

Neue Informationsangebote – „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Demenz. Noch ist die Krankheit nicht heilbar, durch einen gesunden Lebensstil kann das Risiko jedoch deutlich verringert werden. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DALzG) haben dazu das Informationsangebot „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ für Fachkräfte entwickelt. Es soll helfen, Menschen mittleren und höheren Alters darüber zu informieren, was sie tun können, um ihr persönliches Demenzrisiko zu reduzieren.

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Demenz. Noch ist die Krankheit nicht heilbar, durch einen gesunden Lebensstil kann das Risiko einer Demenz jedoch deutlich verringert werden. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DALzG) haben dazu das neue Informationsangebot „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ für Fachkräfte entwickelt. Sie sollen in den Veranstaltungen Menschen mittleren und höheren Alters darüber informieren, was sie tun können, um ihr persönliches Demenzrisiko zu reduzieren.

Das Angebot umfasst eine PowerPoint-Präsentation sowie ein begleitendes Manual, das interessierten Fachkräften nach einer Qualifikationsprüfung durch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft zur Verfügung gestellt wird. Es richtet sich beispielsweise an lokale Alzheimer-Gesellschaften, Selbsthilfegruppen, Pflegestützpunkte, Seniorenbüros und weitere Institutionen. Sie können das Angebot nutzen, um eigenständig Aufklärungsveranstaltungen zu organisieren. Die Teilnehmenden erhalten am Ende eine Postkarte mit 14 Präventionsbotschaften und sind über die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils auf das Risiko einer Demenz informiert.

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit: „Wir kennen 14 Risikofaktoren für Demenz – darunter Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Schwerhörigkeit, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum. Unser neues Informationsangebot hilft Fachkräften dabei, entsprechende Aufklärungsveranstaltungen anzubieten. Darüber hinaus unterstützen wir die Bürgerinnen und Bürger mit unserem Rauch-Ausstiegsprogramm, unserer Kampagne ‚Alkohol? Kenn dein Limit.‘ oder mit Online-Bewegungsangeboten für Ältere dabei, ein gesünderes Leben zu führen und damit ihr Demenz-Risiko zu mindern.“

Saskia Weiß, Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft: „Demenz-Prävention ist für uns ein sehr wichtiges Thema, und wir haben in einer Pilotphase des Projekts bereits feststellen können, dass es auch die Menschen vor Ort sehr interessiert. Wir sind sicher, dass wir mit diesem Format viele Menschen erreichen und für die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils sensibilisieren können. Qualifizierte Multiplikatorinnen und Multiplikatoren erhalten von uns den 90-minütigen Vortrag ‚Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen‘ in Form einer PowerPoint-Präsentation sowie ein begleitendes Manual mit Sprechtexten, Hinweisen zur Durchführung und Textbausteinen zur Bewerbung der Veranstaltung. Wir hoffen, dass viele davon Gebrauch machen.“

Wer die Informationsveranstaltung „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“

anbieten möchte, kann eine Mail an news@deutsche-alzheimer.de senden und das Paket unter Angabe des eigenen Hintergrunds und der Demenzkenntnisse bei der DALzG anfordern.

Das neue Informationsangebot ist eingebettet in die Nationale Demenzstrategie der Bundesregierung. Gemeinsam mit der DALzG und dem Zentrum für Gedächtnisstörungen der Universitätsklinik Köln hat das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit fünf Faltblätter der Reihe „kompakt.“ zu verschiedenen Aspekten von Demenz sowie ein Internetmodul auf der Website des Programms „Gesund und aktiv älter werden“ entwickelt. Diese Materialien sind kostenlos unter <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de> und im Shop des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit bestellbar. <https://shop.bioeg.de/kompakt-demenz/> oder E-Mail: bestellung@bioeg.de

Zum Internetmodul des Programms „Gesund und aktiv älter werden“

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/gesundheitsthemen/demenz/>

Zum Informationsangebot „Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen“

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention/>

Weiterführende Hinweise:

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft informieren beim 14. Deutschen Seniorentag 2025 in Mannheim zum Thema Demenzprävention:

- Vortrag „Was gut fürs Hirn ist, ist auch gut fürs Herz“ (BIÖG)

Donnerstag 3. April 2025, 09:30 bis 10:30 Uhr, Bruno-Schmitz-Saal

- Vortrag „Geistig fit bleiben - Demenz vorbeugen“ (DalzG)

Freitag, 4. April 2025, 09:30 bis 11:00 Uhr, Alice-Bensheimer-Saal III

Information und Anmeldung unter: <https://www.deutscher-seniorentag.de>

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.