

Geistige Fitness: So schützen Sie sich effektiv vor Demenz!

Erfahren Sie, wie neue Aktivitäten und soziale Kontakte die geistige Fitness fördern und das Demenzrisiko senken können.



Deutschland - Die geistige Fitness älterer Menschen steht im Fokus zahlreicher Studien und Initiativen, insbesondere angesichts der alarmierenden Demenzstatistiken in Deutschland. Laut der Verbraucher Initiative ist es entscheidend, neue Hobbys zu entdecken, Sprachkurse zu belegen oder sich einer Theatergruppe anzuschließen, um das Gehirn aktiv zu halten. Regelmäßige geistige Herausforderungen können dabei als wirksamer Schutz gegen Demenz wirken, wie die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) betont. Der einfache Genuss von Kreuzworträtseln reicht jedoch nicht aus, da diese vorrangig bekanntes Wissen abfragen und somit die kognitive Flexibilität nicht ausreichend fördern. Fernsehkonsum erweist sich ebenfalls nicht als ausreichende Stimulation für das Gehirn.

Um dem geistigen Abbau entgegenzuwirken, sollten verschiedene Aktivitäten in den Alltag integriert werden. Zu den empfohlenen Maßnahmen zählen:

- Musik: Hören, selbst Musizieren oder Tanzen sind hervorragende Möglichkeiten, wobei eine Vielfalt an Playlist empfohlen wird.
- Soziale Kontakte: Freundschaften zu pflegen und neue Bekanntschaften zu schließen, fördert die Wahrnehmung von Mimik und Gestik und somit die geistige Fitness.
- Routinen durchbrechen: Unbekannte Wege beim Einkaufen oder Spaziergehen zu wählen und tägliche Abläufe neu zu gestalten, z.B. mit der „falschen“ Hand Zähne putzen.

Demenz in Deutschland

In Deutschland leiden derzeit fast 1,6 Millionen Menschen an Demenz, und jährlich gibt es rund 300.000 Neuerkrankungen. Prognosen zufolge wird diese Zahl bis 2050 auf etwa drei Millionen ansteigen. Die Risikofaktoren sind breit gefächert und umfassen Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck und Diabetes mellitus. Besonders bedeutsam sind auch Vitaminmangel und erhöhte Cholesterinwerte, die das Risiko erhöhen können.

Die Prävention spielt eine wesentliche Rolle im Umgang mit Demenz. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können das Risiko um bis zu 50% senken. Empfohlene Sportarten sind unter anderem Schwimmen, Radfahren, Wandern und Tanzen. Auch Gehirnjogging und Gedächtnistraining sind ungemein wichtig, um die geistige Fitness aufrechtzuerhalten. Hierbei ist eine hochwertige Ernährung essenziell, um das Risiko einer Demenzerkrankung um etwa 40% zu reduzieren.

Präventionsangebote zur

Demenzvorbeugung

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DAzG) hat gemeinsam mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) bereits verschiedene Aufklärungsmaßnahmen initiiert, die Multiplikatoren im Bereich der Demenzprävention unterstützen. Die bereitgestellten Materialien umfassen unter anderem Vortragsfolien und ein Handbuch für eine 90-minütige Informationsveranstaltung zur Demenz-Prävention. Diese Angebote sind für Mitarbeiter von Pflegestützpunkten, Gesundheitseinrichtungen sowie Apotheken zugänglich.

Der 90-minütige Vortrag mit dem Titel „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ thematisiert unter anderem die Funktionsweise des Gehirns, die Auswirkungen von Demenzen sowie präventive Maßnahmen, die jeder umsetzen kann. Interessierte können die Materialien kostenlos anfordern, um in ihren sozialen Kontexten über Demenz und Prävention aufzuklären, was dem wichtigen Anliegen dient, das Bewusstsein für geistige Gesundheit im Alter zu schärfen.

Um mehr über die Prävention von Demenz und weitere Informationen zu erhalten, empfiehlt es sich, die Webseiten der entsprechenden Initiativen zu besuchen: ksta.de, seniorenbedarf.info, und deutsche-alzheimer.de.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ksta.de• www.seniorenbedarf.info• www.deutsche-alzheimer.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de