

Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V. Selbsthilfe Demenz
in Verbindung mit dem
Sorgenetzwerk Markt Reichertshofen

Rückblick: Vortrag am 23.09.26 - „Geistig fit bleiben“

im Rahmen der Aktivitäten der Bayerischen Demenzwoche 2026

- großes Interesse an Demenzprävention -

Reichertshofen. Auf großes Interesse stieß der Vortrag „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“, zu dem die Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e. V. in die Mensa der Schule in Reichertshofen eingeladen hatte.

Rund 25 Interessierte nutzten die Gelegenheit, sich darüber zu informieren, was jeder Einzelne dazu beitragen kann, sein Gehirn möglichst lange gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Zu Beginn begrüßten Bürgermeister Michael Franken, Quartiersmanagerin Frau Weiss vom Markt Reichertshofen sowie Barbara Bardong, 1. Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e. V., die Teilnehmenden.



Foto: © B. Bardong

Im Mittelpunkt des Vortrags stand eine ermutigende Botschaft:

Demenz ist nicht immer Schicksal.

Zwar lässt sich eine Demenzerkrankung nicht mit Sicherheit verhindern, doch zahlreiche Risikofaktoren können beeinflusst werden. Wissenschaftliche Untersuchungen gehen davon aus, dass durch die konsequente Verringerung beeinflussbarer Risikofaktoren bis zu **45 Prozent der Demenzfälle verhindert oder zumindest hinausgezögert werden könnten.**

Dabei gilt: Für Prävention ist es nie zu früh und nie zu spät.

Besonders alltagsnah waren die 10 Tipps zur Demenzprävention:

1. **Beziehungen pflegen** – soziale Kontakte und positive Begegnungen halten auch geistig aktiv.
2. **Neugierig bleiben** – Neues lernen und das Gehirn immer wieder herausfordern.
3. **Sich bewegen** – regelmäßige Bewegung, möglichst auch an der frischen Luft, fördert die geistige Leistungsfähigkeit.
4. **Sich ausgewogen ernähren** – viel Gemüse, Obst und Fisch sowie wenig Fleisch unterstützen die Versorgung des Gehirns.
5. **Auf gutes Hören und Sehen achten** – Einschränkungen frühzeitig erkennen und mit Hör- oder Sehhilfen ausgleichen.
6. **Krankheiten rechtzeitig behandeln** – insbesondere Bluthochdruck, Diabetes, Depressionen und erhöhte Cholesterinwerte im Blick behalten.
7. **Für Pausen und Entspannung sorgen** – Dauerstress vermeiden und bewusst für Erholung sorgen.
8. **Den Kopf schützen** – beispielsweise durch einen Helm beim Fahrradfahren.
9. **Alkohol, Rauchen und schlechte Luft meiden** – schädliche Einflüsse auf das Gehirn möglichst reduzieren.
10. **Auf erholsamen Schlaf achten** – Schlaf ist wichtig für die Verarbeitung von Informationen und die Regeneration des Gehirns.

Der Vortrag machte deutlich, dass Demenzprävention keineswegs nur ein Thema für ältere Menschen ist. Viele der vorgestellten Maßnahmen fördern zugleich die allgemeine körperliche und seelische Gesundheit und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren.

Das rege Interesse und die Beteiligung der 25 Besucherinnen und Besucher zeigten, dass der Wunsch groß ist, nicht nur über Demenz zu sprechen, sondern auch zu erfahren, was man selbst für die eigene geistige Gesundheit tun kann.