

MeinMed-Webinar: Der Demenz vorbeugen

Das Risiko, an Demenz zu erkranken, lässt sich teilweise durch den Lebensstil beeinflussen.

Schätzungen zufolge werden bis zum Jahr 2050 etwa 260.000 Menschen mit einer Demenzerkrankung leben. Gemeinsam mit der MAS Alzheimerhilfe initiierte MeinMed deshalb eine Webinarreihe für Menschen, die direkt oder indirekt davon betroffen sind. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Carmen Viereckl, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin der MAS Alzheimerhilfe, sprach in ihrem Vortrag über Vorsorge. Bei der Entstehung von Demenzerkrankun-

gen spielen vielerlei Faktoren mit. Diese sind nur zum Teil beeinflussbar. Keinen Einfluss hat man auf den Hauptrisikofaktor, das Alter sowie die genetische Veranlagung. Die Psychologin widmete sich in ihrem Webinar jedoch jenem Teil, den man aktiv zur Prävention von Demenz beitragen kann. Dazu zählt eine gesunde Lebensweise. Als Faustregel empfiehlt Viereckl: „Was gut fürs Herz ist, ist auch gut fürs Hirn.“ Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf sowie ein gesundes Körpergewicht tragen also auch zur Leistungsfähigkeit des Gehirns bei. Wichtig sei es auch, geistig aktiv zu bleiben. Dafür empfiehlt die Psychologin, seinen Hobbys nachzugehen, laufend zu lernen sowie soziale Kontakte zu



Körperlich und geistig aktiv bleiben.

Foto: Marjonhorn/Shutterstock.com

pflügen und – so banal das klingen mag: Hörgeräte zu tragen. Lässt im Alter das Gehör nach, können viele Eindrücke aus der Umwelt nicht mehr wahrgenommen werden und das Gehirn verliert viele Möglichkeiten, aktiviert zu werden. (mak)

Das Video zum Vortrag finden Sie auf meinmed.at/videothek