

So bleiben Sie geistig fit - Schritt für Schritt gegen Alzheimer

Text

Im Rahmen der Bayerischen Demenz Woche 2025 laden das Weilheimer Seniorenbüro Zamma und die Alzheimergesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V. zu einem Vortrag mit dem Thema „Schritt für Schritt gegen Alzheimer: So bleiben Sie geistig fit“ ein. Die Veranstaltung wendet sich an alle, die sich über Möglichkeiten zur Vorbeugung einer Demenzkrankheit informieren möchten. Der Vortrag ist kostenfrei und findet am Montag, den 22. September 2025 von 18 bis 20 Uhr im Mehrgenerationenhaus Weilheim in der Johann-Baur-Str. 5 im 3. OG des Ärztehauses statt. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 17.09. unter 0881-909590-33 oder g.hager-koenigbauer@caritas-wm-sog.de.

Ist eine wirksame Vorbeugung überhaupt möglich? Ja! Studien zeigen, dass fast die Hälfte aller Demenzen vermeidbar wären, wenn alle Risikofaktoren ausgeschaltet werden könnten.*

Prävention bezeichnet die gezielte Vorbeugung oder Vermeidung von Gesundheitsproblemen. Um einer Demenz vorzubeugen, ist es wichtig frühzeitig anzufangen, das Gehirn fit zu halten. Das Gehirn ist sehr empfindlich. Kommen schädliche Prozesse in Gang, wie beispielsweise Alzheimerablagerungen, sterben Nervenzellen ab. Das Gehirn funktioniert dann nicht mehr wie gewohnt und eine Demenz tritt auf: Erinnerung, Orientierung sowie alltägliche Fähigkeiten leiden. Es gibt genetische Risiken - aber auch der Lebensstil spielt eine Rolle.

Die Bayerische Demenzwoche des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention findet von 19. bis 28. September 2025 statt. Zahlreiche Veranstaltungen von verschiedenen Akteuren und Kooperationspartnern sind geplant, um das Bewusstsein für Demenz zu fördern und Unterstützung zu bieten.

*Quelle: Livingston G et al. (2024): Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet Commissions. DOI:10.1016/S0140-6736(24)01296-0.



Verantwortlich:

Caritasverband
für den Landkreis
Weilheim-Schongau e.V.
Beatrice Riefer
Komm. Geschäftsführung
Schmiedstraße 15
82362 Weilheim i. OB
Telefon 0881 909590-0
Fax 0881 909590-20
b.riefer@caritas-wm-sog.de