



Kann ich das Risiko einer Demenz verringern?

Eines vorneweg: Der wichtigste Risikofaktor für eine Demenz ist das Alter. Abgesehen davon lassen sich laut Forschungsergebnissen jedoch bis zu 30 Prozent der lebensstilbedingten Demenzerkrankungen beeinflussen.

So wirken sich bereits leichte körperliche Aktivität (etwa 15 Minuten am Tag Spaziergehen oder regelmäßiges Treppensteigen) positiv auf das Gedächtnis aus. Genauso wie die Verringerung bzw. Aufgabe von Nikotin- sowie Alkoholkonsum und eine ausgewogene Ernährung (frisches Obst und Gemüse Vollkornprodukte!). Ferner hilft die Reduzierung von Übergewicht, die Senkung bzw. Behandlung von Bluthochdruck, das Einstellen eines

Diabetes sowie die Regulierung von Cholesterin. Als günstig für die Vorbeugung gelten Gedächtnistraining (zum Beispiel Kopfrechnen) sowie soziale Kontakte.

Unbehandelte Depressionen sowie Schwerhörigkeit können das Risiko einer Demenz dagegen erhöhen genauso wie Schädel-Hirn-Verletzungen (etwa durch Stürze).

Informationen zu Demenz sowie rund um die Themen Alter und Pflege erhalten Sie bei der Fachstelle für pflegende Angehörige:

Telefon: 089 / 6221-2126

E-Mail:

fachstellelandkreismuc@paritaet-bayern.de