



Online Schulung
„DEMENZ UND ICH“

MeinMed



So können Sie Ihr Demenzrisiko senken

Die gute Nachricht: Jede/r von uns kann aktiv etwas dazu beitragen, dass sich das individuelle Demenzrisiko reduziert.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hinsichtlich Demenzprävention folgende, konkrete Empfehlungen veröffentlicht.

1. Achten Sie auf ausreichende Bewegung. Für Menschen ab 65 Jahren sind 150 Minuten moderate Bewegung, wie etwa flottes Spazierengehen, empfohlen.
2. Fall Sie rauchen, reduzieren Sie Ihren Nikotinkonsum oder hören – wenn möglich – überhaupt damit auf.
3. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und Blutzucker.
4. Achten Sie auf gesunde, ausgewogene Ernährung und versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen.
5. Verzichten Sie auf übermäßigen Alkoholkonsum.
6. Halten Sie sich geistig fit und fordern Sie Ihr Gehirn ständig aufs Neue. Lebenslanges Lernen macht sich für die geistige Gesundheit bezahlt.
7. Falls depressive Verstimmungen vorliegen, lassen Sie diese frühzeitig adäquat behandeln.
8. Sorgen Sie für ausreichend soziale Kontakte
9. Gleichen Sie einen bestehenden Hörverlust durch einen geeigneten Hörapparat aus.

Abschließend ist zu sagen, dass die Faustregel **„Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn“** ein guter Leitfaden für die Demenzprävention ist. Und daher möchten wir Ihnen Mut machen, dass Sie die Möglichkeit nutzen Ihr Demenzrisiko zu reduzieren. Bedenken Sie: Untersuchungen zufolge liegen jeder 2. bis 3. Demenzerkrankung vermeidbare Risikofaktoren zu Grunde.

