

Am 22. Januar 2026 luden die NRW Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz, die Koordinierungsstelle beim Kuratorium Deutsch Altershilfe (KDA) und das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein zur digitalen Fachveranstaltung „**Wege zur Demenzprävention - Aktuelle Erkenntnisse und praktische Impulse**“.

Antje Holst vom Kompetenzzentrum Demenz moderierte durch die vierstündige Fortbildung, die vor allem Beratende mit neuestem Expertenwissen versorgen sollte. Rund 700 Pflege- und Gesundheitsfachpersonen, Netzwerkarbeitende, Ehrenamtliche und weitere Interessierte waren über Zoom zusammengeschaltet. Die Kolleginnen von den Regionalbüros koordinierten die Fragen der Teilnehmenden, die per Frage und Antwort Tool eingebracht wurden. Die gesamte Veranstaltung wurde durch zwei Gebärdendolmetscherinnen simultan übersetzt.

In den Vorträgen wurden unterschiedliche Risikofaktoren beleuchtet, darunter Sehbeeinträchtigungen, Cholesterin, Luftverschmutzung sowie die Bedeutung von Schlaf. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf dem Potenzial digitaler Technologien in der Früherkennung einer Demenz.

Insgesamt wurde deutlich, dass Demenzprävention viele Lebensbereiche betrifft und frühzeitig und interdisziplinär gedacht werden sollte.

Die große Resonanz, die positiven Kommentare und die aktive Beteiligung der Teilnehmenden verdeutlichten den Bedarf an Information, Austausch und praxisnahen Impulsen.

Alle Teilnehmenden erhielten im Nachgang einen einmonatigen Zugang zu den Präsentationen und Videoaufzeichnungen der Vorträge.

Schon jetzt ist klar, dass es im Herbst eine ähnliche gemeinsame Online-Fortbildung geben wird.
Diese findet am 07.10.2026 statt.

Dies waren die Vorträge zu Demenzprävention:

Impulsvortrag & Fachaustausch - Aktuelle Entwicklungen zur Demenzprävention

Prof. Dr. med. Frank Jessen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Köln

Die Demenzforschung macht große Fortschritte. Besonders im Bereich der Prävention gibt es neue Erkenntnisse: Zwei weitere Risikofaktoren wurden identifiziert. Der Vortrag stellt aktuelle Ergebnisse der Lancet-Kommission vor und beleuchtet die neuesten Entwicklungen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen und zum Fachaustausch mit dem Referierenden.

Sehbeeinträchtigung als Risikofaktor für eine Demenzerkrankung

Angelika Ostrowski, Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust und patientenorientierte Arbeit / DBSV – Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Nachlassendes Sehvermögen, vor allem in der Lebensphase Alter, kann ein Risikofaktor für das Entstehen einer Demenzerkrankung sein. Sehbeeinträchtigungen können andere Demenzrisiken verstärken. Eine unbehandelte Sehbeeinträchtigung führt meist zu einem veränderten Verhalten der betroffenen Person, welches häufig auch bei Menschen mit beginnender Demenz zu beobachten ist. Wissen über Sehbeeinträchtigungen und deren Auswirkungen und auch über die Möglichkeiten und Grenzen von vorbeugenden Maßnahmen ist daher von großer Bedeutung.

Cholesterin und das Gedächtnis: LDL-Management als Teil moderner Demenzprävention. Pflege stärkt Zukunft

Dr. Fatima Goudjil, CardioEducation, Fachärztin für Innere-Medizin und Kardiologie, Lipidologin DGFL, Hypertensiologin DHL®

In diesem Vortrag wird erläutert, was LDL-Cholesterin bedeutet, wie es entsteht, welche Rolle es im Körper spielt und wie dauerhaft erhöhte LDL-Werte Gefäße und Gehirn beeinflussen können. Zudem wird gezeigt, wie sich das individuelle Herz-Kreislauf-Risiko einschätzen lässt und welche Maßnahmen geeignet sind, um die Gesundheit von Herz und Gehirn langfristig zu schützen. Außerdem wird ein Ausblick auf die aktuelle Forschung gegeben und erläutert, warum die nächsten Jahre mehr Chancen für Herz und Gehirn bieten als je zuvor.

Luftverschmutzung als Risikofaktor Demenz

Prof. Dr. Tamara Schikowski, Professorin für Umwelt und Gesundheit an der Universität Bielefeld, Vorstandsmitglied der NAKO Gesundheitsstudie, Arbeitsgruppenmitglied am IUF-Leibnitz-Institut für umweltmedizinische Forschung

Luftverschmutzung schädigt nicht nur die Lunge, sondern kann auch das Gehirn schädigen. Es besteht ein starker und zunehmend gut dokumentierter Zusammenhang zwischen Luftverschmutzung und dem Risiko an Demenz zu erkranken. Insbesondere die Exposition gegenüber verkehrsbedingter Luftverschmutzung erhöht das Risiko. Feinstaub kann zu lokalen Entzündungen im Gehirn führen. Diese wirken sich auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Außerdem fördern sie neurodegenerative Erkrankungen.

Demenzprävention – Welche Bedeutung hat der Schlaf?

Prof. Dr. Robert Göder, Schlaflabor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel

Schlaf ist mehr als Erholung – er spielt eine zentrale Rolle für Gedächtnis und Gehirngesundheit. Der Vortrag zeigt, welche Veränderungen sich im Schlaf über das Leben hinweg zeigen und wie Schlafstörungen das Risiko für Demenz beeinflussen können. Außerdem werden einige Tipps zur Behandlung und Verbesserung des Schlafs gegeben.

Digitale Technologien als präventive Unterstützung

Prof. Dr. Emrah Düzel, Direktor des Instituts für Kognitive Neurologie und Demenzforschung der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

Wie können alltagsnahe digitale Technologien unterstützen, Gesundheitskompetenz zu entwickeln, Gesundheitsrisiken zu reduzieren und damit der Demenzprävention beizutragen? Dieser Frage wird sich Prof. Dr. Emrah Düzel in seinem Vortrag widmen und aufzeigen wie Apps und Co. kognitives Monitoring, kognitive Gesundheit sowie kognitive Sicherheit in der Versorgung verbessern können.