



## Zum Welttag des Gehirns 2025: Demenz vorbeugen – das Gehirn fit halten!

Berlin, 21. Juli 2025 – Zum Welttag des Gehirns, dem internationalen „World Brain Day“, der 2014 von der World Federation of Neurology etabliert wurde und seitdem jährlich am 22. Juli 2025 begangen wird, macht die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DALZG) darauf aufmerksam, dass es möglich und wichtig ist, durch präventive Maßnahmen das Risiko für Demenzerkrankungen zu senken. „Jede und jeder Einzelne kann viel dafür tun, sein Demenzrisiko deutlich zu reduzieren und sein Gehirn fit zu halten“, betont Swen Staack, 1. Vorsitzender der DALZG. „Dabei geht es vor allem um einen gesunden und aktiven Lebensstil, das Vermeiden von schädlichem Verhalten wie Rauchen und übermäßigem Alkoholkonsum und um die Behandlung von Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes. Außerdem wissen wir inzwischen, dass der Ausgleich von Schwerhörigkeit und von Sehbeeinträchtigungen im Alter ebenfalls wichtige Faktoren für den Schutz vor einer Demenz sind.“

Demenzerkrankungen sind bisher in der Regel nicht heilbar, durch die konsequente Vermeidung aller Risikofaktoren könnte die Zahl der Demenzen wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge aber um bis zu 45 Prozent reduziert werden. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat zusammen mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) 2024 dazu das 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. Solche Informationsveranstaltungen werden inzwischen bundesweit zunehmend angeboten.

Bürgerinnen und Bürger können sich über Möglichkeiten zur Demenzprävention auch auf den Internetseiten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft informieren: [www.deutsche-alzheimer.de/praevention](http://www.deutsche-alzheimer.de/praevention)

### **Anschrift:**

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Keithstraße 41  
10787 Berlin  
Tel: 030-259 3795 0  
Fax: 030-259 3795 29  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
[info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

### **Vorstand:**

#### **1. Vorsitzender:**

Swen Staack, Norderstedt

#### **2. Vorsitzende:**

Lilja Helms, Stuhr

#### **Schatzmeister:**

Prof. Dr. René Thyrian, Greifswald

#### **Beisitzer:**

Prof. Dr. Janine Diehl-Schmid,  
Wasserburg am Inn  
Dr. Rosa Adelinde Fehrenbach,  
Homburg  
Ute Hauser, Stuttgart  
Annika Kron, Kirchen

### **Mitgliedschaften:**

Alzheimer Europe  
Alzheimer's Disease International  
BAG Selbsthilfe e.V.  
BAGSO e.V.

### **Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE36 3702 0500 0003 3778 00  
BIC: BFSWDE33



## Hintergrund

In Deutschland leben heute etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenzerkrankungen. Etwa zwei Drittel davon werden in der häuslichen Umgebung von Angehörigen betreut und gepflegt. Jährlich erkranken rund 400.000 Menschen neu. Ungefähr 60 Prozent davon haben eine Demenz vom Typ Alzheimer. Die Zahl der Demenzerkrankten wird bis 2050 auf 2,3 bis 2,7 Millionen steigen, sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt.

## Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz. Sie unterstützt und berät Menschen mit Demenz und ihre Familien. Sie informiert die Öffentlichkeit über die Erkrankung und ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Medien, Fachverbände und Forschung. In ihren Veröffentlichungen und in der Beratung bündelt sie das Erfahrungswissen der Angehörigen und das Expertenwissen aus Forschung und Praxis. Als Bundesverband von mehr als 130 Alzheimer-Gesellschaften unterstützt sie die Selbsthilfe vor Ort. Gegenüber der Politik vertritt sie die Interessen der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die DALzG setzt sich ein für bessere Diagnose und Behandlung, mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft. Die DALzG arbeitet politisch und konfessionell unabhängig und verzichtet auf Sponsoring durch Unternehmen aus dem Gesundheits- und Pflegebereich. Ein großer Teil ihrer Arbeit wird durch Spenden finanziert.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ist als Interessenvertreterin von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen im Lobbyregister des Deutschen Bundestags eingetragen und hat sich dem dafür geltenden Verhaltenskodex verpflichtet.

## Kontakt:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz  
Susanna Saxl-Reisen, Nora Landmann, Jessica Kortyla  
Keithstraße 41, 10787 Berlin  
Tel: 030 - 259 37 95 0  
Fax: 030 - 259 37 95 29



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

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