

BIÖG-Sondernewsletter „Gesund & aktiv älter werden“ zur Woche der Demenz 2026

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto „Demenz – (k)eine Frage des Alters“ finden vom 21. bis 27. September 2026 die Woche der Demenz und am 21. September der Welt-Alzheimerstag statt.

In Deutschland leben derzeit rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die gute Nachricht ist: Das persönliche Demenzrisiko lässt sich durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen – zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, den Verzicht auf Rauchen sowie die Behandlung von Schwerhörigkeit und Depressionen.

In dieser Sonderausgabe haben wir für Sie aktuelle Meldungen, Veranstaltungstipps und Unterstützungsangebote rund um Demenz und Demenzprävention zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!
Ihre Redaktion

Inhalt

- In eigener Sache
- Woche der Demenz 2026
- Demenzprävention
- Gesundheitspolitik
- Leben mit Demenz
- Veranstaltungen

In eigener Sache

Woche der Demenz 2026: Informationen, Materialien und Austausch

Zur Woche der Demenz 2026 bündelt „Gesund und aktiv älter werden“ seine Angebote rund um Demenz und Demenzprävention. Im Themenbereich **Demenz**→ finden Interessierte, Betroffene und Angehörige verständliche Informationen zu Demenz und Demenzprävention sowie Tipps für den Umgang mit der Erkrankung. Zusätzlich stehen in der **Mediathek**→ alle bestellbaren Materialien von Gesund und aktiv älter werden zu Demenz und Demenzprävention gebündelt zur Verfügung.

Für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) gemeinsam mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz (DAIzG) zudem das Unterstützungsangebot „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ an. Materialien und Informationen zur Umsetzung finden Sie auf **„Gesund und aktiv älter werden“**→.

Außerdem ist das BIÖG außerdem beim Demenz Meet Köln am 19. September mit einem Informationsstand vertreten und beteiligt sich am 13. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft am 15. und 16. Oktober 2026 in Magdeburg. Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!

Joint Action Addressing Dementia and Health (JADE Health)

Projekt zur Prävention und Stärkung der Gesundheitskompetenz in Europa

Voneinander lernen, Synergien nutzen und das gesellschaftliche Bewusstsein für Demenz in ganz Europa fördern – das ist das Ziel des EU-geförderten Projekts "Joint Action Addressing Dementia and Health" (JADE Health). JADE Health bringt 49 Institutionen aus 18 europäischen Ländern zusammen, um die Prävention und Früherkennung von Demenz sowie die Versorgung von Betroffenen zu verbessern. Beteiligt sind unter anderem Gesundheitsministerien auf nationaler und regionaler Ebene, öffentliche Gesundheitseinrichtungen und Forschungseinrichtungen. Auch das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) beteiligt sich an JADE Health.

[Zum Projekt JADE Health →](#)

Social-Media-Kampagne zur Woche der Demenz 2026

Im Rahmen von JADE Health ist eine gemeinsame Sensibilisierungskampagne der EU-Partner in den sozialen Medien geplant, die zum Start der Woche der Demenz im Herbst 2026 beginnt. Ziel ist es, auf die Stigmatisierung von Demenz aufmerksam zu machen und eine respektvollere Haltung in der Gesellschaft zu fördern. Die sechswöchige Kampagne vom 21. September bis 30. Oktober 2026 wird wöchentlich Themen wie "Mythen über Demenz", "Die gesellschaftliche Sicht auf Demenz", "Die Macht der Sprache" und "Was braucht es für einen anderen Umgang mit Demenz?" aufgreifen. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) wird die EU-Kampagne insbesondere auf LinkedIn mit eigenen Beiträgen und (Re-)Posts begleiten. Schauen Sie regelmäßig auf unserem BIÖG-Kanal nach neuen Informationen.

[Zu LinkedIn →](#)

Woche der Demenz 2026

Welt-Alzheimerstag 2026

„Demenz? Das bekommen doch nur sehr alte Menschen.“ Diese Annahme hält sich hartnäckig. Tatsächlich sind die meisten Menschen mit Demenz über 65 Jahre alt, doch Demenzerkrankungen können auch in jüngeren Jahren auftreten. Darüber hinaus sind durch Partnerinnen und Partner, Kinder, Enkelkinder, Nachbarn sowie Kolleginnen und Kollegen Menschen eingebunden, die wiederum ganz unterschiedlichen Generationen angehören. Demenz kennt keine Altersgrenze! Der Welt-Alzheimerstag 2026 lädt unter dem Motto „Demenz – (k)eine Frage des Alters“ dazu ein, Demenz nicht als Phänomen zu betrachten, das „irgendwann einmal“ andere betrifft, sondern als eine gemeinsame Aufgabe, die schon heute unser Zusammenleben prägt. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz stellt Plakate, Grafiken für Social Media und weitere Materialien rund um den Aktionstag zur Verfügung.

© Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

[Weiterlesen →](#)

Gerlach wirbt für Demenzwoche im September

Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Judith Gerlach hat für die Teilnahme an der siebten bayerischen Demenzwoche vom 18. bis 27. September 2026 geworben. Gerlach betonte: „Mit der Demenzwoche möchten wir für das Thema Demenz sensibilisieren, Vorurteile abbauen und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige aufzeigen. Ich rufe deshalb alle Interessierten auf, sich an der Demenzwoche zu beteiligen – egal ob Vereine, Kommunen, Einrichtungen, Initiativen oder Einzelpersonen. Angebote können online in unseren bayernweiten Veranstaltungskalender eingetragen werden.“

© *Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention*

[Weiterlesen →](#)

Demenzprävention

Gesunde Gefäße, gesundes Gehirn: Gut 12 Jahre länger ohne Demenz leben

Wer seine Gefäße in der Lebensmitte gesund hält, kann viele Jahre länger ohne Demenz leben. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Langzeitauswertung der US-amerikanischen „Atherosclerosis Risk in Communities“ (ARIC)-Studie, die den Zusammenhang zwischen vaskulären Risikofaktoren und kognitiver Gesundheit untersucht hat. Die Forschenden konnten zeigen, dass Menschen ohne die drei Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Rauchen durchschnittlich rund 12,6 Jahre länger demenzfrei leben als jene, bei denen diese drei Risikofaktoren gleichzeitig vorliegen.

© *Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN)*

[Weiterlesen →](#)

Demenz-Risiko Bluthochdruck und Übergewicht: 7 Tipps zum Vorbeugen

Eine aktuelle Studie weist auf einen Kausalzusammenhang zwischen Übergewicht, Bluthochdruck und dem Risiko für eine Demenz hin. Laut der Studie steigt mit dem Body-Mass-Index (BMI) auch die Wahrscheinlichkeit für eine Demenzerkrankung. Ein zentraler Aspekt dabei: Zumindest zum Teil beruht dieses erhöhte Risiko auf zu hohem Blutdruck. Denn die gefäßschädigende Wirkung von Übergewicht geht in der Regel auch auf einen dauerhaft erhöhten Druck in den Arterien zurück. Eine konsequente Blutdrucksenkung kann das Demenzrisiko positiv beeinflussen.

© *Deutsche Herzstiftung*

[Weiterlesen →](#)

Gute Nacht. Starkes Gehirn. Wie gesunder Schlaf die Hirngesundheit schützt.

Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass chronischer Schlafmangel nicht nur Konzentration und Gedächtnis beeinträchtigt, sondern langfristig auch das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer erhöhen kann. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) und die Deutsche Hirnstiftung rufen dazu auf, Schlaf als einen der wichtigsten – und zugleich unterschätzten – Risikofaktoren der Hirngesundheit ernst zu nehmen.

© *Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN), Deutsche Hirnstiftung*

[Weiterlesen →](#)

Gesundheitspolitik

Erster Landes-Demenzplan für Mecklenburg-Vorpommern vorgestellt

Mecklenburg-Vorpommern hat erstmals einen Demenzplan. Darin sind die zentralen Herausforderungen im Umgang mit Demenz gebündelt und zehn Handlungsfelder für eine bessere Unterstützung, Versorgung und gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz und ihren Nahestehenden benannt.

© *Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport Mecklenburg-Vorpommern*

[Weiterlesen →](#)

Sechstes Monitoring der Nationalen Demenzstrategie

Am 16. Juni 2026 hat die Geschäftsstelle Nationale Demenzstrategie der Steuerungsgruppe den sechsten Bericht zum Umsetzungsstand der Strategie vorgelegt. Neben den Monitoring-Ergebnissen wirft der Bericht 2026 erstmals einen genaueren Blick auf die Webformate "Maßnahmen im Fokus" und "Ziel im Fokus". Diese stellen einzelne Maßnahmen und Ziele ausführlich dar und zeigen, wie sich deren Umsetzung auch über den formalen Monitoring-Zeitpunkt hinaus entwickelt. Der Bericht bestätigt zum einen, dass die Maßnahmen der NDS zum Start Mitte 2020 mit Augenmaß für die Machbarkeit vereinbart wurden. Zum anderen zeigt er erneut das anhaltende Engagement der Akteure im Netzwerk Nationale Demenzstrategie.

© *Nationale Demenzstrategie*

[Weiterlesen →](#)

Leben mit Demenz

Broschüre „Demenz? Gut zu wissen!“ gibt Orientierung für Betroffene und Angehörige

Was bedeutet eine Demenz-Diagnose? Woran lässt sich eine beginnende Demenz erkennen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es – und wie kann das Leben mit Demenz gut gestaltet werden? Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt die neue Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAzG) „Demenz? Gut zu wissen! Verstehen, helfen, gemeinsam handeln“. Der kompakte Ratgeber bündelt grundlegendes Wissen über Demenzerkrankungen und zeigt konkrete Möglichkeiten auf, wie Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen Unterstützung finden und den Alltag gestalten können. An vielen Stellen kommen dabei Menschen mit Demenz selbst zu Wort.

© Deutsche Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz e. V. (DAzG)

[Weiterlesen →](#)

Pflege bei Demenz: Warum Angehörige frühzeitig für Entlastung sorgen sollten

Die Pflege eines geliebten Menschen mit Demenz ist eine große Aufgabe, die Kraft, Geduld und emotionale Stärke verlangt. Tag für Tag kümmern sich Angehörige mit Hingabe um Menschen, die zunehmend Fähigkeiten verlieren. Doch oft geschieht das auf Kosten der eigenen Gesundheit. Viele Pflegepersonen stellen ihre Bedürfnisse zurück, aus Liebe, Pflichtgefühl oder dem Wunsch, alles „richtig“ zu machen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Belastungsgrenzen frühzeitig ernst zu nehmen und Unterstützung nicht erst dann zu suchen, wenn die Kräfte bereits erschöpft sind.

© Alzheimer Forschung Initiative e. V.

[Weiterlesen →](#)

„Demenz und queer“: Deutsche Alzheimer Gesellschaft veröffentlicht die erste bundesweite Broschüre zum Thema

Mit der neuen Veröffentlichung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) ist erstmals eine Broschüre verfügbar, die sich bundesweit mit den Lebensrealitäten queerer Menschen mit Demenz befasst. Damit erhalten sowohl LSBTIQA*-Personen und ihre An- und Zugehörigen, als auch in der Beratung und Pflege tätige Fachpersonen hilfreiche Unterstützung, wenn eine Demenzerkrankung auftritt.

© Deutsche Alzheimer Gesellschaft Selbsthilfe Demenz e. V. (DAIzG)

[Weiterlesen](#) →

Veranstaltungen

17. September 2026 | Bremen

Demenz im Kontext von Lernschwierigkeiten

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

[Weiterlesen](#) →

19. September 2026 | Köln

Demenz Meet Köln 2026

Verein demenzworld

[Weiterlesen](#) →

23.-26. September 2026 | Frankfurt am Main

Zukunft Alter(n): Perspektiven im Umbruch

Deutsche Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie, Deutsche Gesellschaft für Geriatrie

[Weiterlesen](#) →

25. September 2026 | online

Demenz Partner Schulung „Musizieren in Chören und Instrumentalensembles“

Bundesmusikverband Chor & Orchester e.V.

[Weiterlesen](#) →

7. Oktober 2026 | online

Wege zur Demenzprävention – Konkrete Perspektiven für die Praxis

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW, Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein

[Weiterlesen](#) →

15./16. Oktober 2026 | Magdeburg

13. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft „Zusammen Zukunft gestalten“

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

[Weiterlesen](#) →



Impressum

© Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: info@gesund-aktiv-aelter-werden.de

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.