

Wege zur Demenzprävention

Aktuelle Erkenntnisse und praktische Impulse

Digitale Fachveranstaltung am 22. Januar 2026

13:00 – 17:00 Uhr via zoom

Demenzprävention betrifft uns alle. Doch was wirkt wirklich? Welche Lebensphasen sind entscheidend – und wie lassen sich verlässliche Informationen verständlich in der Beratung vermitteln? Unsere digitale Fachveranstaltung richtet sich an Multiplikator:innen in der Versorgung, die ihre Informations- und Beratungskompetenz im Themenfeld Demenzprävention stärken möchten. Neben der Vermittlung aktueller wissenschaftlicher Grundlagen geben wir Raum für neue Impulse, hinterfragen verbreitete Missverständnisse und vermitteln alltagstaugliche Tipps zur Stärkung präventiver Möglichkeiten.

Was erwartet Sie?

- Einführung in aktuelle Risikofaktoren und Schutzfaktoren im Kontext von Demenz
- Aufklärung zu Primärprävention: Was ist machbar, was (noch) nicht?
- Einblick in die Relevanz präventiver Ansätze in verschiedenen Lebensbereichen und Lebensphasen

Zielgruppe:

Die Veranstaltung richtet sich an Fach- und Beratungskräfte, Netzwerkarbeitende, Pflege- und Gesundheitsfachpersonen, Ehrenamtliche mit Beratungsaufgaben – kurz: alle, die sich als Mittler:innen zwischen Wissen und Praxis im Kontext Demenz verstehen und wirksam informieren möchten.

Zur Anmeldung: <https://eveeno.com/329906329>

Die Zugangsdaten zur Veranstaltung werden Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesandt.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW und Ihr Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig - Holstein

Gefördert von:

Gefördert von:

Wege zur Demenzprävention

Aktuelle Erkenntnisse und praktische Impulse

Digitale Fachveranstaltung am 22. Januar 2026

Programm

Moderation: Antje Holst (Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein)

- 13.00 Uhr Begrüßung**
- 13.10 Uhr Impulsvortrag & Fachaustausch - Aktuelle Entwicklungen zur Demenzprävention**
Prof. Dr. med. Frank Jessen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Köln
- 13.55 Uhr 10-minütige Pause**
- 14.05 Uhr 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.
- 14.35 Uhr 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®
- 15.05 Uhr 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
- 15.35 Uhr 15-minütige Pause**
- 15.50 Uhr Demenzprävention – Welche Bedeutung hat der Schlaf?**
Prof. Dr. Robert Göder, Schlaflabor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel
- 16.20 Uhr Digitale Technologien als präventive Unterstützung**
Prof. Dr. Emrah Düzel, Direktor des Instituts für Kognitive Neurologie und Demenzforschung der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg
- 16.50 Uhr Abschluss und Ausblick**
- 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung**

Gefördert von:

Gefördert von:

Die Programmpunkte im Detail

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.

Gefördert von:

Gefördert von:

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.

Gefördert von:

Gefördert von: