



Gesunder Lebensstil hilft!

Das Demenzrisiko hängt hauptsächlich mit dem hohen Alter zusammen. Je älter wir werden, desto größer wird das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Forschungsergebnisse verdeutlichen allerdings immer mehr, dass bis zu 30% dieses Risikos auch mit einem (un)gesunden Lebensstil zusammenhängt. Und diesen Teil des Risikos können wir selbst beeinflussen!

Gesunde Gesellschaft hilft!

Ein gesunder Lebensstil hat nicht nur mit den eigenen Entscheidungen zu tun, sondern ist in erster Linie ein Merkmal unserer Gesellschaft. Wir arbeiten also zusammen an einem gesunden Lebensstil.

Mit Präventionsmaßnahmen möglichst frühzeitig beginnen

Die Schädigung der Gehirnzellen beginnt teilweise Jahrzehnte bevor die Auswirkungen auf unser Gedächtnis und unser Verhalten sichtbar werden. Daher sind Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter sinnvoll.

Keine Medizin

Es gibt noch kein Medikament, das die Demenz verlangsamt oder verhindert. Wir hoffen natürlich, dass dieses noch entwickelt wird. SaniMemorix ist auch keine Medizin. Er ist nur der Hinweis für einen gesunden Lebensstil, welcher vergleichbar ist mit einem Grippeimpfstoff: Er verringert das Risiko einer Erkrankung (in diesem Fall Demenz).

Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Hirn

Viele Risikofaktoren für Demenz sind die gleichen wie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies bedeutet, dass Investitionen in eine gesunde Lebensweise doppelte Vorteile bringen: geringere Wahrscheinlichkeiten für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenzen!

Körperlich aktiv sein

Ein starker Schutzfaktor gegen Demenz ist eine gute körperliche Fitness. Diese kann durch Sport, aber auch einfach durch alltägliche Aktivitäten erreicht und verbessert werden: die Treppe statt des Aufzugs oder das Fahrrad statt des Autos nehmen. Wenig Bewegung ist schädlich, sowohl für unser Gehirn als auch für unseren Körper.

Gesundes Essen

Mediterranes Essen ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Dies reduziert unter anderem das Risiko einer Demenz. So ist eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, (fetterem) Fisch, Nüssen und Olivenöl ebenfalls ein Schutzfaktor.



Gesundes Gewicht

Wer im mittleren Alter zwischen 40 und 75 Jahren übergewichtig ist, hat im hohen Alter ein erhöhtes Demenzrisiko. Es zahlt sich daher aus, sich gelegentlich auf die Waage zu stellen und ein gesundes Gewicht anzustreben.



Aber auch: Bleiben Sie neugierig!

Nicht nur körperliche Lebensgewohnheiten wie Ernährung oder Bewegung beeinflussen das Risiko, sondern auch die geistigen Eigenschaften. Diejenigen, die sich auch noch später im Leben geistig herausfordern, haben ein geringeres Risiko. Tun Sie Dinge, die komplexer sind als Kreuzworträtsel oder Sudokus wie das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments.



Weiterhin: Bleiben Sie sozial aktiv

Es macht Sinn, nicht nur körperlich und geistig aktiv zu bleiben, sondern auch sozial. Wer sich mit Freunden und Bekannten trifft, ehrenamtlich arbeitet oder einem Hobby in der Gruppe nachgeht kombiniert Spaß mit der Reduzierung des Demenzrisikos.



Vermeiden Sie: Rauchen

Rauchen führt nicht nur zu Lungenkrebs, sondern auch zu einem erhöhten Demenzrisiko. Doppelter Gesundheitsgewinn, wenn Sie nicht rauchen.



Vermeiden Sie: Alkohol

Alkohol ist nicht gut für Ihre Gesundheit, auch nicht in kleinen Mengen. Durch Alkoholkonsum steigt ihr Risiko einer Demenz. Es gilt also – Je weniger Alkohol, desto besser.



Mögliche Nebenwirkungen

Die bekannten Nebenwirkungen einer gesunden Lebensweise treten schnell auf und umfassen eine erhöhte Fitness, besseren Schlaf und erhöhte Konzentrationsfähigkeit.



Negative Nebenwirkungen sind nicht bekannt.



Niemals zu spät

Diese Ratschläge zielen darauf ab, Demenz zu vermeiden. Aber auch diejenigen, die bereits an Demenz leiden, profitieren von den aufgeführten Empfehlungen.



Wissenschaftliche Unterstützung

Immer mehr Studien bestätigen, dass der Lebensstil im mittleren Lebensalter das Demenzrisiko beeinflusst. Wir verweisen zum Beispiel auf *Die Lancett Kommission für Demenzprävention, Intervention und Pflege, 2017*. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.



Verringert das Risiko einer demenziellen Erkrankung

Jens Riewa

Moderator und Nachrichtensprecher

Wenn ich meine Wohnung verlasse, dann hängt direkt neben der Tür eine gerahmte Lebensweisheit von Anthony Hopkins, die auch meine geworden ist: „Keiner von uns kommt hier lebend raus. Also hört auf, Euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt Euer Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“

Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt

Vorstandsvorsitzender des Kuratoriums Deutsche Altershilfe e.V.

An einer Demenz zu erkranken, gehört zu den Risiken des Lebensverlaufs. Wissenschaftliche Studien zeigen aber, dass wir als Person und Gesellschaft dieses Risiko positiv beeinflussen können. Um möglichst viele Menschen über diese Möglichkeiten zu informieren, unterstützen wir als KDA SaniMemorix.

Prof. Dr. Angelika Zegelin

Pflegewissenschaftlerin

Mein Leben war und ist ein „Auf-und Ab“, aber genau dies macht es lebenswert. Für wichtig halte ich auch, Netzwerke zu bilden, ich pflege einen konstanten Freundeskreis seit Jahrzehnten. Wir sind soziale Wesen und brauchen einander. In den letzten 20 Jahren habe ich auch gelernt „loszulassen“, eine Einstellung die unsere Seele schützt.

Prof. Dr. med. Frank Jessen

Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Uniklinik Köln

Mit Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter beginnen. Die Schädigung der Gehirnzellen beginnt teilweise Jahrzehnte bevor die Auswirkungen auf unser Gedächtnis und unser Verhalten sichtbar werden. Daher sind Präventionsmaßnahmen schon im mittleren Lebensalter sinnvoll.

Regina Schmidt-Zadel

Erste Vorsitzende des Landesverbandes der Alzheimer-Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V.

Mein Ehrenamt in der Alzheimer-Gesellschaft hält mich jung. Die Fähigkeit mit Menschen – vor allem mit Menschen mit Demenz – Gefühle auszutauschen und sie über gemeinsames lachen und singen zu erreichen ist ein sehr schönes Erlebnis.

Verringert das Risiko einer demenziellen Erkrankung



Wolfgang Niedecken

Musiker, Maler, Autor

Als 67-Jähriger, der einen Schlaganfall überlebt und einen schweren Bandscheibenvorfall konservativ (ohne OP) bewältigt hat, bin ich froh darüber, dass bei mir tatsächlich dann doch mal der Groschen gefallen ist. Man muss halt achtsam mit seiner Gesundheit umgehen: Auf die Ernährung achten, Sport treiben, ausreichend schlafen und überhaupt seine Sollbruchstellen unter Kontrolle halten und... möglichst nicht vereinsamen. Aber ich hab gut reden, mein Beruf sorgt schon dafür, dass ich unter die Leute komme.

Monika Wilhelmi

Psychologische Psychotherapeutin

Demenz-Expertin in den Bereichen Therapie, Diagnostik und innovative Konzeptentwicklung

Mit Freude haben wir zum Thema Prävention viel in Bewegung gebracht – für Menschen, die an Demenz erkrankt sind und für solche, die dem Altern präventiv etwas entgegensetzen möchten. Mit den Kolleginnen und Kollegen haben wir selbst am Arbeitsplatz unsere Gewohnheiten verändert und zwar mit dem Ziel, gesünder zu leben.

Walter Schneeloch

Präsident Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW)

Es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass Sport und Bewegung auch geistig fit halten sowie positive Effekte auf die mentale Gesundheit haben. Deswegen sollte besonders darauf geachtet werden, möglichst lebenslang in Bewegung zu bleiben. Für mich persönlich ist Sport unverzichtbar. So versuche ich mehrmals in der Woche aktiv zu sein, zum Beispiel auf dem Ergometer oder dem Golfplatz.

Stefan Kleinstück

Koordinator der bundesweiten Initiative

„Wir tanzen wieder!“

Tanzen ist Begegnung, Bewegung und Berührung. Menschen mit und ohne Demenz genießen den Augenblick. Aus diesem Grund habe ich die Initiative „Wir tanzen wieder!“ ins Leben gerufen und bin vom Leben beschenkt worden. Tanzen ist Körpersprache und aktive Erinnerung, denn „Das Tanzen ist die Kunst, wo die Beine denken, sie seien der Kopf“ (Stanislaw Jerzy Lec).



Mehr Informationen:

www.SaniMemorix.eu



Mehr Informationen:

www.SaniMemorix.eu