Isolation und Einsamkeit

- **Risiko:** Soziale Isolation und Einsamkeit stehen mit geringerer geistiger Anregung und höherer Stressbelastung in Zusammenhang und können das Risiko für kognitiven Abbau erhöhen.
- **Prävention:** Soziale Teilhabe kann die Lebenszufriedenheit verbessern und sich positiv auf die Gehirngesundheit auswirken.

Nachlassendes Sehvermögen

- **Risiko:** Ein eingeschränktes Sehvermögen wird mit einem erhöhten Demenzrisiko in Verbindung gebracht, unter anderem aufgrund einer reduzierten Teilhabe und geringerer Stimulation.
- **Prävention:** Regelmäßige augenärztliche Untersuchungen und die Nutzung von Sehhilfen können helfen, Folgerisiken zu reduzieren und die geistige Aktivität im Alltag zu erhalten.

Luftverschmutzung

- **Risiko:** Entzündungsprozesse und Gefäßschäden im Gehirn aufgrund von Feinstaub und Luftschadstoffen werden in Verbindung mit einem erhöhten Demenzrisiko diskutiert.
- **Prävention:** Verkehrsberuhigende Maßnahmen, der Ausbau von Grünflächen, die Förderung emissionsarmer Mobilität sowie eine gesundheitsorientierte Stadtplanung tragen dazu bei, die Schadstoffbelastung zu senken. Dies kann sich wiederum schützend auf die Gehirngesundheit auswirken.

Gut zu wissen:

Alles, was gut ist für das Gehirn, ist auch gut für das Herz!



8. Bundeskonferenz Gesund und aktiv älter werden Hotel Hilton Köln Mittwoch, 22.04.2026

Zentrale Botschaften im Überblick

- Demenz zählt zu den **größten gesundheitlichen Herausforderungen** unserer Zeit, mit stark **steigenden Fallzahlen** infolge des demografischen Wandels.
- Die Erkrankung führt häufig zum **Verlust** von **Selbstständigkeit**, **Pflegebedürftigkeit** und **hoher Belastung** für Betroffene und Angehörige.
- Demenz ist **keine zwangsläufige Folge des Alterns: 45 % aller Demenzfälle** ist durch die **Reduktion bekannter Risikofaktoren** **verhinderbar oder verzögerbar**.
- **Prävention wirkt lebenslang**: Sie sollte früh beginnen, bleibt aber auch im hohen Alter und nach einer Diagnose wirksam und relevant.
- **Risikofaktoren** verstärken sich gegenseitig.
- Wirksame **Demenzprävention** erfordert **individuelle, medizinische und strukturelle Maßnahmen**. Neben gesundheitsbewusstem Verhalten sind auch unterstützende Rahmenbedingungen entscheidend – etwa bewegungsfreundliche Umgebungen, der Zugang zu einer ausgewogenen Ernährung, frühe Aufklärung sowie strukturelle Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils über alle Altersgruppen hinweg.

Mehr Informationen finden Sie hier:

! [Gesund und aktiv älter werden – Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit](#)

! [Factsheet Demenz - Deutsche Alzheimer Gesellschaft](#)

! [Alzheimer Forschung Initiative e. V.](#)

! [Weltgesundheitsorganisation - World Health Statistics 2025](#)

! [Weltgesundheitsorganisation - Demenz](#)