

Testimonials

Stand: September 2018

[Jens Riewa](#)

Wenn ich meine Wohnung verlasse, dann hängt direkt neben der Tür eine gerahmte Lebensweisheit von Anthony Hopkins, die auch meine geworden ist: `Keiner von uns kommt hier lebend raus. Also hört auf, Euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt Euer Herz... » [ganzes Testimonial anzeigen „Jens Riewa“](#)

Jens Riewa
Moderator und Nachrichtensprecher

[Regina Schmidt-Zadel](#)

Mein Ehrenamt in der Alzheimer-Gesellschaft hält mich jung. Die Fähigkeit mit Menschen -vor allem mit Menschen mit Demenz - Gefühle auszutauschen und sie über gemeinsames lachen und singen zu erreichen ist ein sehr schönes Erlebnis.

Regina Schmidt-Zadel
Erste Vorsitzende des Landesverbandes der Alzheimer-Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V.

[Professor Dr. med. Frank Jessen](#)

Mit Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter beginnen. Die Schädigung der Gehirnzellen beginnt teilweise Jahrzehnte bevor die Auswirkungen auf unser Gedächtnis und unser Verhalten sichtbar werden. Daher sind Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter sinnvoll.

Professor Dr. med. Frank Jessen
Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Uniklinik Köln

Anne Türke

Hunde aktivieren Körper, Geist und Seele und fördern soziale Kontakte von Menschen. Durch das Streicheln von Hunden werden Glückshormone ausgeschüttet, die Wahrnehmung und Lebensfreude steigern. Deshalb haben wir den ehrenamtlichen Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“ gegründet, der Menschen mit Demenz und Hunde zusammenbringt und allen Beteiligten schöne Momente schenkt.

Anne Türke

Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland

Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt

An einer Demenz zu erkranken, gehört zu den Risiken des Lebensverlaufs. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass wir als Person und Gesellschaft dieses Risiko positiv beeinflussen können. Um möglichst viele Menschen über diese Möglichkeiten zu informieren, unterstützen wir als KDA SaniMemorix.

Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt

Vorstandsvorsitzender des Kuratoriums Deutsche Altershilfe e.V.

Wolfgang Niedecken

Als 67-Jähriger, der einen Schlaganfall überlebt und einen schweren Bandscheibenvorfall konservativ (ohne OP) bewältigt hat, bin ich froh darüber, dass bei mir tatsächlich dann doch mal der Groschen gefallen ist. Man muss halt achtsam mit seiner Gesundheit umgehen: Auf die Ernährung achten, Sport treiben, ausreichend schlafen und überhaupt seine Sollbruchstellen unter Kontrolle halten und... möglichst... » [ganzes Testimonial anzeigen „Wolfgang Niedecken“](#)

Wolfgang Niedecken

Musiker, Maler, Autor

Purple Schulz

Ich versuche der Demenz ein Schnippchen zu schlagen, indem ich mich nicht ab einem gewissen Alter zur Ruhe setze, sondern so lange auf die Bühne gehe, wie

es eben geht. Stillstand in der Arbeit öffnet der Demenz nämlich die Tür. Das Wichtigste sind immer Eindrücke und Aufgaben, die einen jeden Tag auf's neue fordern.

Sabine Jansen

Viele Wege lassen sich zu Fuß bewältigen, dazu Sport und Singen im Chor. Das sind meine Rezepte, um das Risiko für Demenz und andere Erkrankungen zu minimieren. Natürlich ist auch damit eine Demenz nicht ausgeschlossen. Bewegung und Musik sind aber auch mit Demenz noch gute Aktivitäten.

Sabine Jansen

[Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.](#)

Stefan Kleinstück

Tanzen ist Begegnung, Bewegung und Berührung. Menschen mit und ohne Demenz genießen den Augenblick. Aus diesem Grund habe ich die Initiative "Wir tanzen wieder!" ins Leben gerufen und bin vom Leben beschenkt worden. Tanzen ist Körpersprache und aktive Erinnerung, denn „Das Tanzen ist die Kunst, wo die Beine denken, sie seien der Kopf“(Stanislaw Jerzy... » [ganzes Testimonial anzeigen „Stefan Kleinstück“](#)

Stefan Kleinstück

Koordinator der bundesweiten Initiative "Wir tanzen wieder!"

Dix Meiberth

Körperlich aktiv sein. Ein Schutzfaktor gegen Demenz ist die körperliche Aktivität. Dies kann durch Sport, aber auch durch alltägliche Aktivitäten geschehen, beispielsweise die Treppe anstatt des Aufzugs zu nehmen oder das Auto gegen das Fahrrad zu tauschen. Wenig Bewegung ist schädlich, sowohl für unser Gehirn als auch für unseren Körper.

M.Sc. Dix Meiberth

Zentrum für Gedächtnisstörungen (ZfG), Uniklinik Köln

Susanne Bäcker

Regelmäßige Bewegung, aktive Lebensgestaltung und gesunde Ernährung sind mein Weg zur Demenzprävention. Genauso gehören für mich dazu die Momente der Entspannung, der Gelassenheit und des Genusses. Mir ist wichtig, dass alle diese Dinge einen Platz in meinem Leben finden.

Ein positives Lebensgefühl trägt für mich entscheidend zum gesunden Altern bei.

Susanne Bäcker

Krankenschwester und SimA Trainerin

Walter Schneeloch

Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass Sport und Bewegung auch geistig fit halten sowie positive Effekte auf die mentale Gesundheit haben. Deswegen sollte besonders darauf geachtet werden, möglichst lebenslang in Bewegung zu bleiben. Für mich persönlich ist Sport unverzichtbar. So versuche ich mehrmals in der Woche aktiv zu sein, zum Beispiel auf dem Ergometer oder... [» ganzes Testimonial anzeigen „Walter Schneeloch“](#)

Walter Schneeloch

Präsident Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW)

Monika Wilhelmi

Mit Freude haben wir zum Thema Prävention viel in Bewegung gebracht - für Menschen, die an Demenz erkrankt sind und für solche, die dem Altern präventiv etwas entgegensetzen möchten. Mit den Kolleginnen und Kollegen haben wir selbst am Arbeitsplatz unsere Gewohnheiten verändert und zwar mit dem Ziel, gesünder zu leben.

Monika Wilhelmi

Psychologische Psychotherapeutin, Demenz-Expertin in den Bereichen Therapie, Diagnostik und innovative Konzeptentwicklung

Arnd Bader

Früher bin ich jeden Tag mindestens 10.000 m gelaufen, um Wettkämpfe zu gewinnen und immer schneller zu werden. Heute laufe ich täglich 10 km und mehr, um möglichst lange körperlich wie geistig fit zu bleiben. Laufen im

Speziellen und Ausdauersport im Allgemeinen sind für mich die Basis, der Schlüssel, um gesund alt zu werden und... » [ganzes Testimonial anzeigen „Arnd Bader“](#)

Arnd Bader

Sozialwissenschaftler, Demenzexperte & Lebensläufer

Eckhart von Hirschhausen

Zum Welt-Alzheimer-Tag wünsche ich uns allen, dass wir unser Gehirn pfleglich behandeln. Das Gehirn ist die komplexeste Struktur im Universum und kommt ohne Gebrauchsanweisung. Daher gehen die meisten falsch damit um und sagen sich: Ich möchte mir das lange frisch erhalten, indem ich es möglichst selten einsetze. Und genau das ist falsch. Bleiben Sie neugierig,... » [ganzes Testimonial anzeigen „Eckhart von Hirschhausen“](#)

Dr. Eckart von Hirschhausen (Arzt, Komiker und Gründer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN)

Manuel Andrack

Ob Wandern Demenz verhindert, vermag ich nicht zu sagen. Aber Wandern macht glücklich, weil man sich an der frischen Luft bewegt, weil die Landschaftsbilder Abwechslung bieten, weil man eine Auszeit vom Alltag nimmt. Deswegen hilft das Wandern wahrscheinlich vielen Menschen, eine Demenz zu vermeiden.

Manuel Andrack

Prof. Dr. Angelika Zegelin

Mein Leben war und ist ein „Auf-und Ab“, aber genau dies macht es lebenswert. Gute Momente werden nur deutlich durch schwierige Erfahrungen. Geholfen hat mir immer das Reisen durch die ganze Welt, ich bin dankbar dafür, in der heutigen Zeit in Deutschland zu leben. Für wichtig halte ich auch, Netzwerke zu bilden, ich pflege einen... » [ganzes Testimonial anzeigen „Prof. Dr. Angelika Zegelin“](#)

Prof. Dr. Angelika Zegelin
Pflegerwissenschaftlerin

[Julia Sinz](#)

Ob künstliche Intelligenz oder Assistenz- und Pflegeroboter - die Digitalisierung wirkt sich in der Zukunft auf das Älter werden und das Alt sein aus. Auch Menschen mit Demenz werden von diesen Entwicklungen profitieren können. Dieses Themenfeld werde ich auch zukünftig weiter im Blick haben.

Julia Sinz

Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland