

# kompakt.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

## DEMENZ

## VORBEUGEN UND RISIKO SENKEN



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Was bedeutet Demenzprävention?

Der Begriff Prävention bedeutet so viel wie „Vorbeugung“ oder „Vermeidung“. Präventive Maßnahmen sollen also die Wahrscheinlichkeit verringern, dass eine Krankheit auftritt.

Aufgrund der stetig steigenden Lebenserwartung rechnen Forscherinnen und Forscher damit, dass die Anzahl der Menschen mit Demenz in den kommenden Jahren zunimmt. Gleichzeitig zeigen wissenschaftliche Daten, dass das Erkrankungsrisiko in den Altersgruppen über 65 Jahren im Vergleich zu gleichaltrigen Menschen früherer Generationen leicht abnimmt. Dies wird u. a. darauf zurückgeführt, dass große Teile der Bevölkerung seit den 1980er-Jahren gesundheitsbewusster leben. Tatsächlich konnten in den vergangenen Jahrzehnten einige Risikofaktoren identifiziert werden, die durch Veränderungen des Lebensstils positiv beeinflusst werden können.



Demenzprävention bedeutet also, mögliche Risikofaktoren zu erkennen und günstig zu beeinflussen. Nicht jeder Mensch ist den gleichen Risiken ausgesetzt. Daher lohnt es sich hinzuschauen und zu überprüfen, an welchen Punkten Sie selbst ansetzen können – unabhängig von Ihrem aktuellen Alter.



## Was ist über vorbeugende Maßnahmen gegen Demenz bekannt?

Wissenschaftlich gilt als gesichert, dass wir bis zu 40 Prozent unseres Risikos an einer Demenz zu erkranken beeinflussen können. Dies kann durch Änderungen unserer Lebensweise gelingen, indem wir Risikofaktoren verringern. Die 12 bedeutendsten vermeidbaren Demenz-Risikofaktoren wurden im Jahr 2020 in der renommierten wissenschaftlichen Zeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht.

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen zudem, dass Änderungen des Lebensstils nicht nur zur Senkung des individuellen Erkrankungsrisikos beitragen können, sondern dass bereits an Demenz erkrankte Personen hierdurch den eigenen Krankheitsverlauf günstig beeinflussen können.



Durch diese Veränderungen der Lebensweise nehmen wir indirekt Einfluss auf den größten, nicht veränderbaren Demenz-Risikofaktor, nämlich das Alter an sich.

## Die 12 veränderbaren Risikofaktoren für Demenz

- geistige Inaktivität
- soziale Isolation
- Schwerhörigkeit
- Kopfverletzungen
- Bluthochdruck
- Adipositas (Fettleibigkeit)
- Diabetes
- unzureichende Bewegung
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen
- Luftverschmutzung (Autoabgase, Kaminnutzung)
- Depression



# Was können Sie schon heute tun?

- **Bleiben Sie geistig aktiv** und scheuen Sie sich nicht, neue Dinge auszuprobieren: Vielleicht lernen Sie z. B. ein Instrument oder eine neue Sprache?
- Wenn Sie feststellen, dass Ihr Hörvermögen nachlässt, lassen Sie sich von **einer Hals-Nasen-Ohren-Ärztin oder einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt** untersuchen und gleichen Sie Verluste ggf. mit **Hörhilfen** aus.
- Achten Sie spätestens ab dem 40. Lebensjahr darauf, Ihren **Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren** und ggf. behandeln zu lassen.
- **Verringern Sie Ihren Alkoholkonsum** entsprechend den allgemeinen Empfehlungen: nicht nur in Bezug auf das Demenzrisiko, sondern auch um allgemeinen Gesundheitsrisiken vorzubeugen.
- **Geben Sie das Rauchen auf** und vermeiden Sie es darüber hinaus, sich häufig passivem Rauch auszusetzen.
- Achten Sie darauf, **Kopfverletzungen** bei Freizeitaktivitäten (z. B. bei Sportarten wie Boxen oder Football) zu **vermeiden** bzw. nehmen Sie **Schädeltraumata** (z. B. nach einem Unfall) ernst und lassen Sie diese **behandeln**.
- Lassen Sie häufige **depressive Verstimmungen ärztlich abklären** und behandeln. Auch depressive Episoden zählen zu den Risikofaktoren einer Demenz.
- **Seien Sie sozial aktiv**, sei es im Verein, bei Treffen mit Freunden oder über das gemeinsame Interesse an kulturellen Angeboten. Der Austausch mit anderen Menschen hält aktiv und fit.
- Bewegungsarmut und Übergewicht gelten als Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz. Reduzieren Sie also, wenn nötig, Ihr Gewicht. **Regelmäßige sportliche Aktivitäten** wirken sich positiv auf die Gesundheit des gesamten Körpers aus.





- **Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.** Es gibt Hinweise darauf, dass sich eine mediterrane Ernährung (bestehend aus wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse, Fisch und pflanzlichen Ölen) schützend auf die Hirngesundheit auswirkt. Nahrungsergänzungsmittel sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einer Ärztin bzw. einem Arzt eingenommen werden.
- Es ist wichtig für **Menschen mit Diabetes**, auf eine **gute Einstellung ihrer Blutzuckerwerte** zu achten.
- Auch Dauerstress macht krank und kann das Demenzrisiko erhöhen. Kurse zur **Stressreduktion** (z. B. Achtsamkeitstraining) werden als Präventionsangebote zu großen Teilen von den Krankenkassen übernommen. Informieren Sie sich hierzu bitte im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse.
- Achten Sie auf einen **erholsamen Nachtschlaf**. Neben der Schlafdauer beeinflussen auch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten unsere geistige Leistungsfähigkeit.



Es ist möglich, auf das persönliche Demenzrisiko Einfluss zu nehmen! Je früher Sie damit beginnen, desto besser – und genauso gilt, dass es nie zu spät ist.

Damit Sie am Ball bleiben und Änderungen dauerhaft in den Alltag integrieren, ist es wichtig, dass Ihnen die neuen Elemente Freude bereiten. Probieren Sie also ruhig verschiedene Dinge aus, bevor Sie sich festlegen. Auch bei der Suche nach passenden Angeboten (Sportarten, Rauchstopp, Alkoholverzicht, Präventionsangebote) können Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt sowie Ihre Krankenkasse Sie unterstützen und beraten.

# Wie stellt man das persönliche Risiko fest?

Das individuelle Demenzrisiko hängt von sehr vielen Faktoren ab. Neben den bereits genannten Einflüssen können auch **genetische Veranlagungen**, **Vorerkrankungen** und **Demnzerkrankungen in der Familie** das Erkrankungsrisiko erhöhen.

Mittlerweile existieren einzelne **spezialisierte Forschungszentren**, deren Ziel es ist, zukünftig immer detailliertere, auf Einzelne zugeschnittene Risikoprofile zu erstellen und einen maßgeschneiderten Plan mit Handlungsempfehlungen zur Risikoreduktion anzubieten. Dieser basiert auf ausführlichen Gesprächen zur Vorgeschichte, körperlichen und neuropsychologischen Tests sowie Blutuntersuchungen. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über eine mögliche Übernahme der Kosten.

Unabhängig davon lohnt es sich, **die eigenen Lebensumstände** auf die oben aufgeführten beeinflussbaren Risikofaktoren hin zu **überprüfen**. Einige Veränderungen der Lebensweise lassen sich einfacher umsetzen als andere. Gleichzeitig liegen vielleicht Risiken vor, ohne dass sie Ihnen bewusst sind. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie einem erhöhten Demenzrisiko ausgesetzt sind oder Unterstützung benötigen, um Veränderungen umzusetzen, ist es ratsam, sich mit einer Ärztin oder einem Arzt Ihres Vertrauens über das weitere Vorgehen zu verständigen. In dem Faltblatt „DEMNZ – FRÜH ERKENNEN, FRÜH HANDELN“ finden Sie weitere Informationen.



# Weiterführende Informationen und Anlaufstellen

## Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Alzheimer-Telefon 030 259 37 95 14 (kostenlos)

E-Mail [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## Deutsches Netzwerk Gedächtnisambulanzen (DNG)

Tel. 089 709 55 58 63, [www.dng-verein.de](http://www.dng-verein.de)

## Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)

Tel. 0228 43302-0, [www.dzne.de](http://www.dzne.de)



## Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP)

E-Mail [praevention-alzheimer@uk-koeln.de](mailto:praevention-alzheimer@uk-koeln.de)

<https://psychiatrie-psychotherapie.uk-koeln.de/...>



UNIKLINIK  
KÖLN

## Entwickelt im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie

[www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de)



Nationale  
Demenzstrategie

Weitere Informationen und Faltblätter zum Thema **Demenz** finden Sie auf [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon 0221 8992-0, Fax 0221 8992-300

E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Bestellnummer: 60582316

Stand: Juli 2022