

Was für den Kopf – „Demenz“ vorbeugen ist das möglich?

Demenz betrifft viele Menschen – und mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer Erkrankung. Doch lässt sich diesem Risiko durch das eigene Verhalten entgegenwirken? Dieser Frage widmet sich der Vortrag „Demenz – Risiko und Prävention“ am Dienstag, 22. September 2026, von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Stadtbücherei Bergkamen. Die Veranstaltung findet anlässlich des jährlichen Welt-Alzheimertags statt.

In Deutschland leben aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Der größte Risikofaktor ist das Alter und damit ein Faktor, den wir nicht beeinflussen können. Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass sich das persönliche Demenzrisiko durch bestimmte Verhaltensweisen und einen gesundheitsbewussten Lebensstil positiv beeinflussen lässt.

Der interaktive Vortrag mit anschließender Diskussion informiert über wissenschaftlich belegte Möglichkeiten der Demenzprävention. Die Teilnehmenden erfahren, welche Maßnahmen nachweislich dazu beitragen können, das persönliche Risiko zu senken, und wie sich diese im Alltag umsetzen lassen.

Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, die sich über Möglichkeiten der Prävention informieren möchten. Es handelt sich nicht um ein Beratungsangebot für Menschen mit Demenz oder deren Angehörige.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich über die Möglichkeiten der Demenzprävention zu informieren und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

Die vom Bergkamener Netzwerk Demenz verantwortete Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bergkamen und der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.