



GAZette

# Demenz im Blick:

## Vorbeugen, Verstehen, Handeln

Nr. 1 / September 2026

# Editorial

Liebe Zugerinnen und Zuger

Kürzlich habe ich eine Bekannte von mir auf einem Spaziergang begleitet, als sie plötzlich nicht mehr wusste, wohin wir unterwegs waren. Für einen Moment war sie verunsichert und ich auch. Dieser Augenblick hat mir erneut vor Augen geführt, wie schnell die Frage entstehen kann, ob es sich um normale Vergesslichkeit handelt oder ob vielleicht mehr dahintersteckt?



In Gesprächen mit Ihnen höre ich immer wieder, dass Sie ähnliche Situationen erleben. Ich höre, dass solche Momente nachdenklich machen und den Wunsch wecken, die eigene geistige Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Deshalb haben wir in der Stadt Zug beschlossen, eine Veranstaltung mit Informationen zu organisieren. Sie bildet den Auftakt zu einer neuen Reihe, in der wir – bei entsprechendem Interesse – weitere Themen rund um die Gesundheit aufgreifen werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Freundliche Grüsse

Barbara Gysel

Stadträtin, Vorsteherin Departement Soziales, Umwelt und Sicherheit

## **So macht sich eine Demenz bemerkbar**

Eine Demenz bedeutet, dass das Denken und Erinnern mit der Zeit deutlich schlechter wird. Die betroffene Person hat dadurch im Alltag immer mehr Schwierigkeiten und kommt oft nicht mehr allein zu-recht. Das Gedächtnis ist dabei immer beeinträchtigt. Man vergisst zum Beispiel Termine, Namen oder Dinge, die gerade passiert sind. Zusätzlich treten weitere Probleme auf. Es kann schwerfallen, die richtigen Worte zu finden oder andere zu verstehen. Auch das Planen und Entscheiden wird schwieriger. Oft fällt es auch schwer, den Alltag zu organisieren.

## **Unser Gehirn altert auch**

Unser Gehirn baut im Laufe unseres Lebens seine Leistungen etwas ab. Besonders betroffen ist das Kurzzeitgedächtnis. Deswegen tritt bei älteren Menschen oft das Langzeitgedächtnis in den Vordergrund. Viele können sich noch genau an weit zurückliegende Ereignisse er-innern, haben aber oft Schwierigkeiten, sich neue Informationen zu merken. Diese Veränderung ist ein natürlicher Prozess und wird auch als «gutartige Altersvergesslichkeit» bezeichnet. Wenn wir unser Leben lang aktiv bleiben und uns für unsere Umwelt interessieren, bleibt unser Geist wach. Es können immer wieder neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Somit kann das Gehirn weiter-hin gut arbeiten.

## **Aktiv bleiben lohnt sich**

Viele Menschen fürchten sich davor, im Alter an einer Form der Demenz zu erkranken. Das persönliche Demenzrisiko kann durch das eigene Verhalten reduziert werden, obwohl das Risiko mit zu-nehmendem Alter steigt. Umso wichtiger ist es, die Gesundheit des Gehirns zu pflegen. Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man ständig trainieren und fordern sollte, ansonsten reduziert sich die Denkleistung. Wer sich ausgewogen ernährt, geistig neugierig und körperlich aktiv bleibt, wirkt dem Abbau der geistigen Fähigkeiten entgegen. Dies bedeutet ein geringeres Risiko für eine Demenzkrankheit.

## Tipps rund ums Thema Demenz:

- **Bewegung ist Hirntraining:** Bewegen Sie sich regelmässig, somit trainieren Sie zusätzlich Ihre Leistungen des Gehirns.
- **Soziale Kontakte aktivieren das Gehirn:** Pflegen Sie Ihre Freundschaften, damit fördern Sie Ihr Gehirn.
- **Abklären und Vorsorgen:** Besprechen Sie Ihre Situation mit einer Fachperson.
- **Unterstützung suchen:** Lassen Sie sich und Ihre Angehörigen beraten und nehmen Sie Hilfe an.

**Quellen:** Broschüre «Das gesunde Gehirn im Alter», Schweizerische Hirnliga; Broschüre «Demenz Vorbeugen», Alzheimer Schweiz

---

## Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug  
Aegeristrasse 52  
6300 Zug  
[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)

Christine Rhein  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 041 511 15 37  
[christine.rhein@zg.prosenectute.ch](mailto:christine.rhein@zg.prosenectute.ch)

Fachstelle Alter und Gesundheit  
der Stadt Zug  
[www.stadtzug.ch/altergesundheits](http://www.stadtzug.ch/altergesundheits)



Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Stadt Zug

 Kanton Zug

Stadt  
**Zug**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

