

## BZgA-Newsletter „Gesund & aktiv älter werden“ September 2024

---

### Liebe Leserinnen und Leser,

vom 16. bis zum 22. September findet die Woche der Demenz statt. Laut neusten Zahlen sind in Deutschland rund 1,84 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Demenz ist nicht nur eine Frage des Alters, auch der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle. Sie können im Alltag einiges tun, um Ihr Demenzrisiko zu senken. Dazu gehören beispielsweise ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Und natürlich gilt es, auch geistig und sozial aktiv zu bleiben. Auch der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten und die Behandlung von Erkrankungen wie Depression, Schwerhörigkeit und Bluthochdruck trägt dazu bei, Demenz vorzubeugen.

Auf [„Gesund und aktiv älter werden“](#) erfahren Sie, woran Sie eine Demenz erkennen und wie Sie Ihr Demenzrisiko reduzieren können. Sie finden zudem Informationen zu den Ursachen, Untersuchungsmethoden und Behandlungsmöglichkeiten sowie Tipps zum Umgang mit der Erkrankung. Darüber hinaus können Sie unsere Falt- und Merkblätter zu Demenz kostenlos in unserer [Mediathek](#) bestellen oder herunterladen.

Aktuelle Meldungen und Veranstaltungstipps zu Demenz und Demenzprävention sowie zur Gesundheitsförderung älterer Menschen haben wir Ihnen in der aktuellen Newsletter-Ausgabe zusammengestellt.

Kommen Sie gesund durch den Herbst!  
Ihre Redaktion



## Inhalt

- In eigener Sache
- Im Fokus: Demenz
- Alkohol
- Forschung
- Gesund essen
- Pflege
- Psychische Gesundheit
- Veranstaltungen



## In eigener Sache

**Ihre Meinung ist gefragt: Online-Umfrage zur Webseite von „Gesund und aktiv älter werden“**

Seit dem Relaunch unseres Onlineportals [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) hat sich vieles geändert: zusätzliche Themen, neue Struktur und Menüführung sowie eine moderne Optik. Nun ist Ihre Meinung gefragt! Wir laden Sie dazu ein, an einer kurzen Online-Befragung zu unserer Webseite teilzunehmen. Diese wird ca. 5-10 Minuten Ihrer Zeit beanspruchen. Natürlich ist sie anonym und Ihre Angaben werden vertraulich behandelt. Ihre Teilnahme ist **bis zum 20.10.2024** möglich. Gerne können Sie diese Befragung an alle weitergeben, die beruflich oder privat mit älteren Menschen zu tun haben bzw. selbst älter als 65 Jahre sind. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie uns, unsere Webseite noch besser auf Ihre Bedarfe und Bedürfnisse abzustimmen. Wir bedanken uns im Voraus ganz herzlich für Ihr Mitwirken!

**Zur Umfrage:** <https://survey.bzga.de/index.php/135987>→

## **Neues Projekt: Schulungsangebot zur Demenzprävention für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**

Dass das Alter ein wichtiger Risikofaktor für eine dauerhafte und fortschreitende Störung der geistigen Leistungsfähigkeit ist, ist den meisten Menschen bekannt. Weniger bekannt sind die Präventionspotenziale und der Einfluss des Lebensstils, um das individuelle Demenzrisiko zu senken. Deshalb erstellt die BZgA in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAzG) Schulungsmaterialien für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die damit Menschen jeden Alters in Informationsveranstaltungen über die Präventionsmöglichkeiten von Demenz aufklären und sensibilisieren können. Momentan befinden sich das Veranstaltungskonzept und die Materialien in der Erprobungsphase.

[Zum Projekt](#)→

## **Impulse für mehr Bewegung setzen**

### **Factsheet "Bewegung und Demenz"**

Regelmäßige Bewegung im Alltag (z. B. Spaziergehen, Treppensteigen) und körperliche Aktivitäten (z. B. Radfahren, Schwimmen) tragen nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten Wohlbefinden bei. Auch bei der Vorbeugung von Demenz spielt Bewegung eine wichtige Rolle. In dem Factsheet „Bewegung und Demenz“ im Impulsgeber Bewegungsförderung werden sowohl die Vorteile von Bewegung als Demenzprävention erläutert, als auch die förderlichen Auswirkungen von Bewegung bei bestehender Demenz. Zudem wird beschrieben, worauf bei Bewegungsangeboten für an Demenz Erkrankte zu achten ist.

[Zum Factsheet](#) →

## **Im Fokus: Demenz**

### **Deutsche Alzheimer Gesellschaft stellt neue Zahlen zur Demenz vor**

#### **In den kommenden Jahren immer mehr Menschen betroffen**

Nach neuesten Berechnungen leben in Deutschland derzeit rund 1,84 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die meisten von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Im Laufe des Jahres 2023 sind zwischen 364.000 und 445.000 Menschen neu an einer Demenz erkrankt. Je nachdem, wie sich die Altersstruktur der Bevölkerung insgesamt entwickelt, wird sich die Zahl der Menschen mit Demenz über 65 Jahren bis zum Jahr 2050 auf 2,3 bis 2,7 Millionen erhöhen.

© *Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz*

[Weiterlesen](#) →

### **Neue Demenz-Risikofaktoren: Sehverlust und hohes Cholesterin**

Ein abnehmendes Sehvermögen und ein zu hohes Cholesterin – das sind zwei neue Demenz-Risikofaktoren, welche die Lancet-Kommission zur Prävention, Intervention und Pflege von Demenz in ihrer neuen Studie vorstellt. Damit steigt die Anzahl der vermeidbaren Erkrankungsrisiken für Demenz laut Lancet-Kommission auf 14 Aspekte. In der letzten Studie von 2020 hatten die Fachleute zwölf Faktoren identifiziert, unter anderem Depressionen, Schwerhörigkeit, soziale Isolation oder Bluthochdruck. Durch einen gesunden Lebensstil und medizinische Vorsorge können laut Studie 45 Prozent der Demenzerkrankungen verzögert oder verhindert werden.

© *Alzheimer Forschung Initiative e.V.*

[Weiterlesen](#) →

### **Ob digital oder lokal - Vielfältige Aktionen zum Welt-Alzheimerstag 2024**

Unter dem Motto "Gemeinsam. Mutig. Leben." findet vom 16. bis 22. September die bundesweite Woche der Demenz statt. Zahlreiche Veranstaltungen bieten Menschen mit Demenz, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit, sich zu informieren und auszutauschen. Auch in diesem Jahr planen viele Akteurinnen und Akteure Aktionen in diesem Zeitraum. Eine Auswahl hat die Nationale Demenzstrategie zusammengestellt.

© *Nationale Demenzstrategie*

[Weiterlesen](#) →

## **Für ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben**

In Sachsen leben rund 103.000 Menschen mit der Diagnose Demenz. Neben den betroffenen Personen leiden häufig auch die nahestehenden Familienmitglieder unter den Folgen der Erkrankung. Der Freistaat Sachsen stellt sich dem Thema Demenz und setzt die Nationale Demenzstrategie auf Landesebene um. In Verantwortung des Sozialministeriums wurden die Sächsische Demenzstrategie und der Landesdemenzplan Sachsen entwickelt und im Kabinett beschlossen.

© *Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt*

**Weiterlesen** →

## **Bayrische Gesundheitsministerin Gerlach wirbt für offenen und sensiblen Umgang mit Menschen mit Demenz**

Die Ministerin betonte mit Blick auf die Bayerische Demenzwoche ab dem 20. September: „Wir müssen lernen, mit demenzkranken Menschen offen und wertschätzend umzugehen. Denn die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihrem Umfeld hängt entscheidend von einem informierten und toleranten Umfeld ab.“

© *Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention*

**Weiterlesen** →

## **Umfrage zu Demenzwissen in der Amateurmusik**

Musik hat erstaunliche Fähigkeiten beim Umgang mit Demenz. Das Förderprogramm „Länger fit durch Musik!“ fördert demenzsensibles Musizieren und unterstützt Ensembles, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz zu verbessern. Im Rahmen des Förderprogramms findet eine wissenschaftliche Untersuchung zu Wissen und Einstellung zu Demenz in der Amateurmusik statt. Die Ergebnisse sollen dazu dienen, die Wissensvermittlung zu optimieren und notwendige Unterstützung bereitzustellen.

© *Bundesmusikverband Chor & Orchester e.V.*

**Weiterlesen** →

# Alkohol

## Am besten null Promille

### Neues DGE-Positionspapier zu Alkohol

Lange galt Alkohol in Maßen als akzeptabel. Ein abendliches Glas Bier oder Wein wurde mit einer etwas geringeren Sterblichkeitswahrscheinlichkeit in Verbindung gebracht – bezeichnet als das so genannte „French Paradox“. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat ein neues Positionspapier zu Alkohol veröffentlicht. Es ersetzt den bisher herausgegebenen Referenzwert für die Alkoholzufuhr. Die Daten zeigen, dass es keine risikofreie Menge für einen unbedenklichen Konsum gibt. Selbst geringe Mengen können das Risiko für verschiedenste Krankheiten erhöhen und damit die Gesundheit gefährden.

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

[Weiterlesen](#) →

## Bayrische Gesundheitsministerin Gerlach warnt vor Gefahren durch Alkohol- und Medikamentenmissbrauch im Alter

### Neuer LGL-Gesundheitsreport stellt zentrale Ergebnisse der Befragung „Suchtsurvey 65+“ vor

Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach hat davor gewarnt, die Gefahren durch Alkohol- und Medikamentenmissbrauch im Alter zu unterschätzen. Prof. Dr. Christian Weidner, Präsident des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), erläuterte: „Rund 12 % der Personen ab 65 Jahren trinkt mindestens viermal die Woche Alkohol. Zudem nehmen über 16 % der Über-65-Jährigen zwei- bis dreimal die Woche Alkohol zu sich und die Hälfte der Personen ab 65 Jahren (53 %) trinkt zumindest einmal pro Monat Alkohol. Dies zeigt uns, dass der Alkoholkonsum auch bei älteren Menschen ein wichtiges Präventionsthema bleibt.“

© Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

[Weiterlesen](#) →

## Forschung

### Dem kognitiven Abbau vorbeugen: Das soziale Netzwerk ist entscheidend

Neben Hörverlust, Bluthochdruck und Diabetes gehört soziale Isolation bei älteren Menschen zu den veränderbaren Risikofaktoren, die die Entwicklung einer Demenz begünstigen können. Ein interdisziplinäres Forschungsteam der FAU hat nun den Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und kognitiven Beeinträchtigungen erforscht. Die Ergebnisse zeigen: Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen haben ein hohes Risiko, sozial isoliert von Freunden und Familienangehörigen zu sein.

© *Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg*

[Weiterlesen](#) →

### Deutliche Verbesserung der kognitiven Gesundheit in europäischen Ländern, aber nicht in den USA

Kognitive Beeinträchtigungen stellen ein großes Problem für die alternde Bevölkerung dar. Weltweit leiden mehr als 55 Millionen Menschen an Demenz, und diese Zahl wird sich bis 2050 voraussichtlich verdreifachen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass sich die durchschnittliche Gedächtnisleistung von Erwachsenen im Alter von 50 Jahren und älter in den meisten europäischen Ländern im Vergleich zu den USA in den vergangenen zwei Jahrzehnten deutlich verbessert hat.

© *Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR)*

[Weiterlesen](#) →

### Das alternde Gehirn

#### Die Aktivität von Genen verändert sich im Laufe des Lebens

Wenn wir altern, altert auch unser Gehirn. Jede einzelne Zelle unterliegt diesem Prozess, der unter anderem mit Veränderungen in der Genaktivität einhergeht. Forschende vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie haben herausgefunden, dass sich dabei die Aktivität von Genen in verschiedenen Zelltypen des Gehirns verändert. Ein bestimmter Typ von Nervenzellen ist besonders betroffen. Die Erkenntnisse könnten Ansatzpunkte liefern, den Alterungsprozess zu verlangsamen und neurodegenerative Erkrankungen wie eine Alzheimer-Demenz hinauszuzögern.

© *Max-Planck-Institut für Psychiatrie*

[Weiterlesen](#) →

## **Gesund essen**

### **Zu viel Zucker versalzt die Hirngesundheit**

Laut der aktuellen „Global Burden of Diseases“-Studie befinden sich gleich zwei neurologische Erkrankungen, Schlaganfall und Demenzen, unter den zehn häufigsten Todesursachen. Das illustriert, wie wichtig Präventionsmaßnahmen zur Gesunderhaltung des Gehirns sind. Zum Brain Health Day 2024 nahmen die Deutsche Gesellschaft für Neurologie und die Deutsche Hirnstiftung Zucker als „neurotoxische“ Substanz in den Blick. Doch was macht Zucker im Gehirn? Zum einen schädigen hohe Blutzuckerspiegel die Hirngefäße und führen zu Ablagerungen an den Gefäßwänden. Das kann zu verschiedenen Einschränkungen führen. Hinzu kommt, dass komplexe Zuckermoleküle im Gehirn auch direkt die Kognition einschränken können.

© *Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Deutsche Hirnstiftung*

[Weiterlesen](#) →

### **Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Ernährung vorbeugen**

#### **Europaweite Studie zeigt großen Einfluss**

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein Drittel der Todesfälle offenbar auf eine unausgewogene Ernährung zurückzuführen. Häufig kommen zu wenig Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, dafür aber zu viel Salz und Fleisch auf den Tisch. Das lässt eine gemeinsame Studie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, des Instituts für nachhaltige Land- und Ernährungswirtschaft (INL) und des Kompetenzclusters „nutriCARD“ vermuten.

© *Bundeszentrum für Ernährung*

[Weiterlesen](#) →

## **Pflege**

### **Delir ist eine häufig auftretende Gesundheitsgefahr für ältere Menschen**

Als Delir bezeichnet man eine plötzlich auftretende Störung im Gehirn, die sich unter anderem auf die Wahrnehmung, die Orientierung, das Denken, das Gedächtnis und die Stimmung auswirkt. Ein Delir kann erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben und ist psychisch sehr belastend. In der Folge können anhaltende körperliche oder geistige Probleme auftreten und zum Beispiel der Verlauf einer Demenz beschleunigt werden. Ältere pflegebedürftige Menschen sind besonders Delir-gefährdet. Aber es gibt Möglichkeiten, ein Delir zu verhindern oder zu lindern. Hierbei können Angehörige maßgeblich unterstützen.

© *Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)*

[Weiterlesen →](#)

### **Neue Praxishilfe: Menschen mit Migrationshintergrund in der Pflegeberatung**

Die Pflegeberatung spielt eine entscheidende Rolle bei der Versorgungsplanung für hilfe- und pflegebedürftige Menschen. Eine besondere Herausforderung können bei der Unterstützung und Beratung von Ratsuchenden auch kulturelle und sprachliche Unterschiede darstellen. Die Kompetenzgruppe Pflegeberatung der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz hat dazu eine Praxishilfe für Pflegeberatende mit zahlreichen Tipps entwickelt.

© *Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz NRW*

[Weiterlesen →](#)

## **Psychische Gesundheit**

### **Einsamkeit bei älteren pflegebedürftigen Menschen vorbeugen**

Einsamkeit von älteren pflegebedürftigen Menschen ist ein relevantes Problem und kann Betroffene auch gesundheitlich erheblich beeinträchtigen. Doch Vorbeugung und Linderung sind möglich. Auf seinem Pflegeportal bietet das ZQP hierzu Hintergrundwissen sowie Tipps, speziell auch für Angehörige.

© *Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)*

[Weiterlesen →](#)

## Glücklich und gesund im Familiengefüge

Familie kann Freude bringen, aber auch anstrengend sein. Es gibt Studien, die belegen, dass familiäre Beziehungen eine Schlüsselrolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen spielen. Das gilt sowohl für das ganze Leben, aber insbesondere fürs höhere Alter. Insbesondere die Position im Generationengefüge ist entscheidend, so das Ergebnis einer neuen Studie.

© Max-Planck-Institut für demografische Forschung (MPIDR)

[Weiterlesen](#) →

## Veranstaltungen

21. September 2024 | bundesweit

### Welt-Alzheimerstag

diverse Einrichtungen

[Weiterlesen](#) →

21. September 2024 | Köln

### Demenz Meet Köln 2024

Kuratorium Deutsche Altershilfe; Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW

[Weiterlesen](#) →

8. Oktober 2024 | Berlin

### Altersforschung in herausfordernden Zeiten: Impulse für Gesellschaft und Politik

Deutsches Zentrum für Altersfragen

[Weiterlesen](#) →

8. – 15. Oktober 2024 | bundesweit

### Woche des Sehens

diverse Einrichtungen

[Weiterlesen](#) →

10. - 12. Oktober 2024 | Fürth

### **12. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

[Weiterlesen](#) →

17. – 18. Oktober 2024 | Ludwigsburg

### **Fachtag "Gesundheit und Kommune - Herausforderungen der Zukunft"**

Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration / Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg, Ev. Hochschule Ludwigsburg, Hochschule für öffentliche Verwaltung und Finanzen, APOLLON Hochschule Bremen

[Weiterlesen](#) →

29. Oktober 2024 | online

### **Grundlagenseminar – Menschen mit Demenz**

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

[Weiterlesen](#) →

5. November 2024 | online

### **Demenz Partner Schulung "Musizieren in Chören und Instrumentalensembles"**

Bundesmusikverband Chor & Orchester e.V., Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, Netzwerk Altersforschung der Universität Heidelberg

[Weiterlesen](#) →

20. – 21. November 2024 | Würzburg

### **Lokal. Sozial. Aktiv. Mit Netzwerken Orte der Begegnung gestalten**

Netzwerkstelle „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“

[Weiterlesen](#) →



## **Impressum**

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

E-Mail: [gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de](mailto:gesund-aktiv-aelter-werden@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.