Konkrete Maßnahmen zur Vorbeugung von Demenz

Die folgende Liste gibt **konkrete Handlungsempfehlungen** zur Reduzierung bzw.Vermeidung modifizierbarer Risikofaktoren :

1. **Bewegungsmangel - Körperlich aktiv sein:**
   Bewegung spielt sowohl bei Gesunden als auch bei Menschen mit Demenz eine wichtige Rolle und steht daher ganz oben auf der Liste der Weltgesundheitsorganisation (/WHO).
   Regelmäßige sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf die Gesundheit des ganzen Körpers aus und vermindern v.a. das Sturzrisiko (=> Sturzrisiko testen).
   Die Experten empfehlen mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche oder 75 Minuten Sport bei hoher Intensität.
   Als Faustregel kann gelten: 7000 Schritte pro Tag für über 65jährige (10.000 Schritte tägl. für unter 65jährige).
   Ein 30-minütiger Spaziergang entspricht ca. 3000 Schritten.
   Was kann Bewegung fördern ? Z.B. mal die Treppe nehmen statt den Aufzug, öfter Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen statt das Auto zu nehmen, im Garten arbeiten, Schwimmen, Tanzen, Fitness-Studio.
   Oder nutzen Sie das => Heim-Trainingsprogramm

   Bei eingeschränkter Mobilität wird an drei oder mehr Tagen pro Woche zu Übungen geraten. Als geeignet wird aerobes Ausdauertraining, Krafttraining oder ein Multikomponententraining erachtet.

2. **Aufs Rauchen verzichten**:
   Rauchen ist ein Risikofaktor für Demenz und Alzheimer. Wer auf Zigaretten verzichtet, trägt daher zum Erhalt seiner geistigen Gesundheit im Alter bei.
   Die WHO beruft sich hierbei auf mehrere Kohortenstudien. Die im Tabak enthaltenden Substanzen können das Gehirn direkt schädigen. Darüber hinaus trägt Rauchen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen indirekt zur Demenzentstehung bei.
   Rauchen ist vermeidbar.
   Rauchen ist im Alter über 65 Jahren ein wichtiger Demenzrisikofaktor.
   Studien zufolge nützt auch noch der **Tabakverzicht im Alter:** Das Demenzrisiko ist dann deutlich geringer als beim Weiterqualmen..

3. **Auf gesunde Ernährung achten:**
   Eine ausgewogene, mediterrane Ernährung senkt das Risiko für Demenz. Überdenken Sie daher Ihre Essgewohnheiten.
   Auf dem Speiseplan sollten viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte stehen
   => Gesund durchs Jahr
   Der Konsum von Nahrungsmitteln mit hohem Fett-, Salz- und Zuckergehalt sowie ungesättigten Fettsäuren sollte eingeschränkt werden.

4. **Gewichtsmanagement:**
   Übergewicht zählt zu den bekannten Alzheimer-Risikofaktoren. Achten sie daher darauf, Ihr Normalgewicht zu behalten. **Starkes Übergewicht (Adipositas) ist vermeidbar.**
   Adipositas geht mit einem um 60 Prozent erhöhten Demenzrisiko einher.
   Wer im mittleren Alter stark übergewichtig ist, hat später ein erhöhtes Demenzrisiko,
   das gilt v.a. für Menschen mit einem BMI von über 30. (BMI = Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m^2)
   => Online BMI-Rechner
   Achten Sie deshalb darauf, dass Sie nicht zu viele Kilos auf die Waage bringen.
   Eine **gesunde Ernährung** und **regelmäßige Bewegung** helfen Ihnen dabei.

5. **Weniger Alkohol trinken:**
   Wer übermäßig trinkt, schadet dem Gehirn und lässt es früher altern. Das belegen zahlreiche Studien. Die Experten der WHO raten daher zu moderatem Alkoholkonsum**.**
   Übermäßiger Alkoholkonsum ist vermeidbar

Übermäßiger Alkoholkonsum (mehr als 24 Gramm täglich) geht in der Summe der verfügbaren Studien mit einem um 20 Prozent erhöhten Demenzrisiko einher.
Mit einem halben Liter Bier am Tag (20 Gramm Alkohol bei fünf Volumenprozenten) bzw. einem Viertel Liter Wein dürfte man gerade noch auf der sicheren Seite sein.

6. **Soziale Kontakte pflegen:**
   Erleben, sich austauschen und aktiv am Leben teilhaben, das hält das Gehirn auf Trab. Einsamkeit dagegen macht emotional und körperlich krank.
   Soziale Isolation ist vermeidbar**.**
   Soziale Isolation im Alter wird mit einem um 60 Prozent erhöhten Demenzrisiko assoziiert.
   Zu zweit oder in der Gruppe machen Aktivitäten mehr Spaß und Ihre grauen Zellen werden gefordert.
   Verabreden Sie sich deshalb z.B. zum **Sport**, zum **Wandern** zum **Musizieren**, zum **Kartenspielen ect..**

7. **Bluthochdruck vermeiden:**
   Studien belegen, dass Bluthochdruck (Hypertonie) vor allem im mittleren Lebensalter für das spätere Demenzrisiko relevant ist. Daher ist es wichtig, den Blutdruck regelmäßig messen und bei erhöhten Werten behandeln zu lassen.
   Hoher Blutdruck ist behandelbar.
   Ein **Blutdruck über 140 mmHg systolisch** schon im mittleren Alter erhöht das Demenzrisiko beträchtlich.
   Ein **medikamentös gut eingestellter Blutdruck** geht dagegen mit einem deutlich **reduzierten Demenzrisiko** einher.

8. **Blutzucker kontrollieren:**
   Diabetes erhöht das Demenzrisiko. Achten sie daher darauf, dass Ihre Blutzuckerwerte in der Norm bleiben und lassen Sie diese regelmäßig checken.
   Diabetes ist behandelbar.
   Ein unbehandelter **Altersdiabetes** geht mit einem um 50 Prozent erhöhten Demenzrisiko einher.
   In Deutschland haben rund zehn Prozent aller Menschen einen Diabetes,
   bei den über 80-Jährigen sind es mehr als ein Drittel.
   Behalten Sie deshalb Ihren Blutzucker-spiegel im Auge.
   Ist er **dauerhaft zu hoch**, sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin **aktiv werden**.

9. **Nahrungsergänzungsmittel vermeiden:**
   Die WHO-Experten raten von Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin B und E, Fettsäure-Supplemente und Multi-Vitaminprodukte zur Prävention von Alzheimer ab. Studien hätten hier keine günstigen Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit oder das Demenzrisiko ergeben. Hohe Vitamin-E-Dosierungen seien zudem problematisch**.**

10. **Geistig aktiv bleiben:** Halten Sie Ihr Gehirn mit Gedächtnistraining, Gehirnjogging, Rätseln und Co. auf Trab oder erlernen Sie eine neue Fremdsprache.
    Durch das regelmäßige Training bleiben die grauen Zellen länger fit => Fitness für meinen Kopf, Online Gehirntraining,

11. **Geringe Bildung** :
    Eine höhere **Bildung** und dadurch ein potentiell **höheres Gesundheitsbewußtsein** können **schützende Faktoren** für den Ausbruch einer Demenzerkrankung sein.

12. **Depressionen:**
    Depressionen sind behandelbar.
    Wenn Sie über längere Zeit antriebslos und niedergeschlagen sind, ist es sinnvoll, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen, um die **Ursache abzuklären =>** Selbsttest Depression
    Eine Depression sollte **nicht unbehandelt** bleiben

=> Online Selbsthilfeprogramme: moodgym, iFightDepression, Selfapy, MindDoc
,

13. **Eingeschränkte Hörfähigkeit**:
    Schwerhörigkeit ist behandelbar**.**
    Schwerhörigkeit ist der wichtigste Risikofaktor im mittleren Lebensalter.
    Tritt sie bei 45- bis 65-Jährigen auf, ist das Risiko für eine Demenz im Alter verdoppelt..
    Hörgeräte könnten **Abhilfe** schaffen: Langzeitstudien deuten darauf, dass Menschen mit Hörproblemen kein erhöhtes Demenzrisiko haben, wenn sie Hörgeräte tragen => Online Hörtest

14. **Hoher Cholesterin-Spiegel**:
    Zu hohe Cholesterinwerte sind behandelbar und müssen behandelt werden.
    Vor allem schon im mittleren Lebensalter**.**
    Zu **hohe Cholesterinwerte** gehören zu den vermeidbaren Risikofaktoren im mittleren Lebensalter.
    Ist der Cholesterinwert im Normalbereich, zum Beispiel durch die **Einnahme von Cholesterinsenkern**, sinkt das **Risiko auf Null**.

15. **Kopfverletzungen:**
    Kopfverletzungen sind vermeid- bzw. behandelbar.
    Ein **Schädel-Hirn-Trauma** (SHT) im mittleren Alter geht ebenfalls mit einem rund verdoppelten Risiko für eine Demenz einher.
    Passen Sie im Alltag und beim Sport deshalb auf Ihren Kopf auf und tragen Sie zum Beispiel einen **Helm beim Fahrradfahren.**

16. **Luftverschmutzung**:
    Luftverschmutzung scheint das alternde Gehirn zusätzlich zu belasten.
    Vor allem für **Feinstaub** und Stickoxide wird ein Zusammenhang mit Demenzerkrankungen gesehen.

17. **Eingeschränkte Sehkraft**:
    Eingeschränkte Sehkraft ist behandelbar und muss v.a. im höheren Lebensalter **unbedingt behandelt** werden.
    Menschen mit eingeschränkter Sehkraft haben ein zwei- bis fünfach erhöhtes Risiko, an einer Demenz zu erkranken.
    Ältere Menschen mit eingeschränkter Sehkraft haben auch ein etwa **doppelt so hohes Risiko** für **Stürze, Knochenbrüche** und Gebrechlichkeit => Online Sehtest