



## **Aus der Beratung: Kann ich mich vor einer Demenzerkrankung schützen?**

*Eine Frau ruft an und erzählt, dass sie sich sehr davor fürchtet, an einer Demenz zu erkranken. Sie habe das Gefühl, dass immer mehr Menschen darunter leiden und fragt, ob sie denn irgendetwas tun kann, damit sie verschont bleibt? Im Internet habe sie schon vieles gelesen, z.B. soll „Griechischer Bergtee“ sehr gut sein.*

Immer wieder erreichen uns am Beratungstelefon Anrufe von Menschen, die nach Möglichkeiten fragen, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Der größte Risikofaktor ist nach wie vor das hohe Alter, also etwas, das wir nicht beeinflussen können und auch nicht beeinflussen wollen. Gesund möglichst alt zu werden, wünschen wir uns in aller Regel alle.

Bislang gibt es leider nichts, das zuverlässig und zu hundert Prozent vor einer Demenz schützt. Dennoch kann man einiges tun und je früher man damit beginnt, desto besser. Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren, die wir durchaus positiv beeinflussen können. Zum Beispiel ist alles, was uns aus der Prävention für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt ist, auch positiv wirksam für unser Gehirn.

### **Was können wir tun?**

Ein *gesunder aktiver Lebensstil* ist laut Forschung am wirksamsten. Dabei kommt es nicht darauf an, eine bestimmte Empfehlung besonders intensiv zu verfolgen. Die Beherzigung aller Punkte, und zwar mäßig, aber kontinuierlich statt gelegentlich und intensiv, verspricht den größten Erfolg.

### **Gesunder aktiver Lebensstil – was heißt das?**

1. Bewegung, am besten in Verbindung mit sozialen Kontakten
  - Spazieren gehen, Joggen, Haus- und Gartenarbeit, Fitnessstudio, Schwimmen, Radeln...
  - Das Sitzen oder Liegen (auf dem Sofa) regelmäßig unterbrechen, also immer mal wieder aufstehen und sich kurz bewegen
  - Noch besser: sich gemeinsam mit anderen Menschen bewegen, z.B. bei Spaziergängen, und sich dabei unterhalten
  - Tipp: Bewegung in der Gruppe, im Sportverein oder beim Tanzen
  
2. Ernährung
  - Nahrungsmittel mit zu viel Salz, Zucker, Cholesterin und gesättigten Fettsäuren reduzieren.
  - Wertvoll sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren), Vitamin B und Ballaststoffe.
  - Empfehlenswert ist eine mediterrane Kost: hochwertiges Olivenöl, Nüsse, 2- bis 3-mal pro Woche Seefisch (z.B. Lachs, Hering, Thunfisch), viel Gemüse, mageres Fleisch.
  - Übergewicht vermeiden bzw. reduzieren



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

### 3. Soziale und geistige Aktivität

- Das Gehirn benötigt wechselnde Herausforderungen, damit es trainiert wird. Ob Sie dafür ein neues Instrument, eine neue Sprache, Lieder und Gedichte oder die Bedienung eines neuen technischen Gerätes erlernen, ist zweitrangig. Wichtig ist, die geistigen Aktivitäten zu variieren und nicht immer das Gleiche zu tun.
- Auch hierbei gilt: am besten gemeinsam in der Gruppe. Angeregte Diskussionen fordern das Gehirn hervorragend!

### 4. Schlaf

- Im Schlaf werden Giftstoffe aus dem Gehirn „herausgespült“. Erholsamer Schlaf über 7-9 Stunden ist daher zu empfehlen.
- Tipp: regelmäßige Einschlafzeit, Ruhe und frische Luft für einen guten ausreichenden Schlaf.

### 5. Wohlbefinden und soziale Integration

- Reduzieren Sie Ihren Stress. Eine ausgewogene Mischung aus Arbeit und Freizeit ist dabei hilfreich (*Work-Life-Balance*).
- Behandeln Sie depressive Verstimmungen.
- Pflegen Sie harmonische Beziehungen in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis.

### 6. Krankheiten behandeln und Risikofaktoren meiden

- Behalten Sie Risikofaktoren im Blick (verzichten Sie möglichst auf das Rauchen und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum) und behandeln Sie rechtzeitig entstehende Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Depression oder Schwerhörigkeit.

Im Jahr 2018 gab es im Zusammenschluss europäischer Länder eine Informationskampagne namens „SaniMemorix“, in der auf die aktuellen Studienergebnisse zur Demenzprävention aufmerksam gemacht wurde. Sie finden diese unter [www.sanimemorix.eu/indexDe.html](http://www.sanimemorix.eu/indexDe.html).

Wenn Sie Fragen rund um das Thema Demenz haben oder eine individuelle Beratung brauchen, wenden Sie sich an unser **Beratungstelefon 0711 248496-63** oder schreiben Sie eine Mail [beratung@alzheimer-bw.de](mailto:beratung@alzheimer-bw.de).