

ÄRZTE & ZEITUNG

PATIENTEN-INFORMATION

Beugen Sie Alzheimer vor!

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und anspruchsvollen geistigen Aufgaben lässt sich eine Demenz-Erkrankung zwar nicht verhindern, das Gehirn bleibt damit im Alter aber länger fit. Dabei gilt: je früher man mit einem gesunden Leben anfängt, umso größer ist der Nutzen.

Normaler Blutdruck

Ein normaler Blutdruck ist äußerst wichtig, um auch im Alter einen klaren Kopf zu bewahren. Denn ein zu hoher Blutdruck fördert Schlaganfälle und schädigt die Gehirngefäße, dadurch begünstigt er auch die Entstehung einer Demenz. Menschen mit Bluthochdruck erkranken im Alter doppelt bis viermal so häufig an einer Demenz wie Menschen mit normalem Blutdruck.

Sind Sie von Bluthochdruck betroffen, ist es auch aus diesem Grunde sehr wichtig, die entsprechenden Arzneien regelmäßig einzunehmen.

Normale Blutzuckerwerte

Diabetiker bekommen etwa doppelt so häufig eine Demenz wie Menschen ohne Blutzuckerprobleme. Besonders gefährlich

fürs Gehirn sind schwere Unterzuckerungen. Diabetiker sollten daher streng auf ihre Blutzuckerwerte achten und Unterzuckerungen vermeiden.

Niedrige Cholesterinwerte

Auch zu viel Cholesterin schadet dem Gehirn. Der Einfluss ist

mäßige Gartenarbeit oder ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde. Viel Bewegung verbessert die Hirndurchblutung, senkt den Blutdruck sowie den Cholesterinwert und sorgt für normale Blutzuckerwerte – all das hilft dem Gehirn, gesund zu bleiben.

Training fürs Gehirn

Wer rastet, rostet. Das trifft auch auf das Gehirn zu. In Untersuchungen bekamen Menschen, die zeitlebens geistig sehr aktiv waren, nur halb so oft eine Demenz wie geistig wenig beanspruchte Menschen. Geistig aktiv ist nicht nur, wer Kreuzworträtsel löst, sondern auch, wer sich oft mit anderen Menschen trifft und viel mit ihnen unternimmt.

Viel Bewegung hält das Gehirn länger fit.

zwar nicht ganz so groß wie der bei Bluthochdruck oder Diabetes, doch wer über Jahrzehnte hinweg zu viel Cholesterin im Blut hat, erhöht sein Demenz-Risiko um etwa 60 Prozent.

Viel Sport und Bewegung

Ein Schlüssel für gesundes Altern ist viel Sport und Bewegung. Wer sehr viel Wert auf Bewegung legt, kann sein Alzheimer-Risiko in etwa halbieren. Dafür muss man nicht jeden Tag joggen, es reichen schon regel-

Jede Menge Obst und Gemüse

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch statt fettem Schweinefleisch kann die Demenzgefahr ebenfalls deutlich eindämmen – und zwar um bis zu einem Drittel, verglichen mit normaler Kost. (mut)

 Springer Medizin

Überreicht
von


**Internistische
Gesundheitspraxis**
Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272