

# Alzheimer vorbeugen: Erkrankungsrisiko um 40 Prozent senken

Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Die häufigste Form der Demenz ist immer noch unheilbar. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter.



© Nottebrock / Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die gute Nachricht ist: Wir können aktiv etwas dafür tun, um unser Alzheimer-Risiko zu senken. Bis zu 40 Prozent der Alzheimer-Erkrankungen können durch einen aktiven und gesunden Lebensstil sowie gesundheitliche Vorsorge vermieden werden, so aktuelle Forschungsergebnisse.

Wir haben zwölf Risikofaktoren zusammengestellt, auf die jeder und jede achten kann, um Alzheimer vorzubeugen. Diese Tipps sind der Broschüre "Alzheimer vorbeugen - Gesund leben, gesund altern" entnommen, in der alle Punkte ausführlich erklärt werden.



Die Broschüre kann kostenlos bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0; Webseite: [www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen](http://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen).

## 1. Bewegung:

Was gut für Ihr Herz ist, ist auch gut für Ihr Gehirn. Dazu gehört, sich ausreichend zu bewegen - mindestens 2,5 Stunden pro Woche sind ideal.

## 2. Geistige Fitness:

Lernen Sie Neues - auch im Alter. Das hält Ihr Gehirn auf Trab. Egal ob ein Musikinstrument, eine Sprache oder der Umgang mit dem Computer, probieren Sie etwas Neues aus.

## 3. Gesunde Ernährung:

Orientieren Sie sich an der klassischen mediterranen Ernährung. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse. Bevorzugen Sie Fisch an Stelle von rotem Fleisch.

## 4. Soziale Kontakte:

Zu zweit oder in der Gruppe machen Aktivitäten mehr Spaß und Ihre grauen Zellen werden gefordert. Verabreden Sie sich zum Sport, zum Musizieren, zum Kartenspielen oder zum gemeinsamen Kochen.

## 5. Übergewicht reduzieren:

Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele Kilos auf die Waage bringen. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen Ihnen dabei.

### 6. Ausreichend Schlaf:

Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf, damit das Gehirn Schadstoffe abbauen und sich erholen kann.

### 7. Nichtrauchen:

Rauchen schadet auch Ihrem Gehirn. Hören Sie auf zu rauchen, es ist nie zu spät.

### 8. Kopfverletzungen vermeiden:

Passen Sie im Alltag und beim Sport auf Ihren Kopf auf und tragen Sie zum Beispiel einen Helm beim Fahrradfahren.

### 9. Bluthochdruck:

Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren. Bluthochdruck sollte auf jeden Fall behandelt werden.

### 10. Diabetes:

Behalten Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Blick. Ist er dauerhaft zu hoch, sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin aktiv werden.

### 11. Depressionen:

Sorgen Sie gut für sich. Wenn Sie über eine längere Zeit antriebslos oder niedergeschlagen sind, ist es sinnvoll Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen, um die Ursache abzuklären. Eine Depression sollte nicht unbehandelt bleiben.

### 12. Schwerhörigkeit:

Nehmen Sie es ernst, wenn Sie merken, dass Sie schlechter hören. Mit einer Hörhilfe können Sie eine nachlassende Hörfähigkeit sehr gut korrigieren.

Alzheimer Forschung Initiative e.V. [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)



**Übungsschwerpunkt:** Konzentration, Aufmerksamkeit

### Konzentriert lesen

Ein Gedicht von Wilhelm Busch (1832-1908) über unsere Welt ist hier seitenverkehrt gedruckt. Das Lesen ist dadurch mühsam und erfordert unsere volle Konzentration.



Banksy-Graffiti in Venedig „Flüchtlingskind mit Fackel“ Foto: Michael Sturm

Opdglch die Welt is, so zu saden,  
Wohl manchnmal etwas mandehrt,  
Wird sie doch in den nächsten Tagen  
Vermutlich noch nicht abgeschafft.  
So lande Herz und Aude offen,  
Um sich am Schönen zu erfreuen,  
So lande, darf man freudig hoffen,  
Wird auch die Welt vorhoben sein.

korrekter Text  Seite 18