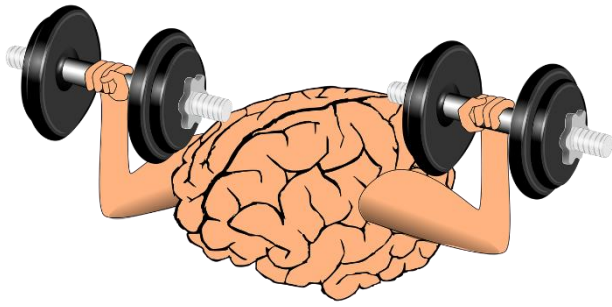


Demenzprävention



Wie Sie das Erkrankungsrisiko vermindern können

Das **Risiko** einer dementiellen Erkrankung lässt sich

- durch einen **aktiven körperlichen, psychischen, sozialen und ernährungsbewussten Lebensstil** mit viel Bewegung
- sowie
- durch **Vermeidung** bzw. **Reduzierung** von **beeinflussbaren dementiellen Risikofaktoren** wie Bewegungsmangel, Rauchen, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck ect. deutlich **reduzieren**, weil dadurch eine **Reservekapazität aufgebaut** wird, die **kognitive Ausfälle** längstmöglich **kompensieren** kann.

Bis zu 40% aller Demenzen können so **vermieden** oder zumindest **zeitlich hinausgeschoben** werden, idealerweise bis über den Zeitpunkt des eigenen Ablebens hinaus.

Risikofaktoren	Maßnahmen zur Vermeidung
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.
Hoher Cholesterinspiegel	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 .
Depressionen	Depressionen sind behandelbar. Depressionen und psychischer Stress im Alter scheinen das Demenzrisiko zu verdoppeln. Wenn Sie über längere Zeit antriebslos und niedergeschlagen sind, ist es sinnvoll, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen, um die Ursache abzuklären . Eine Depression sollte nicht unbehandelt bleiben.
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 .
Bewegungsmangel	Bewegungsmangel ist vermeidbar. Was gut für's Herz ist, ist auch gut für's Hirn ! Dazu gehört auch, sich ausreichend zu bewegen – mindestens 2,5 Stunden pro Woche oder eine halbe Stunde pro Tag wären ideal. Es ist nie zu spät um anzufangen.



	Insbesondere gilt das im mittleren Lebensalter (> 50 Jahre) und ganz besonders für das höhere Lebensalter (> 70 Jahre). Selbst ein geringes Ausmaß an Bewegung wirkt präventiv und kann Demenz verhindern oder verzögern helfen.
Diabetes Typ 2	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.
Rauchen	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.
Bluthochdruck	Hoher Blutdruck ist behandelbar. Ein Blutdruck über 140 mmHg systolisch <u>schon im mittleren Alter</u> erhöht das Demenzrisiko beträchtlich. Ein medikamentös gut eingestellter Blutdruck geht dagegen mit einem deutlich reduzierten Demenzrisiko einher.
Starkes Übergewicht	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 ($BMI = \text{Körpergewicht in kg} : (\text{Körpergröße in m})^2$). Achten Sie deshalb darauf, dass Sie nicht zu viele Kilos auf die Waage bringen. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen Ihnen dabei.
Übermäßiger Alkoholkonsum	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.
Soziale Isolation	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..
Einschränkung der Sehkraft	Eingeschränkte Sehkraft ist behandelbar und muss v.a. im höheren Lebensalter unbedingt behandelt werden. Menschen mit eingeschränkter Sehkraft haben ein zwei- bis fünfmal 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.
Geringe Bildung	Es ist niemals zu früh oder zu spät, sich mit Bildung zu beschäftigen und das Risiko für Demenz zu verringern, und dies kann alles sein, von tatsächlicher Bildung selbst bis hin zu allem, was kognitiv stimulierend ist, wie zum Beispiel die Beschäftigung in Ihrem Beruf, das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments ect.