### 4. Soziale Kontakte

Kontakt zu Ihrer Familie, Freunden und Bekannten – auch das hält Ihr Gehirn aktiv. Dafür sind bereits gemeinsame Mahlzeiten, Unternehmungen oder Telefonate eine gute Möglichkeit. Moderne Kommunikationsmittel von Laptop bis Smartphone erleichtern den Kontakt zu anderen, wenn persönliche Treffen nicht möglich sind.

Ehrenamtliches Engagement in einem Verein oder die Mitgliedschaft in einem sozialen Online-Netzwerk können zudem nicht nur sehr bereichernd sein, sondern helfen auch dabei, neue Menschen kennenzulernen und neue Kontakte aufzubauen.[2,5]

### 5. Risikofaktoren meiden

Einige Faktoren begünstigen eine nachlassende geistige Leistungsfähigkeit und erhöhen das Risiko für eine mögliche Demenz-Erkrankung. Dazu zählen:

- Rauchen
- Akoholkonsum
- Bluthochdruck
- Depressionen

Es ist wichtig Erkrankungen wie Depressionen und Bluthochdruck zu behandeln. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber welche Möglichkeiten es gibt.[9]

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst und trinken Sie genügend
- Bewegen Sie sich regelmäßig und schaffen Sie Anregungen für Ihr Gehirn (z. B. Gehirnjogging, etwas Neues lernen)
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine gute „Schlafhygiene“
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und bringen sich z. B. über Vereine oder Sportkurse in die Gemeinschaft ein
- Vermeiden Sie Risikofaktoren wie z.B. Tabak, Alkohol, Bluthochdruck und Depressionen

## Rätsel

Sie möchten direkt loslegen? Dann lösen Sie das Rätsel: Welche Brückenwörter passen an die leeren Stellen, sodass sich zwei neue Wörter ergeben?
(Lösung s. Seitenende)

| | | |
|---|---|---|
| APFEL | ☐☐☐☐ | SCHULE |
| LÖWEN | ☐☐☐☐ | ARZT |
| WINTER | ☐☐☐☐☐☐ | HAUS |

## Weiterführende Links

Deutsche Alzheimer Gesellschaft:
**www.deutsche-alzheimer.de**

Alzheimer Forschung Inititive:
**www.alzheimer-forschung.de**

Podium Demenz:
**www.alzheimer.ch**

## Quellen


[1] Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz: Gesundheit im Alter. Broschüre Nr. 5 Fit im Kopf – Das Gehirn mit Bewegung und geistigen Anregungen trainieren. Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. und des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz (MSAGD)

[2] Alzheimer Society Canada: https://alzheimer.ca/en/about-dementia/how-can-i-prevent-dementia/brain-healthy-tips-reduce-your-risk-dementia [abgerufen am 14.02.2022]

[3] Ngandu T et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet 2015;385:2255–2263.

[4] Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.: https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/lebensstil-und-demenz/ [abgerufen am 14.02.2022]

[5] BrainGuide: https://mybrainguide.org/alzheimers-prevention-keep-your-brain-healthy/ [abgerufen am 14.02.2022]

[6] Alzheimer Forschung Initiative e. V.: https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/vorbeugen/ [abgerufen am 14.02.2022]

[7] Sabia S et al. Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia. Nat Commun. 2021;12:2289. doi: 10.1038/s41467-021-22354-2

[8] Wennberg A M V et al. Sleep Disturbance, Cognitive Decline, and Dementia: A Review. Semin Neurol. 2017;37(4):395–406. doi: 10.1055/s-0037-1604351

[9] Livingston G, Prof, MD et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020; 396(10248): 413–446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6



Roche Pharma AG
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland


© 2022


www.roche.de


Lösung: Baum, Zahn, Garten

# Demenz vorbeugen

**Was Sie bereits jetzt für Ihre Gehirngesundheit tun können**

*Lieber Leser,*
*Liebe Leserin,*

wussten Sie, dass unser Gehirn ein wahres Wunderwerk ist? Ständig werden Informationen gespeichert, verarbeitet und stetig neue Verknüpfungen zwischen den einzelnen Nervenzellen gebildet – und das ein Leben lang![1]

Nicht genutzte Strukturen im Gehirn baut der Körper, ähnlich wie bei den Muskeln, hingegen mit der Zeit ab. Deshalb ist es neben einem gesunden Lebensstil wichtig, das Gehirn, wie auch die Muskeln, aktiv zu halten und regelmäßig zu fordern, um so dem Abbau von Gehirnstrukturen entgegenzuwirken.[2] Dies kann einer nachlassenden geistigen Leistung im Alter und Erkrankungen wie der Alzheimer-Krankheit vorbeugen.[3,4]

Je früher Sie damit anfangen, etwas für Ihre Gehirngesundheit zu tun, desto besser. Da wir dank neuer Erkenntnisse in der Hirnforschung wissen, dass das Gehirn nicht nur in jungen Jahren flexibel ist und dazu lernen kann, ist es aber auch nie zu spät damit anzufangen![1]

Schon mit kleinen Schritten und Veränderungen lässt sich im Alltag viel für die Gehirngesundheit tun und so effektiv die geistige Leistungsfähigkeit erhalten.

**Wenn Sie unsicher sind, wie es um Ihre Gehirngesundheit bestellt ist oder Sie weiteren Rat brauchen, zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen. Beim Arztbesuch kann Ihre Gedächtnisleistung überprüft werden und es lassen sich oft viele Unsicherheiten ausräumen.**

## Tipps für mehr Gehirngesundheit

### 1. Gesunde Ernährung

Um gesund zu bleiben, benötigt das Gehirn die richtigen Nährstoffe: Besonders Antioxidantien und ungesättigte Fettsäuren kommen dem Gehirn zugute. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, mediterrane Ernährungsweise mit viel Obst und Gemüse, wie Beeren, Brokkoli, und Orangen, sowie Nüssen, Fisch, Vollkornprodukten und Olivenöl.

Stark verarbeitete Produkte (z. B. Fertiggerichte), Zucker und rotes Fleisch erhöhen dagegen das Risiko für eine nachlassende kognitive Leistungsfähigkeit und sollten daher vermieden werden. Außerdem braucht das Gehirn viel Wasser. Mindestens 1-2 Liter Wasser oder Tee sollten daher über den Tag verteilt getrunken werden.[2,5,6]

### 2. In Bewegung bleiben

Bleiben Sie aktiv! - und zwar körperlich und geistig. Regelmäßige Sporteinheiten und Bewegung an der frischen Luft halten das Gehirn gesund. Genauso wichtig ist es auch, die „grauen Zellen“ zu fordern und dem Gehirn Anregungen zu bieten.

Probieren Sie deshalb öfter einmal etwas Neues aus: Das kann ein neues Rezept sein, ein anderer Weg als der übliche zum Supermarkt, ein neues Instrument oder eine neue Sprache. Gehirnjogging und Koordinationstraining, z. B. beim Gehen mit beiden Daumen jeweils Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger antippen, halten das Gehirn zusätzlich auf Trab.[1,2,5]

### 3. Ausreichend Schlaf

Schlafen Sie genügend, mindestens 7 Stunden pro Nacht. Das kann das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung um bis zu 30% gegenüber Menschen, die weniger als 7 Stunden pro Nacht schlafen, senken. Der Schlaf sollte außerdem nicht nur lang genug sein, sondern auch qualitativ hochwertig. Eine gute „Schlafhygiene“ ist daher wichtig: Ein kühles Schlafzimmer, Vermeiden von blauem Licht (z. B. von Smartphone oder Fernseher) vor dem Einschlafen und Einschlafrituale machen unter anderem eine gute „Schlafhygiene“ aus. Wenn Sie dennoch unter Schlafproblemen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.[7,8]

### Tipps zur Schlafhygiene

1. Die Temperatur im Schlafzimmer ist optimalerweise etwa 18 Grad
2. Vermeiden Sie vor dem Schlafen blaues Licht z.B. von Handy oder Fernseher
3. Essen Sie keine fetten, blähenden Lebensmittel nach 18:00 Uhr
4. Gehen Sie immer zur gleichen Zeit schlafen
5. Entwickeln Sie ein eigenes Einschlafritual
6. Regelmässige Bewegung an der frischen Luft fördert einen guten Schlaf
7. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum