## 

## Demenzprophylaxe – Vorsorgen ist besser als heilen!

Die Ursachen für demenzielle Erkrankungen sind sehr unterschiedlich. Sie reichen von organischen Krankheiten, externen Ursachen, bis zu Defiziten, welche durch den Lebensstil ausgelöst werden können. Hauptrisikofaktor ist  
aber das Alter, das heißt:

Je älter unsere Gesellschaft wird, desto mehr Menschen erkranken an einer Demenz.

Niemand kann sich völlig vor einer Demenzerkrankung schützen, dennoch kann man zur Gesunderhaltung des Gehirns beitragen und so das Krankheitsrisiko senken bzw. den Beginn einer Demenzerkrankung hinauszögern.

Nachstehend einige Anregungen wie Sie Ihr Gehirn möglichst lange fit halten:

* **Essen Sie gesund**

Obst, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren, Fisch, etc.,

eine herz- und gefäßschonende Ernährung ist auch gut für das Gehirn!

* **Trainieren Sie Ihr Gehirn**  
  Zeitung lesen, Denksportaufgaben lösen, musizieren, etc.

für ein Gehirntraining braucht man keine teuren Seminare und Hilfsmittel – Fordern Sie einfach Ihren Kopf und zwar so, wie es Ihnen am meisten Spaß macht!

* **Bewegen Sie sich regelmäßig**zügiges Gehen, Garten- oder Hausarbeit, Schwimmen, Walken, Tanzen etc.  
  Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und regt es an, neue Zellen und Vernetzungen zu bilden.
* **Pflegen Sie Ihr Sozialleben**  
    
  Pflegen Sie den Kontakt zur Familie und Freunden  
  Treffen Sie regelmäßig andere Menschen (Walking-Gruppe, Chor etc.).  
  Überlegen Sie sich eine interessante Freiwilligenarbeit.
* **Achten Sie auf Ihre Gesundheit**

Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung.  
Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.  
Genießen Sie Alkohol nur in geringen Mengen.  
Hören Sie mit dem Rauchen auf.  
Vermeiden Sie Stress