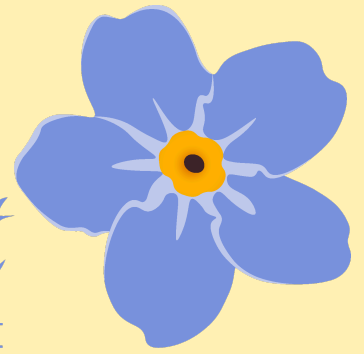


Vergieess MechNet



NEWSLETTER

Juni / juin 2026

Zesummen ass Demenz méi liicht

Liebe Leser*innen,

Wir freuen uns, Ihnen die zweite Ausgabe des Newsletters in 2026 vorzustellen. Dieses Mal gibst es Folgendes zu entdecken

- „Farbenfroh“: Kreative Workshops in der Valintiny Foundation bringen Menschen zusammen
- Events in Luxemburg rund um Demenz und Vergesslichkeit
- B.R.A.I.N.P.O.W.E.R².
Was kann ich tun, um die Gesundheit meines Gehirns zu schützen?

Chères lectrices/lecteurs,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour la deuxième newsletter en 2026. Au programme cette fois-ci :

- „Farbenfroh“: Kreative Workshops in der Valintiny Foundation bringen Menschen zusammen
- Des événements au Luxembourg autour de la démence et des troubles cognitifs
- B.R.A.I.N.P.O.W.E.R².
Was kann ich tun, um die Gesundheit meines Gehirns zu schützen?

„Farbenfroh“: Kreative Workshops in der Valintiny Foundation bringen Menschen zusammen 🎨 🖌️

Im April und Mai 2026 organisierte das Info-Zenter Demenz die Workshop-Reihe „Farbenfroh“ in der Valintiny Foundation in Remerschen. Die kreativen Nachmittage richteten sich an Menschen mit neurokognitiven Beeinträchtigungen und ihre Angehörigen, Freundinnen, Freunde und Begleitpersonen. Die Workshops fanden auf Luxemburgisch, Französisch und Deutsch statt.

An fünf Terminen nahmen insgesamt 62 Personen teil. Im Mittelpunkt standen das gemeinsame kreative Arbeiten, der Austausch und das Erleben eines geschützten Rahmens

Unter der Anleitung von Kunsttherapeutin Christiane Baltes konnten die Teilnehmenden mit Farben und Materialien arbeiten. Dabei ging es nicht um künstlerische Leistung, sondern um Ausdruck, Begegnung und Freude am Gestalten. Für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen kann kreatives Arbeiten besonders wertvoll sein: Es spricht Fähigkeiten an, die nicht allein von der Sprache oder dem Gedächtnis abhängig sind, ermöglicht nonverbalen Ausdruck und kann gemeinsame positive Momente schaffen.

Studien und Übersichtsarbeiten deuten darauf hin, dass kreative und künstlerische Aktivitäten Wohlbefinden, soziale Teilhabe und Lebensqualität unterstützen können; die genaue Wirkung hängt jedoch stark vom Angebot, der Begleitung und den Bedürfnissen der Teilnehmenden ab.

Ein besonderer Dank gilt dem Architekten, Herrn François Valentiny, und dem Team der Valentiny Foundation, die diese Workshop-Reihe in ihren Räumlichkeiten ermöglicht haben. Die Foundation bot einen passenden Rahmen für die Begegnungen: offen, kreativ und zugleich ruhig genug, damit die Teilnehmenden sich auf den Moment und den kreativen Prozess einlassen konnten. Wir danken Herrn Valentiny herzlich für seine Gastfreundschaft, seine Unterstützung und die Möglichkeit, die Workshops an diesem besonderen Ort durchzuführen.



Bild: ©Info-Zenter Demenz

Im Gespräch mit François Valentiny:

Info-Zenter
Demenz

François Valentiny im Gespräch



Agenda



Konferenz: Diagnos Demenz Wéi gëtt se gestallt a wéi geet et weider?

10. Juni 2026, 18h00 - 20h00





Treffpunkt Demenz

Loosst eis driwwer schwätzen

15. Juni 2026, 15h00 - 17h00

10^{Joer}
Info-Zenter
Demenz



[Alle Veranstaltungen im Überblick](#)

Ihre Beiträge / Vos contributions

Autoren: Dr. Laure Pauly und Prof. Anja Leist, Initiative [GetBrainHealthy](#) der Uni Luxemburg

B.R.A.I.N.P.O.W.E.R².

Was kann ich tun, um die Gesundheit meines Gehirns zu schützen?

Diese Frage taucht in unseren Workshops, Gesprächen und sogar bei alltäglichen Begegnungen immer wieder auf. Sie zeigt vor allem eines: Menschen wollen aktiv etwas für ihr Gehirn tun – sie wissen nur oft nicht, wo sie anfangen sollen.

Genau aus diesem Grund haben wir die von der Wissenschaft als besonders wichtig identifizierten Lebensstilfaktoren zu einem leicht merkbaren Akronym zusammengefasst. Dafür braucht man weder Vorwissen noch komplizierte Theorie.

B – Bewegung

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut. Schon kurze Aktivität sorgt für einen schnellen „Brain-Boost“: Glücks- und Aktivierungsstoffe wie Dopamin, Noradrenalin und Endorphine verbessern sofort Stimmung, Konzentration und geistige Leistung. Auch langfristig stärkt regelmäßige Bewegung das Gehirn und senkt sogar das Demenzrisiko.

Denken Sie daran: Sie müssen dafür keinen Marathon laufen, jeder Schritt zählt. Bauen Sie kleine Wege bewusst ein: etwas weiter weg parken, die Treppe nehmen oder einen kurzen Spaziergang nach dem Kaffeetreffen vorschlagen.

R – Reduzieren von Zucker, Salz und ungesunden Fetten

Was wir essen, wirkt sich direkt auf unser Gehirn aus. Zu viel Zucker, Salz und ungesunde Fette können die Blutgefäße im Gehirn schädigen, Entzündungen fördern und das Risiko für Schlaganfall und Demenz erhöhen.

Denken Sie daran: Wir empfehlen mehr naturbelassene Lebensmittel, weniger zuckerhaltige Getränke, bewusst eingesetzte gesunde Fette und ein maßvoller Umgang mit Salz. Ebenso wichtig sind regelmäßige Gesundheits-Check-ups, da Werte wie Cholesterin, Blutdruck, Gewicht und Diabetesrisiko eng mit der geistigen Leistungsfähigkeit verbunden sind.

A – Alkohol und Tabak vermeiden

Alkohol und Tabak beschleunigen die Alterung des Gehirns, erhöhen das Risiko für Demenz und schädigen Blutgefäße sowie Nervenzellen. Auch kleine Mengen Alkohol sind nicht risikofrei, und sowohl Rauchen als auch E-Zigaretten beeinträchtigen nachweislich die Gehirnstruktur und Informationsverarbeitung.

Denken Sie daran: Je weniger Alkohol und je früher der Rauchstopp, desto besser für Ihr Gehirn.

I – Interaktion

Einsamkeit belastet das Gehirn: Sie erhöht Stress, fördert Entzündungen, schwächt Gedächtnisregionen und beschleunigt kognitive Abbauprozesse. Gleichzeitig verschlechtert sie häufig Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stimmung. Die gute Nachricht: Aktive soziale Kontakte wirken dem entgegen und gehören zu den stärksten Schutzfaktoren für Ihr Gehirn.

Denken Sie daran: Pflegen Sie Ihre Beziehungen bewusst, treffen Sie Menschen mit ähnlichen Interessen, halten Sie Kontakt und bleiben Sie mit Menschen verbunden, die Ihnen guttun.

N – Nachtruhe

Schlaf bedeutet nicht „abschalten“. Das Gehirn arbeitet nachts fleißig. Die meisten Erwachsenen brauchen dafür etwa 7–9 Stunden guten Schlaf. Zu wenig oder schlechter Schlaf beeinträchtigt Konzentration und

Denken Sie daran: Wir sollten Schlaf als festen Bestandteil der Gehirnpflege behandeln. Hilfreich sind: feste Schlafenszeiten einhalten, abends Bildschirme reduzieren, schwere Mahlzeiten sowie spätes Koffein und Alkohol vermeiden und eine ruhige, kühle, dunkle Schlafumgebung schaffen.

P – Passen Sie auf Ihren Kopf auf

Unser Gehirn ist ein sehr empfindliches Organ. Obwohl es durch den Schädel und eine schützende Flüssigkeit abgefedert wird, kommen Kopfverletzungen häufig vor, besonders bei Verkehrsunfällen oder bestimmten Sportarten wie Radfahren, Reiten, Boxen oder Kitesurfen.

Denken Sie daran: Ein Helm ist eine einfache und sehr wirksame Maßnahme, um das Risiko für Kopfverletzungen deutlich zu verringern - und eine wilde Frisur nach dem Helmtragen ist der Beweis für einen gehirngesunden Lebensstil!

O – Ohren und Augen schützen

Weltweit haben viele Menschen, auch Jüngere, Hörbeeinträchtigungen. Lärm, laute Musik über Kopfhörer können das Gehör dauerhaft schädigen. Sinnesverlust kann indirekt die Gesundheit des Gehirns beeinträchtigen, weil es die Verarbeitung von Reizen erschwert und soziale Situationen anstrengender macht. Das kann zu Rückzug und Einsamkeit führen. Faktoren, die wiederum das Gehirn belasten. Ähnliches gilt für Sehprobleme: Wenn wir schlechter sehen, wird der Alltag geistig anstrengender.

Denken Sie daran: Schützen Sie Ihr Gehör vor Lärm, nutzen Sie Hörhilfen bei Bedarf und achten Sie ebenso auf die Sehkraft. Die Sinne sind ein wichtiger Teil der Gehirngesundheit.

W – Wohlbefinden & Mentale Gesundheit

Stress, Depression, Angst oder andere psychische Belastungen beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch das Denken, Konzentration und Entscheidungen. Psychische Erkrankungen erhöhen zudem das Risiko für Demenz.

Denken Sie daran: Achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit. Suchen Sie Unterstützung, wenn Sie über längere Zeit hinweg niedergeschlagen sind oder wenig Freude empfinden.

E – Erlernen

Das Gehirn bleibt ein Leben lang formbar. Mentale Aktivitäten, Lesen, Neues lernen, Sprachen, Spiele, Diskussionen oder neue Erfahrungen, stärkt die Neuroplastizität und baut kognitive Reserve auf – ein Schutzpolster gegen Abbau im Alter.

Denken Sie daran: Vielfalt zählt. Bleiben Sie neugierig, fordern Sie sich regelmäßig heraus und machen Sie geistige Aktivität zu einem freudigen Teil des Alltags.

R – Reine Luft

Denken Sie daran: Auch wenn politische Maßnahmen entscheidend sind, können Sie Ihre Belastung und die Ihrer Lieben reduzieren, z. B. durch weniger verschmutzende Transportmittel und besondere Vorsicht in Schwangerschaft und früher Kindheit.

R – Reduzieren von Bildschirmzeit

Digitale Medien gehören zum Alltag, können aber bei übermäßigem Gebrauch Aufmerksamkeit, Schlaf und Stimmung beeinträchtigen. Ständiges Multitasking belastet das Gehirn, besonders bei Kindern.

Denken Sie daran: Nutzen Sie die digitale Technologie bewusst. Wählen Sie Inhalte, die bereichern, statt zu überreizen. Machen Sie den Test und fragen sich nach der Bildschirmzeit, wie es Ihnen geht.

B.R.A.I.N.P.O.W.E.R²-Gewohnheiten und andere Lebensstilmaßnahmen können auch dann hilfreich sein, wenn bereits eine Hirnerkrankung besteht. Sie unterstützen das Wohlbefinden, helfen, wichtige Funktionen länger zu erhalten und reduzieren zusätzliche Risikofaktoren, ersetzen jedoch keine medizinische Behandlung. Größere Veränderungen, zum Beispiel hinsichtlich Bewegung, Ernährung oder Nahrungsergänzung sollten immer mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Insgesamt gilt: Gehirngesundheit ist formbar. Tägliche Entscheidungen können das Gehirn langfristig stärken. Schon wenige B.R.A.I.N.P.O.W.E.R²-Gewohnheiten im Alltag können viel bewirken – kleine Schritte summieren sich.

Für mehr Informationen besuchen Sie unsere Webseite und registrieren Sie sich für unsere kostenlosen Workshops: <https://getbrainhealthy.org/luxembourg>. Folgen Sie uns auch auf [Instagram unter getbrainhealthy_org](#).

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich 15 Minuten Zeit nehmen und unsere Umfrage zur Gehirngesundheit ausfüllen: <https://ulsurvey.uni.lu/index.php/744747?lang=en>. Werden Sie Teil der Bewegung.



Ein Verzeichnis der wissenschaftlichen Studien findet sich auf: [GetBrainHealthy](#). (2026, March 12). *Mind your B.R.A.I.N.P.O.W.E.R.* - GetBrainHealthy.

Werden Sie Teil unserer Kampagne

Sie sind eine Institution oder Privatperson und möchten auf Ihre Veranstaltung in Luxemburg oder ein anderes Thema rund um Demenz aufmerksam machen? Dann reichen Sie Ihren Beitrag [hier](#) ein. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen! Gerne können Sie uns auch Feedback zu unserer Kampagne via info@demenz.lu schicken.

Participez à notre campagne

Vous êtes une institution ou un particulier et vous souhaitez informer sur votre manifestation au Luxembourg ou sur un autre thème lié à la démence ? Alors soumettez votre contribution [ici](#). Nous nous réjouissons de vos envois ! N'hésitez pas à nous envoyer un feedback sur notre campagne via info@demenz.lu .



Holen Sie sich jetzt gratis VergiesMechNet Sticker im Info-Zenter Demenz ab.



[View email in browser](#)

vergiesmechnet.lu

Published and sent by Info-Zenter Demenz © 2026 All rights reserved

email: info@demenz.lu

[update your preferences](#) or [unsubscribe](#)