

Des`der`a



Liebe Leserin, lieber Leser,

Vorsorgeuntersuchungen gehören für viele zum Alltag. Doch während wir Herz, Haut oder Darm im Blick behalten, bleibt ein Organ oft außen vor: unser Gehirn. Dabei belegen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse: Wir können mehr für seine Gesundheit tun, als lange angenommen. Prävention beginnt nicht erst im hohen Alter. Sie beginnt im Alltag. Und vor allem darin, wie wir mit uns selbst umgehen.

Risikofaktoren für Demenz sind z.B. anhaltender Stress und dauerhafte Überlastung. Genau hier sind Angehörige von Menschen mit Demenz oft besonders gefährdet. Denn die Verantwortung in der Begleitung eines Menschen mit Demenz ist groß. Pausen und Zeit für sich kommen meist zu kurz. Das eigene Wohlbefinden rückt an vielen Stellen in den Hintergrund. Dabei ist Selbstfürsorge kein Luxus. Sie ist ein zentraler Bestandteil von Prävention. Für die eigene Gesundheit, die mentale Stabilität und auch für das Gehirn.

In dieser Newsletter-Ausgabe möchten wir Sie ermutigen, den Blick bewusst auf sich selbst zu richten. Sie müssen nicht alles verändern. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, wahrzunehmen, was Ihnen guttut und zu erkennen, was Sie dauerhaft erschöpft. Dazu finden Sie in diesem Newsletter eine Checkliste zur Demenzprävention mit wissenschaftlich belegten, beeinflussbaren Risikofaktoren sowie unsere neue Podcast-Folge mit Gast Prof. Dr. Grönemeyer, der zum einen

von seinen ganz persönlichen Erfahrungen als pflegender Angehöriger erzählt, aber auch Tipps gibt, was jeder von uns konkret tun kann, um das Gehirn zu schützen – und warum Entlastung, Austausch und innere Balance dabei eine so große Rolle spielen.

Und wenn Sie spüren, dass Ihre Akkus gerade besonders leer sind: Am 29. Januar 2026 laden wir Sie zu unserem Impulsworkshop "Selbstfürsorge – Wie du deine Akkus wieder aufladen kannst" ein. Ein Raum zum Innehalten, Reflektieren und Auftanken – mit konkreten Impulsen für Ihren Alltag, die Ihnen erlauben zu sagen: Ich darf auch an mich denken.

Herzlichst
Ihre



Désirée von Bohlen und Halbach
Gründerin und 1. Vorständin



Neue Podcast-Folge: "Demenz vorbeugen – was wirklich hilft" mit Prof. Dr. Grönemeyer



Lange galt Demenz als Schicksal. Doch die Forschung zeigt: Wir können das persönliche Demenzrisiko beeinflussen – und Prävention beginnt im Alltag. In der neuen Podcastfolge **Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria-Podcast zu Demenz und Familie** spricht Peggy Elfmann mit Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer darüber, wie wir unser Gehirn schützen und mental fit bleiben – und warum Stress, Selbstfürsorge und soziale Verbundenheit dabei eine zentrale Rolle spielen.

Grönemeyer ist erfahrener Arzt, mit Fokus auf ganzheitliche Medizin. Er ist überzeugt: „Wir können etwas tun.“ Das Wohlbefinden ist dabei ganz zentral. Grönemeyer erklärt auch den Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz – gutes Hören ist ein wichtiger Schutzfaktor – und warum regelmäßige Hörchecks und bei Schwerhörigkeit eine Behandlung wichtig sind.

Besonders: Prof. Grönemeyer bringt nicht nur seine medizinische Perspektive ein, sondern auch seine Erfahrung als Angehöriger, denn seine Mutter, Vater, Großmutter und Tante waren an Demenz erkrankt. Er teilt, wie schwer es war, mit Aggressionen umzugehen und wie er dies gelernt hat.

Was er allen Angehörigen mitgeben möchte: **„Genieße das Leben. Es ist kürzer, als du denkst. Nimm jede Herausforderung wirklich an. Nicht verstecken. Annehmen. Und teile sie anderen mit – und das, was du als Lösung für dich selbst gefunden hast.“**

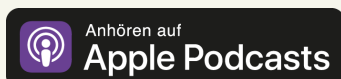
Hören Sie gerne in die neue Folge hinein!

Neue Podcastfolge anhören

Werbung: Diese Folge wird unterstützt von IEA Medical München. Sie bieten moderne Gesundheitsprodukte für zu Hause, zum Beispiel digitale Fieberthermometer, Blutdruckmessgeräte.

Mit dem Rabattcode: DESIDERIA10 erhalten Sie 10 Prozent Rabatt (gültig bis zum 20. Januar).

Zum Shop



Risikofaktoren erkennen

Demenzrisiko senken

Des'der'a
Demenz
risiko senken

Checkliste

Auch wenn noch nicht alle Ursachen von Demenzerkrankungen vollständig verstanden sind, gilt eine Erkenntnis als gesichert: Es gibt Risikofaktoren, die beeinflussbar sind. Genau hier setzt Prävention an.

In dieser Checkliste finden Sie 14 wissenschaftlich belegte Risikofaktoren. Studien zeigen: Würden alle diese Risikofaktoren vermieden oder reduziert, ließen sich bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen verhindern oder zumindest hinauszögern.

Veränderbare Risikofaktoren für Demenz

- ☐ Körperliche Inaktivität
- ☐ Rauchen
- ☐ Übermäßiger Alkoholkonsum
- ☐ Luftverschmutzung
- ☐ Kopfverletzungen
- ☐ Wenig soziale Kontakte
- ☐ Geringe Bildung
- ☐ Starkes Übergewicht
- ☐ Bluthochdruck
- ☐ Diabetes
- ☐ Depression
- ☐ Schwerhörigkeit
- ☐ Hoher LDL-Cholesterinspiegel
- ☐ Beeinträchtigungen des Sehens

Hinweis
In welchem Maß sich einzelne Risikofaktoren beeinflussen lassen, hängt stark von den persönlichen Lebensumständen ab. Entscheidend ist dabei: Tun Sie das, was Ihnen guttut und was sich in Ihrem Alltag umsetzen lässt – ohne Druck, ohne Perfektionsanspruch und ohne Schuldgefühle.

Quelle: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572–628

Angehörige von Menschen mit Demenz erleben, wie sich ein geliebter Mensch über Monate und Jahre hinweg stetig verändert. Viele fragen sich, ob sie vielleicht selbst irgendwann von Demenz betroffen sein könnten.

Derweil zeigt die Forschung, dass es oft möglich ist, das Demenzrisiko zu senken.

Auf unserer Website finden Sie weitere Infos dazu, wie sich das Demenzrisiko senken lässt, welche beeinflussbaren Risikofaktoren es laut aktuellen Studien gibt und wo Prävention auch an Grenzen stößt. Mit **Checkliste** zum downloaden.

Mehr zum Thema

Die Demenz Buddies: Neuer Workshop für junge Angehörige startet im März

„Bei den Demenz Buddies wählen wir zusammen auf, was ich im Alltag sonst gerne verdränge. Ich glaube, das ist gut so, denn dann merke ich, dass ich nicht allein bin. Danke für die Gruppe. Alles kann, nichts muss.“



Am **25. März 2026** startet ein neues kostenfreies Demenz Buddies Seminar für alle zwischen 16 und 25 Jahren, die einen Menschen mit Demenz in ihrer Familie begleiten. Diese sogenannten Young Carer stehen oft zwischen Fürsorge und den eigenen Lebensplänen – die Leistung und die besonderen Herausforderungen der Young Carer werden nur selten gesehen. Wir bieten einen geschützten Raum zum Austausch, begleitet von erfahrenen Familientherapeutinnen.

Hier anmelden

Fragen zu Demenz? Die Online-Demenzsprechstunde ist für Sie da

“

Wie kann Ernährung dazu beitragen, das Fortschreiten von Alzheimer-Demenz zu verlangsamen?

Ratsuchende bei der Online-Demenzsprechstunde

Passend zum Präventionsthema in unserem aktuellen Podcast-Beitrag, möchten wir diese Frage zu Alzheimer-Demenz und Ernährung mit Ihnen teilen, die uns in der Online-Demenzsprechstunde erreichte.

Die Experten-Antwort:

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form der Demenz. Der Begriff „Demenz“ beschreibt dabei einfach einen fortschreitenden Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit und ist ein Überbegriff für viele verschiedene Erkrankungen, die sowohl im Gehirn als auch im restlichen Körper entstehen können. Eine gesunde Ernährung kann das Risiko für Alzheimer senken und das Fortschreiten verlangsamen. Die Studienlage ist nicht ganz so eindeutig, aber dennoch gibt es viele Hinweise, dass vor allem eine mediterrane Ernährung besonders wertvoll für unsere Hirnzellen ist. Mediterrane Ernährung bedeutet, dass man viel Obst, Gemüse, Nüsse, Fisch, Olivenöl zu sich nehmen sollte, Lebensmittel mit viel Omega-3-Fettsäuren (Fettreicher Fisch, Leinsamen, Walnüsse – wirken entzündungshemmend) und wenig Fleisch. Außerdem sollte man stark industriell verarbeitete Lebensmittel so gut es geht vermeiden. Besonders wichtig ist es, eine ausgewogene Ernährung mit körperlicher und geistiger Aktivität zu kombinieren, um die Gehirnfunktion möglichst lange zu erhalten.

Sie haben auch eine Frage rund um das Thema Demenz? Unsere Expert:innen von der Online Demenzsprechstunde sind für Sie da.

[Zum Beratungsportal](#)

Best of 2025: 5 Stimmen, die Mut machen



Willkommen zu einem Rückblick auf ein buntes Podcast-Jahr mit tollen Gästen! „Wenn ich so auf die Folgen im vergangenen Jahr zurückblicke, dann sehe ich da diese bunte, ja auch ganz normale Mischung, die einem als Angehörige im Alltag begegnet“, sagt Podcast-Host Peggy Elfmann.

In dieser besonderen Folge von „Leben. Lieben. Pflegen. Der Desideria-Podcast zu Demenz und Familie“ blickt sie auf das vergangene Jahr zurück und hat dafür fünf Stimmen aus 2025 herausgesucht. Es sind Gedanken, die bleiben – denn sie geben Kraft und machen Mut.

Jetzt Reinhören

Vier Abende, ein Thema: Ab 2026 gibt es ein neues digitales Format für Angehörige

Seit 2026 bietet Desideria ein neues Online-Format für pflegende Angehörige an: die **Desideria Intensivworkshops**. Angehörigen-Beraterin Ingrid M. Ecker erklärt im Interview, was sich hinter dem neuen Format verbirgt, an wen sie sich genau richten und wie man daran teilnehmen kann.



Was genau passiert in den Intensivworkshops?

In einem Intensivworkshop widmen wir uns einem ganz konkreten Thema. Es geht darum, Wissen zu vertiefen, neue Perspektiven zu erfahren und zu entwickeln und Lösungen für die eigene Familiensituation zu finden. Wir lernen konkrete Übungen kennen und machen erste praktische Erfahrungen an drei Abenden je zwei Stunden. Nach ca. 4 bis 5 Wochen treffen wir uns wieder zu einem gemeinsamen

Reflexionsabend. Die Workshops werden von unseren erfahrenen Familien-Coaches geleitet...

Ganzes Interview lesen

Beim ersten Intensivworkshop (05.03.2026 bis 23.04.2026) geht es um das wichtige Thema **Palliativversorgung**. Erfahren Sie, was im Sterbeprozess geschieht, welche Möglichkeiten Palliative Care bietet und wie Sie mit Angst, Trauer und Abschied umgehen können.

Mehr zu Terminen und Inhalten

Fotokunstausstellung: die ersten Termine für 2026 stehen fest



Die erfolgreiche Fotokunstausstellung „Demenz neu sehen“ tourt auch 2026 durch Städte und Gemeinden in Bayern. Um das Thema Demenz in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen und die Leistung der Angehörigen zu unterstreichen, zeigt die Ausstellung berührende und authentische Bilder vom Leben mit Demenz.

Die nächsten Stationen:

- München, Olympiapark: 12. Februar 2026 - 31. März 2026
- Unterschleißheim, ZAMMA Festival: 01. bis 05. Juli 2026

Sie möchten das Thema auch bei Ihnen vor Ort sichtbar machen und interessieren sich für unsere kostenlose Open-Air-Präsentation?

Für eine unverbindliche Anfrage wenden Sie sich bitte an:

Frau Karina Brandl (Sparkassenverband Bayern) & Herrn Gerhard Kranz (AOK Bayern), E-Mail: aok-svb@svb-muc.de

Weitere Informationen sowie eine Auswahl der eindrucksvollen Bilder finden Sie hier...

[Zur Fotoausstellung](#)

Angehörigenseminare – gemeinsam stark im Alltag mit Demenz

Die Begleitung eines Menschen mit Demenz ist oft eine große Herausforderung – und viele fühlen sich damit allein. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. In einer wertschätzenden Atmosphäre lassen sich Erfahrungen teilen, Verständnis finden und hilfreiche Tipps mitnehmen.

Unsere zehnteiligen Online-Angehörigenseminare vermitteln praxisnahes Wissen rund um das Thema Demenz und geben Ihnen Strategien an die Hand, die den Alltag spürbar erleichtern. Erfahrene Therapeut:innen begleiten Sie durch alle Module. Die meisten Termine finden abends statt – ideal auch für Berufstätige.

Für Angehörige aus ganz Deutschland ist die Teilnahme kostenfrei.

Zu Terminen und Anmeldung

Die nächsten Online-Seminare starten am:



Dienstag, 03.02.2026, 19:00 - 21:00

Uhr

Leitung: Karena Breitenbach



Donnerstag, 12.02.2026, 18:00 -

20:00 Uhr

Leitung: Maja Günther



Donnerstag, 19.02.2026, 18:30 -

20:30 Uhr

Leitung: Marion Rockenmaier

**Ihre Spenden machen den
Unterschied: Wir sagen danke!**

Wir möchten uns von Herzen bei allen bedanken, die die Arbeit von Desideria in der Weihnachtszeit mit einer Spende unterstützt haben.

Insgesamt sind rund 33.000 Euro an Weihnachtsspenden bei uns eingegangen.



Diese große Solidarität berührt uns sehr. Dank Ihrer Unterstützung können wir auch im neuen Jahr Familien von Menschen mit Demenz begleiten, beraten und stärken – mit konkreten Angeboten, offenen Ohren und verlässlicher Orientierung in oft herausfordernden Lebenssituationen. Ihre Großzügigkeit zeigt uns: Zusammenhalt und Menschlichkeit haben gerade in der Weihnachtszeit einen besonderen Platz.

Ein ganz besonderer Dank gilt zwei Institutionen, die im Dezember mit ihrem Engagement ein starkes Zeichen gesetzt haben: die Prof. Hermann Auer Stiftung mit einer Spende in Höhe von 10.000 Euro sowie die Duken & v. Wangenheim AG mit einer Spende von 5.000 Euro (Foto).

Tief berührt hat uns zudem, dass einige Angehörige, die wir begleiten durften, nach dem Abschied ihres geliebten Menschen an Desideria gedacht haben. Anlässlich der Trauerfeier und im Gedenken an die verstorbene Person haben sie die Trauergäste zu Spenden an Desideria aufgerufen. Anlassspenden im Rahmen von Trauerfeiern sind für uns ein besonderes Zeichen des Vertrauens.

Auch zu Geburtstagen haben Unterstützerinnen und Unterstützer Spenden für Desideria gesammelt. Allein in den vergangenen 3 Monaten kamen auf diese Weise 15.920 Euro zusammen.

Jede Spende hilft, unsere Angebote fortzuführen, neue Impulse zu setzen und Familien in belastenden Situationen konkrete Unterstützung zu geben.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen, Ihre Verbundenheit und Ihre Unterstützung.

Ein Blick voraus: Die nächsten Vorträge und Workshops für Angehörige



14.01.2026, 11 Uhr

Atempause: 15 Minuten innehalten, durchatmen, neue Kraft schöpfen.

Mehr erfahren



29.01.2026, 19 Uhr

Impulsworkshop: Selbstfürsorge – Wie du deine Akkus wieder aufladen kannst

Jetzt anmelden

Unterstützen Sie unsere Idee



Désirée von Bohlen und Halbach

Gründerin von Desideria

Inspiziert vom Engagement meiner Tante, der Schwedischen Königin, für Menschen mit Demenz habe ich 2017 in München den gemeinnützigen Verein Desideria Care e.V. gegründet. Ziel des Vereins ist, ein Umdenken in unserer Gesellschaft zum Thema Demenz zu bewirken und mehr Lebensqualität für betroffene Familien zu schaffen. Desideria unterstützt und stärkt bundesweit Angehörige von Menschen mit Demenz mit psychosozialen Angeboten, damit sie diese herausfordernde Lebensphase gut meistern und dabei selbst gesund bleiben. Wir müssen offen über Demenz sprechen. Und wir müssen die Leistung der Angehörigen anerkennen und wertschätzen. Demenz darf kein Stigma und Tabu mehr sein!

Als Gründerin von Desideria Care e.V. bitte ich Sie herzlichst, unsere Projekte mit Ihrer Spende zu unterstützen. Nur gemeinsam gelingt es, auch zukünftig für von Demenz betroffene Familien da zu sein.

Jetzt spenden



Startbild Fotocredit: Desideria Preis für Fotografie 2024/Christine Maria Rembeck

Desideria Care e.V.
Lessingstraße 5
80336 München
Deutschland

+49 89 59 99 74 33
info@desideria.org
www.desideria.org

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.