



# Demenzprävention - Wie bleibt unser Gehirn gesund?

Astrid Lärm, Geschäftsstelle Nationale Demenzstrategie

## Kann man Demenz verhindern?

*Heute Abend:*



Wie funktioniert  
Risikoreduktion für  
Demenz?



Was kann ich tun?

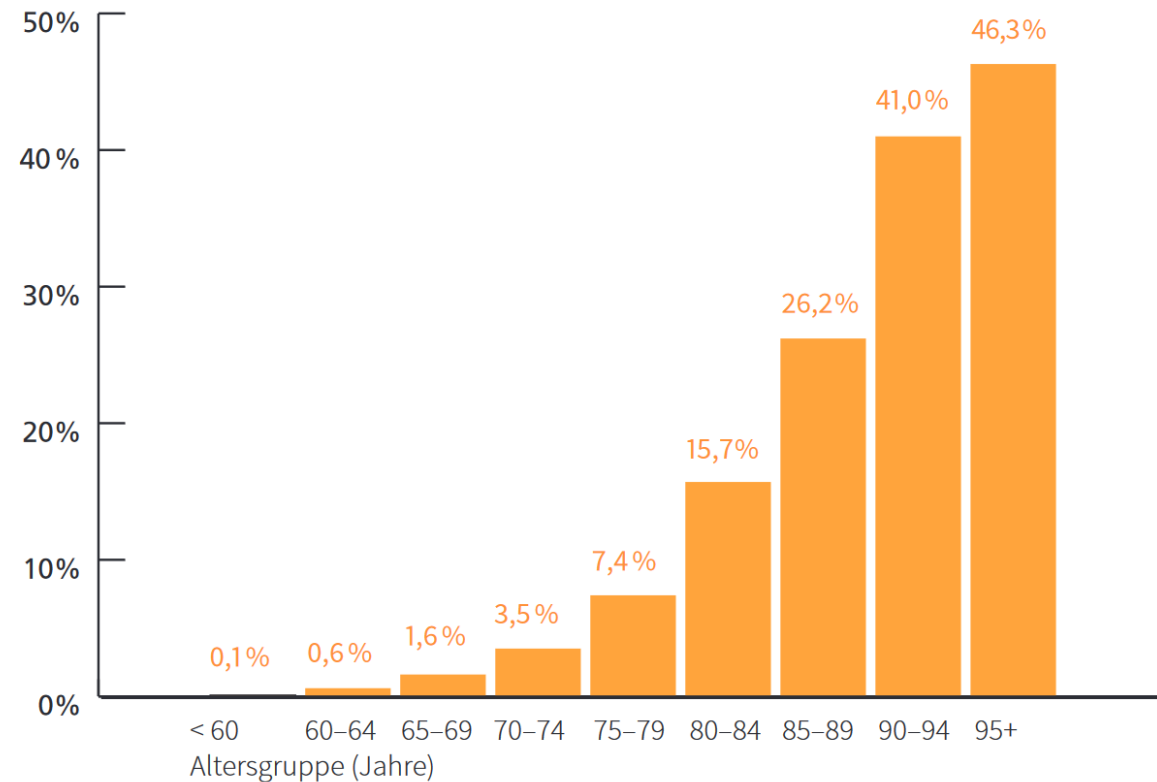


Demenzprävention ist  
eine gemeinsame  
Aufgabe!

## Was ist Demenz?

Syndrom = Muster von Symptomen

- Gedächtnis
- Orientierung
- Aufmerksamkeit
- Auffassungsgabe
- Sprache
- Denkvermögen
- Persönlichkeit



## Die wichtigsten Ursachen für Demenz

### Alzheimer-Krankheit (30 %)

- Eiweissablagerungen im Gehirn
- Schädigung von Nervenzellen
- Meist schleichender Beginn
- Gedächtnisprobleme im Vordergrund
- Ursachen für Alzheimer bis heute nicht vollständig verstanden

### Besonders häufig (34%)

Mischformen aus Alzheimer und Vaskulärer Demenz

### Vaskuläre Demenz (10 %)

- Vaskulär = die Blutgefäße betreffend
- Durchblutungsstörungen im Gehirn
- Kleine und große Schlaganfälle

### Risikofaktoren

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- erhöhte Blutfette.

## Wie Prävention wirkt

### Kognitive Reserve

*Bildung, geistige  
Aktivität, soziale  
Einbindung, körperliche  
Fitness können helfen,  
Schädigungen im  
Gehirn besser  
auszugleichen.*

### Verzögern statt Verhindern

*Es geht nicht um  
sichere Verhinderung,  
sondern darum,  
Symptome später  
sichtbar werden zu  
lassen und gesunde  
Jahre zu gewinnen.*

### Lebensspanne

*Früh ist gut, aber spät  
ist nicht zu spät: Auch  
in Lebensmitte und  
höherem Alter können  
Veränderungen sinnvoll  
sein.*

## Prävention: Was kann ich tun?

**1. Gefäße schützen  
heißt Gehirn  
schützen**

**2. Bewegung als  
Training fürs Gehirn**

**3. Gesunde  
Ernährung**

**3. Lebenslang lernen,  
Sinne erhalten,  
verbunden bleiben**

**4. Kopfverletzungen  
vermeiden**

## Prävention: Was kann ich tun?

### 1. Gefäße schützen heißt Gehirn schützen

- Blutdruck, Blutzucker und Blutfette kennen
- Bluthochdruck, Diabetes und erhöhtes LDL-Cholesterin behandeln
- Rauchstopp
- Wenig Alkohol

## Prävention: Was kann ich tun?

### 2. Bewegung als Training fürs Gehirn

- verbessert Durchblutung, Blutdruck und Stoffwechsel
- unterstützt Schlaf, Stimmung und Mobilität
- entscheidend ist Regelmäßigkeit: Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Treppensteigen, Gartenarbeit

## Prävention: Was kann ich tun?

### 3. Gesunde Ernährung

- eher mediterran orientiert: Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorn, Nüsse, Pflanzenöle
- weniger stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Salz

## Prävention: Was kann ich tun?

- Das Gehirn braucht Anregung, Herausforderung und Bedeutung
- Hör- und Sehprobleme behandeln
- Soziale Kontakte fördern und schützen das Gehirn

**3. Lebenslang lernen,  
Sinne erhalten,  
verbunden bleiben**

## Prävention: Was kann ich tun?

- Schutz vor Schädel-Hirn-Traumata, z.B.:
- beim Radfahren
- beim Sport

**4. Kopfverletzungen  
vermeiden**

## Prävention: Was kann ich tun?

**1. Gefäße schützen**

**2. Bewegung als  
Training fürs Gehirn**

**3. Gesunde  
Ernährung**

**3. Lebenslang lernen,  
Sinne erhalten,  
verbunden bleiben**

**4. Kopfverletzungen  
vermeiden**

## Sekundärprävention: Wenn erste Symptome schon da sind

### Ziel

- Fähigkeiten erhalten
- Krisen vermeiden
- Selbstständigkeit, Lebensfreude und Teilhabe stärken

### Ansätze

- angepasste Bewegung
- soziale Kontakte
- kognitive Anregung
- Ergotherapie

### Nicht vergessen!

- Begleiterkrankungen behandeln

## Verhältnisprävention: Warum Prävention nicht nur Privatsache ist

*Menschen können nur dann gesund leben, wenn ihre Lebensbedingungen es ermöglichen.*

### Bildung

- Frühkindliche Bildung
- Lebenslanges Lernen
- kognitive Reserve stärken

### Bewegung und Ernährung

- bewegungsfreundliche Kitas, Schulen, Stadtteile und Arbeitswelten
- gesunde Mahlzeiten in Kitas, Schulen und Kantinen

## Verhältnisprävention: Warum Prävention nicht nur Privatsache ist

*Menschen können nur dann gesund leben, wenn ihre Lebensbedingungen es ermöglichen.*

### Sicherheit

- sichere Radwege
- Helfmförderung oder Helfpflichten
- Sturzprävention
- Regeln im Sport

### Teilhabe

- altersfreundliche und demenzfreundliche Kommunen
- Unterstützung für Angehörige

## Drei Botschaften zum Mitnehmen

**1. Prävention  
bedeutet  
Risikoreduktion**

**2. Was das Herz  
schützt, schützt  
auch das Gehirn**

**3. Demenzprävention  
ist eine gemeinsame  
Aufgabe**

Kontakt: [astrid.laerm@dza.de](mailto:astrid.laerm@dza.de)  
[www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de)

## Literatur

1. Livingston et al., Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, The Lancet, 2024
2. WHO, Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines, 2019
3. Avan & Hachinski, Dementia prevention: from idealism to realism, The Lancet Neurology, 2024
4. WHO, Optimizing brain health across the life course: WHO position paper, 2022
5. Livingston et al., Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, The Lancet, 2020
6. Ngandu et al., A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people: the FINGER randomised controlled trial, The Lancet, 2015
7. Rosenberg et al., Multidomain interventions to prevent cognitive impairment, Alzheimer's disease, and dementia: From FINGER to World-Wide FINGERS, Alzheimer's & Dementia, 2020
8. Williamson et al., Effect of intensive vs standard blood pressure control on probable dementia: A randomized clinical trial, JAMA, 2019
9. Gorelick et al., Defining optimal brain health in adults: A presidential advisory from the American Heart Association/American Stroke Association, Stroke, 2017
10. National Academies, Preventing cognitive decline and dementia: A way forward, 2017