

Vorbeugen statt abwarten!

Demenzprävention beginnt im Netzwerk

Die Prävention von Demenz gewinnt vor dem Hintergrund der steigenden Lebenserwartung und der zunehmenden Zahl von Menschen mit Demenz an gesellschaftlicher und gesundheitspolitischer Bedeutung.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass präventive Maßnahmen wirksam sein können: Schätzungen zufolge ließen sich bis zu 45 % der Demenzfälle verzögern oder vermeiden. Die Lancet Commission, ein interdisziplinäres Expertengremium der Zeitschrift „The Lancet“, identifizierte bisher [14 beeinflussbare Risikofaktoren](#) über den gesamten Lebensverlauf hinweg. Sie verdeutlicht damit, dass Demenzprävention bereits früh ansetzen und als lebenslanger Prozess zur Förderung der Gehirngesundheit verstanden werden muss.

Dabei umfasst Demenzprävention sowohl **verhaltenspräventive Maßnahmen**, die auf die Förderung gesundheitsförderlicher Lebensweisen wie körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung oder soziale Teilhabe abzielen, als auch **verhältnispräventive Ansätze**, die gesundheitsfördernde Lebensbedingungen und Strukturen schaffen.

Als gesamtgesellschaftliche Aufgabe erfordert Demenzprävention ein koordiniertes Zusammenwirken von Personen aus Gesundheitswesen, Politik und Zivilgesellschaft. Einen wichtigen Beitrag leisten dabei regionale Demenznetzwerke.

Zentrale Schwerpunkte der Prävention in Demenznetzwerken

Schwerpunkte	Aufgaben
Mit Information zu Prävention aufklären	• Wissen über Demenz sowie Risiko- und Schutzfaktoren vermitteln. • Förderung und Stärkung der Gesundheitskompetenz (z.B. durch Schulungsangebote, Werbekampagnen, Aktionstage). • Zielgruppenspezifische Informationsangebote für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen entwickeln (z. B. Kinder und Jugendliche, Menschen mit Migrationsgeschichte).
Planung und Umsetzung von präventiven Angeboten	• Entwicklung und Ausbau von präventiven und gesundheitsfördernden Angeboten (z. B. Bewegungsangebote, Gesprächsgruppen, Kochkurse). • Soziale, kulturelle und gesundheitliche Teilhabe ermöglichen und unterstützen.
Interessenvertretung in Gremien	• Demenzprävention in Kommune, Politik und Gesellschaft thematisieren und verankern (z.B. durch Teilnahmen an Gesundheitskonferenzen). • Sensibilisierung von Entscheidungsträger*innen und Öffentlichkeit für das Thema Demenzprävention.
Vernetzung zum Thema Prävention ausbauen	• Erweiterung des Demenznetzwerks um Partner*innen mit Präventionswissen. • Stärkung der Vernetzung und Zusammenarbeit relevanter Personen z.B. durch themenspezifische Arbeitsgruppen und gemeinsame Veranstaltungen, Austauschformate, wie Fachforen oder Runde Tische.

Vom Wissen ins Handeln: Demenzprävention in jeder Lebensphase

Demenzprävention hilft in jeder Lebensphase. Die Einteilung in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention zeigt, dass präventive Maßnahmen je nach Lebens- und Krankheitsphase unterschiedliche Ziele verfolgen – von der Senkung des Erkrankungsrisikos über die frühzeitige Erkennung bis hin zum Erhalt von Fähigkeiten und Lebensqualität. Auch die Unterstützung und Entlastung pflegender An- und Zugehöriger ist ein wichtiger Bestandteil. Demenznetzwerke können auf all diesen Ebenen aktiv werden. Deshalb gilt: **Es ist nie zu spät, mit Demenzprävention zu beginnen.**

Primärprävention – Demenzrisiko reduzieren

- Zielgruppe: Menschen ohne Demenz(diagnose)
- Ziel: Demenz vorbeugen und Gehirngesundheit fördern.

Sekundärprävention – Vorschreiten verhindern

- Zielgruppe: Menschen im frühen Krankheitsstadium oder mit ersten kognitiven Veränderungen
- Ziel: Frühzeitige Erkennung, Verlangsamung des Krankheitsverlaufs sowie möglichst langer Erhalt von Fähigkeiten und Selbstständigkeit.

Tertiärprävention – Komplikationen vermeiden

- Zielgruppe: Menschen mit Demenz
- Ziel: Folgen der Erkrankung begrenzen und Lebensqualität erhalten.

Praxistipp:

Fördermöglichkeiten nutzen: Viele Maßnahmen der Demenzprävention, etwa Bewegungsangebote, Gesprächsgruppen oder Schulungen, können durch die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung gefördert werden. Prüfen Sie Fördermöglichkeiten nach **§ 20 SGB V (Primäre Prävention)** und **§ 5 SGB XI (Prävention in der Pflege)** und nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu Kranken- und Pflegekassen auf. So lassen sich zusätzliche finanzielle Ressourcen für Ihr Demenznetzwerk erschließen.



Starke Partner für eine gemeinsame Demenzprävention

Die 14 beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenz zeigen: Prävention gelingt nur gemeinsam. Durch Kooperationen mit Partner*innen aus Gesundheit, Bildung, Sport, Kultur und Sozialem können Demenznetzwerke ihre Reichweite erhöhen und wirksame Präventionsangebote gestalten.

Neben den etablierten Netzwerkpartner*innen sollten auch Akteursgruppen berücksichtigt werden, die bislang nicht zum klassischen Netzwerk gehören. Die folgende Übersicht zeigt anhand ausgewählter Risikofaktoren potenzielle Netzwerkpartner*innen.

Risikofaktor	Netzwerkpartner*innen
Hörverlust	- Landes- und Bundesverbände (z.B. Deutscher Hörverband oder Deutscher Schwerhörigenbund e.V.) - Hörakustiker*innen - HNO-Praxen
Sehverlust	- Landes- und Bundesverbände (z.B. DBSV) - Regionale oder bundesweite Selbsthilfvereinigungen (z.B. Pro Retina) - Beratungsstellen für sehbeeinträchtigte Menschen (z.B. Blickpunkt Auge) - Optiker*innen und Augenärzt*innen
Bluthochdruck	- Hausarztpraxen und Rettungssanitäter*innen - Apotheken

Praxistipp:

Kennen Sie schon die Schulungsmaterialien vom Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft über Risikofaktoren und deren Vermeidung oder den Präventionscoach® von digiDEM Bayern?

› [Schulungsangebot für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren](#)

› [Der Präventionscoach® von digiDEM Bayern](#)



Risikofaktor	Netzwerkpartner*innen
Depression	• Deutsche Depressionshilfe • Bundesweiter Selbsthilfeverband (NAKOS) • Regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen • Regionale Beratungsstellen (z.B. Sozialpsychiatrische Zentren)
Hoher Cholesterinwert und Übergewicht	• Deutsche Herzstiftung • Krankenkassen • Verbraucherzentrale • Ernährungsberater*innen • Diätberater*innen • Volkshochschule
Luftverschmutzung	• Umweltbundesamt • Umweltverbände, wie der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) • Bündnis nachhaltige Mobilität • Omas for Future

Praxistipp:

Umsetzungsideen für Präventionsangebote anhand der 14 Risikofaktoren ➤



Geschlechtersensible Demenzprävention

Demenz ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern auch des Geschlechts: Denn Frauen erkranken häufiger an einer Demenz als Männer.

Ein möglicher Erklärungsansatz ist der weibliche Hormonhaushalt. Insbesondere der Rückgang des Östrogens **Estradiol** während der Menopause könnte das Alzheimer-Risiko erhöhen. Eine früh begonnene Hormonersatztherapie könnte möglicherweise einen schützenden Effekt haben, die Studienlage ist jedoch bislang uneinheitlich.

Zudem steigt bei Frauen nach der Menopause das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ebenfalls mit einem erhöhten Alzheimer-Risiko verbunden sind. Männer haben teils **andere Risikoprofile**, werden als pflegende Angehörige weniger gut erreicht und nutzen psychosoziale Angebote oft anders. Gleichzeitig sind Menschen mit **diversen Geschlechtsidentitäten** und **LGBTIQ+ Personen** in Daten, Prävention und Versorgung weiterhin **unterrepräsentiert**.

Es ist wichtig **geschlechtsspezifische Risikofaktoren** zu berücksichtigen und die Bedeutung einer geschlechtersensiblen Demenzprävention im Blick zu haben. Folgende Maßnahmen können unterstützen:

- Angebote nicht nur allgemein bewerben, sondern nach Lebenslage und Zugangsbarrieren differenzieren.
- Vor jeder Veranstaltung kurz prüfen:
 - › Kommen eher Frauen oder Männer?
 - › Werden pflegende Männer sichtbar?
 - › Werden alleinlebende ältere Frauen erreicht?
 - › Fühlen sich queere Menschen sicher angesprochen?
 - › Gibt es Angebote für Menschen mit wenig Geld oder Mobilitätseinschränkungen?
- Als Demenznetzwerk Vielfalt sichtbar machen und sichere Räume schaffen.
- Materialien inklusiv formulieren, Sprache und Bilder bewusst wählen.
- Zusammenarbeit mit lokalen Frauen-, Männer-, und queeren Beratungsstellen oder Gleichstellungsbeauftragten.



Merke:

Demenz ist nicht unvermeidbar:

Durch die **Reduktion beeinflussbarer Risikofaktoren** kann das Risiko einer Demenz gesenkt sowie der Krankheitsbeginn verzögert werden. Demenzprävention ist eine **lebenslange Aufgabe** und gelingt nur gemeinsam. Demenznetzwerke leisten hierzu einen wichtigen Beitrag, indem sie über Präventionsmöglichkeiten informieren, gesundheitsfördernde Angebote entwickeln, wichtige Partner*innen vernetzen und das Thema in Kommune und Gesellschaft verankern.

Eine wirksame Demenzprävention blickt dabei auf **Verhaltens- und Verhältnisprävention**, berücksichtigt unterschiedliche Zielgruppen sowie **geschlechtsspezifische Risikofaktoren** und setzt auf starke Kooperationen mit Akteuren aus verschiedenen Bereichen.

Quellen und weiterführende Links:

acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften/Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina/Union der deutschen Akademien der Wissenschaften (Hrsg.). (2026): [Datengetriebene Demenzprävention](#) (Stellungnahme), München.

AgeWell (2017-2021): [Eine multizentrische cluster-randomisierte kontrollierte Multi-komponenten-Interventionsstudie zur Prävention kognitiver Abbauprozesse bei älteren Hausarztpatient*innen.](#)

Alzheimerqualitätshandbuch: [Gehirngesundheit und Prävention](#)

Alzheimer's Disease International (2020): [Dementia risk factors infographic.](#)

Alzheimer Forschung Initiative e. V.: [Frauen und Alzheimer.](#)

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit: [Materialien zum Thema Demenz und Demenzprävention](#)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz: [Demenz und queer. Vielfalt denken, sehen, ermöglichen!](#)

GEPDEM (2021-2023): [Sachbericht](#) zur geschlechterspezifischen Ausrichtung von Präventionsmaßnahmen gegen kognitiven Abbau und Demenz im Alter – Aktuelle Evidenz, förderliche und hinderliche Implementierungsfaktoren

Livingston, G. et al. (2024): [Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.](#) The Lancet.

living@home (2025-2028): [Multimodale, dyadische, App-gestützte Intervention für pflegende Angehörige & Menschen mit Demenz – Prävention von Belastungssymptomen & Stabilisierung der häuslichen Versorgungssituation](#)

Nationale Demenzstrategie (2026): [Demenz vorbeugen – Prävention gemeinsam gestalten](#)

Queer im Alter. Öffnung der Altenhilfe für LSBTIQ*: [Materialien zum Thema](#)

World Health Organization (2026): [Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines, second edition](#)

World Health Organization (2021): [Be healthy, be mobile. A handbook on how to implement mDementia](#)



Gefördert vom:



Bundesministerium
 für Bildung, Familie, Senioren,
 Frauen und Jugend

Kontakt:

netzwerkstelle@bagso.de

Telefon: 02 28 / 24 99 93-32

www.netzwerkstelle-demenz.de