

STABSSTELLE
BÜRO DES LANDRATS /
PRESSESTELLE

Telefon 07131 994-335
Fax 07131 994-8406
E-Mail Pressestelle
@Landratsamt-Heilbronn.de
Datum 21. Oktober 2026

Demenz – mehr darüber erfahren

Die häufigsten Irrtümer (Teil 1)

Ich bin noch gar nicht so alt – da muss ich mir keine Gedanken über Demenz machen.

Wir werden immer älter, und je älter wir werden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken. Doch auch Menschen um die 50 können bereits von einer Demenzerkrankung betroffen sein. Es ist also sinnvoll, sich mit Demenz zu beschäftigen, denn je besser wir informiert sind, desto besser können wir damit umgehen, wenn wir tatsächlich mit dem Thema konfrontiert werden.

Es ist völlig normal, dass das Gehirn im Alter abbaut.

Nein, man muss im Alter nicht zwangsläufig geistig abbauen oder eine Demenz entwickeln. Alle Erkenntnisse der neueren Hirnforschung besagen, dass wir bis ins höchste Alter lernfähig sind. Voraussetzung ist allerdings ein organisch gesundes Gehirn.

Man kann eine Demenz nicht verhindern.

Es stimmt: Wirklich gesicherte Erkenntnisse über eine Vorbeugung, die eine Demenz verhindert, gibt es nicht. Trotzdem gibt es viele Hinweise, wie man möglichst gesund alt wird bzw. eine Demenzerkrankung zumindest hinauszögern kann. Ratsam ist in jedem Fall körperliche und geistige Aktivität, eine ausgewogene Ernährung (Stichwort Mittelmeerkost), die Behandlung von Risikofaktoren (z.B. Schwerhörigkeit, Bluthochdruck) und eine gute soziale Einbindung.

Weitere Informationen im Internet unter

www.kompassdemenz.de

www.alzheimer-bw.de

Beratung vor Ort:
Pflegestützpunkt Landkreis Heilbronn
Telefon: 07131 994-866
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landratsamt-heilbronn.de
www.pflegestuetzpunkt-landkreis-heilbronn.de

*Text: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe
Demenz*