NACHRICHTEN AG

24. Mai 2025

Schütze dein Gehirn: Tipps zur Demenz-Vorbeugung in unserer Region!

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachem Gehirntraining und einem gesunden Lebensstil Demenz vorbeugen können. Tipps und Informationen.

NACHRICHTEN AG

Deutschland - Die Sorge um Demenz ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Aktuell leben rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland mit dieser Krankheit, die bislang nicht heilbar ist. Experten empfehlen jedoch, aktiv vorgebeugt werden kann. t-online.de hebt hervor, dass ein frühzeitiges Engagement in Gehirntraining unerlässlich ist. Dabei zeigen sich vielfältige Wege, wie man die geistige Fitness im Alter durch simple Maßnahmen erhalten kann.

Die Förderung geistiger Aktivität spiegelt sich in einer Vielzahl von empfehlenswerten Hobbys wider, von neuen sprachlichen und künstlerischen Betätigungen bis hin zu Gesellschaftsspielen. Es erforderte jedoch mehr als nur einfache Denksportaufgaben, um die neuronalen Strukturen im Gehirn aktiv zu halten. Fernsehen gilt als nicht ausreichend anregend für eine nachhaltige Gehirnfitness. Vielfältige und regelmäßige Herausforderungen für das Gehirn sind von großer Bedeutung.

Präventive Maßnahmen zur Demenzvorbeugung

Zusätzlich zur geistigen Betätigung spielen körperliche Gesundheit und Lebensstil eine entscheidende Rolle. Ein gesunder Lebensstil reduziert das Risiko für Demenz signifikant. Dazu zählt insbesondere die regelmäßige körperliche Betätigung, die nicht nur die Durchblutung des Gehirns fördert, sondern auch den Abbau kognitiver Fähigkeiten verlangsamt, wie wegweiser-demenz.de berichtet. Auch eine ausgewogene Ernährung, wie die mediterrane Küche, die reich an Obst, Gemüse und gesunden Fetten ist, wird als schützend empfunden.

Wichtige Risikofaktoren, die es zu beachten gilt, umfassen unter anderem Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht. Diese Faktoren sollten nicht nur behandelt, sondern auch präventiv angegangen werden. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. hält Programme zur Aufklärung über Rauchverzicht und maßvollen Alkoholkonsum bereit, um diese Risikofaktoren zu minimieren. Laut Dr. Johannes Nießen vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) müssen die Menschen in der Gesellschaft verstärkt für die Prävention von Demenz sensibilisiert werden.

Soziale Interaktion und gemeinschaftliches Engagement

Ein weiterer Aspekt, der nicht vernachlässigt werden darf, ist die soziale Interaktion. Regelmäßiger Austausch und aktive Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten können das Demenzrisiko zusätzlich senken. Studien zeigen, dass Menschen, die kulturellen Aktivitäten nachgehen und soziale Kontakte pflegen, seltener an Demenz erkranken. Die Integration von Bewegung in den Alltag ist ein weiteres, oft übersehenes Element der Demenzprävention. Die Anwendung Apps wie ڎUp & Goڌ zur Testung von Kraft und Gleichgewicht steht kostenlos zur Verfügung und kann dazu dienen, Sturzrisiken frühzeitig zu erkennen.

Insgesamt erfordert der präventive Ansatz zur Demenzvorbeugung die Kombination aus geistiger, körperlicher und sozialer Aktivität. Materialien, die über die Nationalen Demenzstrategie der Bundesregierung bereitgestellt werden, sind besonders wertvoll. Die Kampagne ڎGeistig fit bleiben ڃ mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugenڌ, und weitere Informationsangebote sollen Fachkräfte dabei unterstützen, das Thema aktiv zu besprechen und zu handeln, um das Bewusstsein in der Bevölkerung zu schärfen, so wie auch deutsche-alzheimer.de betont.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.t-online.de • www.deutsche-alzheimer.de • www.wegweiser-demenz.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de