



Mühlenstr. 20

47441 Moers

Tel: 02841 7818453

Tipps zur Demenzprävention - Bleiben Sie bunt im Kopf



Je älter wir werden desto mehr steigt das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Den absoluten Schutz gibt es nicht. Allerdings gibt es Risikofaktoren, die wir beeinflussen können. Mit Bewegung, sozialen und geistigen Aktivitäten, gesunder Ernährung und der Schutz des Herz-/Kreislaufs tragen wir aktiv dazu bei das Risiko an einer Demenz zu erkranken zu minimieren. Das trägt enorm zur erlebten Lebensqualität bei.

Diese Tipps, am besten in der Kombination, können Ihnen dabei helfen.

Haben Sie Spaß am Leben! Dieser Tip ist selbsterklärend ;-)

„Use it or loose it.“

Nutzen Sie was ihnen zur Verfügung steht, das Gehirn ist Ihnen dafür dankbar, es ist auch im hohen Alter lern – und wandlungsfähig. Lernen Sie etwas neues; eine Sprache, Tanzschritte, Instrumente und vieles mehr können helfen die Hirnleistungsfähigkeit zu fördern.

Sorgen Sie für Ihre seelische Gesundheit – reduzieren Sie Stress

Ausgeglichene Menschen können besser mit Stressoren umgehen. Achtsamkeit und Resilienz sind wichtige Fähigkeiten zum bewussten Umgang mit Stress.

Tragen Sie Sorge für ein gesundes Herzkreislaufsystem

Rauchen Sie nicht! Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und Übergewicht belasten die Blutgefäße - auch im Gehirn.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Moderate sportliche Aktivität und körperliche Bewegung wirken sich positiv auf den Blutdruck und das Gewicht aus.

Essen und trinken Sie gesund

Eine altersangemessene, gesund und ausgewogene Ernährung ist wichtig. Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuss. Viele essbare Substanzen wie Nüsse, Gemüse oder Früchte enthalten antioxidative Stoffe. Sie fangen jene Radikale ein, die bei der Oxidation von Molekülen frei werden. Je erfolgreicher diese Jagd ist, desto besser fürs Gehirn. Probieren Sie mediterrane Rezepte aus. Viele andere Nahrungsmittel tragen zur Gesunderhaltung des Gehirns bei. Lassen sie sich auf eine Ernährungsberatung ein.

Treffen Sie sich mit anderen Menschen

Mit sozialen Kontakten können Sie Ihr Demenzrisiko reduzieren: Freunde und Familie treffen, sich austauschen und ehrenamtlich aktiv sein, fördert das Jungbleiben im Geist.