



Öffentlichkeitsarbeit zur Sensibilisierung von Demenz mit Kultfaktor Kaugummiautomat zum Verleihen

Planen Sie eine Veranstaltung zum Weltalzheimertag, einen Stand auf dem Wochenmarkt oder auf einem Stadtteilstadtteilfest?

Gerne stellen wir Ihnen unseren Kaugummiautomaten zur Verfügung – ein interaktives Element, das Besucherinnen und Besucher zum Mitmachen anregt und Gespräche ermöglichen kann.

Sie können den Automaten vielseitig nutzen, zum Beispiel um:

- mit Mythen & Fakten über Demenz aufzuklären (Materialien erhalten Sie auf Wunsch von der Netzwerkstelle),
- Botschaften von Menschen mit Demenz zu teilen,
- Tipps für pflegende Angehörige bereitzustellen,
- Zitate & Denkanstöße weiterzugeben oder
- eine Spendenaktion umzusetzen.

Interesse?

Dann sprechen Sie uns gerne an!

netzwerkstelle@bagso.de

0228 / 24 99 93 32

www.netzwerkstelle-demenz.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
 für Bildung, Familie, Senioren,
 Frauen und Jugend

Mythos oder Fakt?!

Was (k)leben bleibt, entscheidest Du!



Mythos 1

Kaugummikauen verhindert Demenz.

Fakt: Nicht direkt. Aber regelmäßiges Kauen – etwa mit zuckerfreiem Kaugummi – fördert die Durchblutung und unterstützt die Mundgesundheit, was sich indirekt positiv auf das Demenzrisiko auswirken kann. Entzündungen im Mund und Zahnverlust stehen im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für kognitive Beeinträchtigungen. Gute Mundpflege lohnt sich also.



Mythos 2

Demenz lässt sich medikamentös behandeln.

Fakt: Nur eingeschränkt. Es gibt derzeit keine Medikamente, die Demenz heilen können, aber bestimmte Medikamente können den Krankheitsverlauf verlangsamen oder Symptome lindern. Diese Medikamente sind nicht für alle Demenzformen gleichermaßen geeignet und können bei bestimmten Personengruppen mit besonderen Risiken verbunden sein. Ihre Anwendung muss daher individuell und sorgfältig abgewogen werden.



Mythos 3

Alzheimer und Demenz sind zwei verschiedene Erkrankungen.

Fakt: Demenz ist der Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, die das Gedächtnis und die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Die Alzheimer-Demenz ist mit 60–80 % die häufigste Form von Demenz. Neben ihr gibt es auch die "Vaskuläre Demenz", "Lewy-Körper-Demenz", "Frontotemporale Demenz", "Parkinson-Demenz" und weitere Mischformen.



Mythos 4

Demenz ist vererbbar.

Fakt: In den meisten Fällen ist Demenz nicht direkt vererbbar. Nur ein kleiner Anteil (etwa 3 %) – beispielsweise bei familiärer Alzheimer-Krankheit oder Frontotemporaler Demenz – ist genetisch bedingt. Viel entscheidender für das Demenzrisiko sind Alter, Lebensstil und Umweltfaktoren. Diese haben insgesamt einen deutlich größeren Einfluss als die Gene.



Mythos 5

Eine Demenz kann man nicht verhindern.

Fakt: Demenz lässt sich zwar nicht vollständig verhindern, aber das Risiko kann deutlich gesenkt werden – etwa durch Bewegung, gesunde Ernährung, geistige und soziale Aktivität sowie gutes Hören und Sehen. Studien zeigen: Bis zu 45 % der Fälle sind durch veränderbare Risikofaktoren beeinflussbar.



Mythos 6

Menschen mit Demenz sind aggressiv.

Fakt: Demenz kann zu Verzweiflung, Unsicherheit und Isolation führen, wodurch Menschen ungewohnt reagieren. Als herausfordernd oder aggressiv erlebtes Verhalten kann ein Hinweis darauf sein. Besonders bei der Frontotemporalen Demenz (FTD) tritt es häufiger auf, da Hirnbereiche betroffen sind, die Verhalten und Emotionen steuern. Wichtig ist, in der Situation ruhig zu bleiben, das Verhalten nicht persönlich zu nehmen und möglichen Stress zu reduzieren.



**Mythos 7**

Demenz kommt nur im Alter vor.

Fakt: Demenz tritt überwiegend im höheren Alter auf. Das Risiko steigt vor allem ab dem 80. Lebensjahr deutlich an. Doch auch Jüngere sind betroffen: Rund 6 % der Erkrankten sind unter 65 Jahre alt. Diese Gruppe wird zwar zunehmend stärker wahrgenommen, jedoch mangelt es weiterhin an passenden Unterstützungsangeboten.

**Mythos 8**

Menschen mit Demenz sind nicht mehr entscheidungsfähig.

Fakt: Falsch! Menschen mit Demenz sind noch entscheidungsfähig. Vor allem im frühen und mittleren Stadium der Erkrankung. Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, hängt vom Thema und dem Fortschreiten der Erkrankung ab. Die Entscheidungsfähigkeit darf nicht pauschal abgesprochen werden, sondern muss individuell geprüft werden.

**Mythos 9**

Wer einsam ist, erkrankt häufiger an Demenz.

Fakt: Nicht direkt. Isolation und Einsamkeit schwächen zwar auf Dauer die geistige Gesundheit. Das macht sie auch zu einem Risikofaktor für Demenz. Einsamkeit lässt sich aber durch Gespräche, Begegnungen und gemeinsam Aktivitäten überwinden.

**Mythos 10**

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und Demenz.

Fakt: Stimmt! Bluthochdruck im mittleren Lebensalter erhöht das Risiko für alle Demenzformen, besonders wenn er unbehandelt bleibt. Bewegung und eine gute Einstellung der Werte können also vor Demenz schützen.

**Mythos 11**

Wer schlecht hört, bekommt Demenz.

Fakt: Nicht direkt. Menschen, bei denen das Gehör nachlässt, sind aber belasteter. Es fällt Ihnen schwerer Sprache zu verstehen, was zu sozialem Rückzug und Depression führen kann. Die Nutzung von Hörgeräten kann folglich auch das Gehirn vor Überlastung schützen.

**Mythos 12**

Mit zu hohen Cholesterinwerten steigt das Demenzrisiko.

Fakt: Stimmt! Ein hoher Cholesterinspiegel kann die Bildung von schädlichen Proteinablagerungen fördern und somit das Risiko für Demenz erhöhen. Das Herz-Kreislauf-System gesund zu halten, kann dem vorbeugen. Die Werte regelmäßig überprüfen lassen, sich ausgewogen ernähren oder eine medikamentöse Behandlung, wirken präventiv.



Quellenangaben:

<https://www.alzheimer-forschung.de/demenz/risikofaktoren/>

<https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt28-mundgesundheit-demenz-dalzg.pdf>

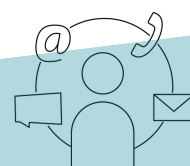
https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzkrankungen_dalzg.pdf

https://www.alzheimer-bw.de/fileadmin/AGBW_Medien/AGBW-Dokumente/BiA/BiA2018-10Irrtuemer.pdf

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