

Lange geistig fit bleiben - mit diesen Tricks funktioniert es

9 Tipps gegen



Freunde und Familie sind ein wichtiger Pfeiler im Leben. Die sozialen Kontakte schützen auch vor Demenz

AKTIV BLEIBEN
Gemeinsame Unternehmungen halten unseren Geist in Schwung! Wenn wir uns mit anderen über unseren Tag austauschen oder an Ausflügen teilnehmen, trainieren wir auch gleichzeitig unser Gehirn. Schauen Sie zum Beispiel in Tageszeitungen nach Veranstaltungstipps in Ihrem Wohnort.

Patricia W. (69) war am Boden zerstört. Immer öfter fielen ihr in Gesprächen einzelne Wörter nicht ein. Fast täglich war sie auf der Suche nach ihrem Autoschlüssel. Und als die Wohnung beinahe abbrannte, weil sie den Braten im Ofen vergessen hatte, brachte ihre Tochter die Rentnerin zum Arzt. Die Diagnose: Alzheimer. Eine schwierige Situation, nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen.

Jedes Jahr erkranken etwa 300 000 Menschen in Deutschland an Demenz – Tendenz steigend. Viele fürchten sich vor dem krankhaften Vergessen. In einer Umfrage gaben 63 Prozent der Befragten an, Angst davor zu haben, dass sie selbst oder ein Familienmitglied an Alzheimer erkranken könnte.

Lebensgewohnheiten spielen eine Rolle

Doch Wissenschaftler vom University College London machen jetzt Hoffnung. Sie sagen, dass Alzheimer-Erkrankungen weltweit um ein Drittel gesenkt werden könnten. Dafür haben sie neun Verhaltensregeln aufgestellt, die gegen das Vergessen helfen. NEUE POST zeigt Ihnen, wie Sie diese am besten umsetzen:

Sie sich vor Demenz schützen können

das Vergessen

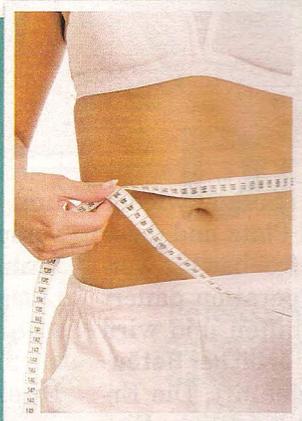


1. REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Wer dreimal pro Woche 30 Minuten lang sportlich aktiv ist, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Es muss nicht gleich Leistungssport sein. **Alles ist erlaubt, ob Tanzen, Schwimmen oder Fahrradfahren.** Lassen Sie das Auto mal stehen und gehen Sie stattdessen spazieren. Hauptsache Sie sind aktiv und tun Ihrem Körper etwas Gutes.

2. ÜBERGEWICHT REDUZIEREN

Es gibt Hinweise aus mehreren Studien, dass Demenz und Übergewicht zusammenhängen. Effektive Möglichkeiten, Gewicht zu verlieren, sind Ernährungsberatungen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Angeboten in Ihrer Nähe. Häufig werden solche Maßnahmen bezuschusst.

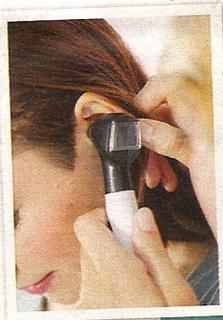


3. SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN UND SICH ENGAGIEREN

Isolation ist ein großes Risiko, denn das bedeutet oft auch geringere Gehirnaktivität. Das wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken. Halten Sie soziale Kontakte aufrecht: **Bleiben Sie mit der Familie in Kontakt, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden.** Auch der Beitritt in einen Verein oder eine ehrenamtliche Tätigkeit sind gute Möglichkeiten, Kontakte zu pflegen.

4. DIABETES ERNST NEHMEN

Unbehandelt erhöht der Diabetes-Typ-2 die Demenz-Wahrscheinlichkeit. Nach der Diagnose entwickelt der Arzt mit Ihnen einen individuellen Therapieplan. Tipp: In einer Schulung mit anderen lässt sich der bessere Umgang mit der Krankheit lernen.



5. NICHT RAUCHEN

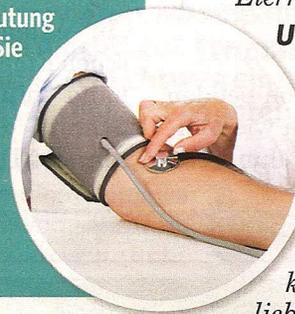
Raucher haben ein doppelt so hohes Demenzrisiko. Das Aufhören klappt besser, wenn man sich mit Gleichgesinnten zusamm tut. Fragen Sie in Kliniken oder Arztpraxen nach Entwöhnungsprogrammen.

6. DEN GEIST FIT HALTEN

Training für das Gehirn ist ein effektives Mittel gegen das Vergessen. Gestalten Sie Ihren Alltag aktiv, gehen Sie Ihren Hobbies nach. Aber auch mit Aktivitäten wie Karten spielen halten Sie Ihren Geist fit. Fordern Sie sich immer wieder heraus, indem Sie etwas Neues ausprobieren: **Lernen Sie eine fremde Sprache, musizieren oder reisen Sie.**

7. BLUTDRUCK SENKEN

Menschen mit guter Durchblutung sind weniger anfällig. Vermeiden Sie Stress soweit es möglich ist, pflegen Sie einen überlegten Umgang mit Alkohol und machen Sie täglich einen etwa einstündigen Spaziergang. Lassen Sie den Blutdruck regelmäßig beim Arzt überprüfen.



8. DEPRESSIONEN UNBEDINGT BEHANDELN LASSEN

Menschen mit Depressionen erkranken mehr als doppelt so häufig an Demenz. Wer unter Depressionen leidet, sollte professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Psychologen in Anspruch nehmen. **Eine Therapie besteht häufig aus einer Kombination von Gesprächen und Medikamenten.**

9. HÖRMINDERUNG GEZIELT AUSGLEICHEN

Häufig bemerken Menschen aus dem Umfeld eine Hörminderung zuerst. Bei Schwerhörigkeit beschleunigt sich der geistige Abbau. Deshalb bei ersten Anzeichen einen HNO-Arzt aufsuchen.



DR. PETER HEILMEYER
Internist und Leitender Arzt der Reha-Klinik Übersruh

„Ernähren Sie sich gesund“

Was sollte ich essen, um mein Demenzrisiko zu senken?

Am besten greifen Sie bei Kaltwasserfischen wie Lachs oder Makrelen zu. Aber auch Nüsse, Kokosöl und andere Öle mit hohem Omega-3-Anteil, wie Walnussöl oder Rapsöl, sind gut.

Welche Vitamine schützen vor Demenz?

B-Vitamine – vor allem Folsäure (viel in Obst enthalten) und Vitamin B12 (zum Beispiel in Rindfleisch, Eiern und Milch).

Und was sollte ich besser vermeiden?

Zucker- und stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis möglichst reduzieren. Lebensmittel mit künstlichen Transfetten lieber komplett meiden – das sind in erster Linie Backwaren mit teilweise gehärteten Fetten (in der Deklaration erkennbar).

Buch-Tipp



Ulrike Gonder und Dr. Peter Heilmeyer: „Essen! Nicht! Vergessen! Demenzrisiko einfach wegessen“, Systemed, 15,95 Euro