

Pressemitteilung

Rummelsberg 30.6. 2026

## **Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen**

Aktuell leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Ihre Zahl wird in der Zukunft weiter ansteigen. Das macht vielen Menschen Angst. Doch Demenz ist kein unabwendbares Schicksal.

In einer Informationsveranstaltung am 21.07.2026 im Andachtssaal des Stephanushauses Rummelsberg, Rummelsberg 46 erfahren Interessierte, wie sie ihr Risiko, eine Demenz zu entwickeln, senken können.

### **Demenzrisiko beeinflussen**

Das individuelle Risiko für Demenzerkrankungen hängt von sehr vielen Faktoren ab. Der größte Risikofaktor dafür ist das Alter – ein Risiko, das wir nicht beeinflussen können. Aber auch andere und vor allem vermeidbare Risikofaktoren spielen eine wichtige Rolle. Dazu gehören unter anderem unzureichende Bewegung und Übergewicht, falsche Ernährung und Diabetes, erhöhtes Cholesterin und zu hoher Blutdruck, unbehandelte Schwerhörigkeit und Sehschwierigkeiten sowie geistiger Stillstand und soziale Isolation. Die Vermeidung aller Risikofaktoren zusammengenommen kann das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, um bis zu 45 Prozent reduzieren.

### **Informieren Sie sich**

In dem 90-minütigen Vortrag erfahren Sie, wie das Gehirn arbeitet, wie Demenzerkrankungen es schädigen können und wie Erinnern und Vergessen funktionieren. Zudem erhalten Sie zehn Tipps, was Sie im Alltag tun können, um Demenz vorzubeugen.

Veranstalter ist die Fachstelle für pflegende Angehörige

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Bei Rückfrage wenden Sie sich bitte am Franziska Stadelmann, Fachstelle für pflegende Angehörige, 09128 502371 oder 015110504981, Mail: [fachstelle-pflegende@rummelsberger.net](mailto:fachstelle-pflegende@rummelsberger.net)  
Franziska Stadelmann (1385 Zeichen)

Verantwortlich:

**Franziska Stadelmann**

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



### **Fachstelle für pflegende Angehörige**

Altenhilfeverbund Rummelsberg  
Rummelsberg 46  
90592 Schwarzenbruck

Tel.: 09128/502371

Fax: 09128/502510

Mobil: 0151/12504981

Mail: [fachstelle-pflegende@rummelsberger.net](mailto:fachstelle-pflegende@rummelsberger.net)

Festhalten,  
  
was verbindet.  
*Bayerische Demenzstrategie*



**BAYERISCHE  
DEMENTZWOCHE**  
Festhalten,  
was verbindet

**Bayerische Demenzwoche**  
**16. – 25. September 2022**  
[www.demenzwoche.bayern.de](http://www.demenzwoche.bayern.de)