

## Vorbeugende Maßnahmen ?

Eine **gezielte Vorbeugung** gegen die Alzheimer Krankheit ist derzeit **nicht möglich**, da man die Ursachen der Erkrankung (noch?) nicht kennt .

Allerdings mehren sich die Hinweise, dass die Beachtung und Vermeidung der bekannten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt, darunter insbesondere Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung, präventiv wirkt.

Vor allem im Frühstadium der dementiellen Erkrankung kann dadurch eine Verzögerung des Krankheitsverlaufes und die Gewährleistung einer guten Lebensqualität erreicht werden.

Belegt ist hingegen, dass unsere **Lebensführung** langfristige Auswirkungen hat.

Selbst wenn die vorbildlichste Lebensführung trotzdem nicht immer vor Krankheiten schützen kann, so gibt es doch Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um sein Risiko für psychische Alterserkrankungen aktiv zu senken.

Der Vermeidung von bekannten Risikofaktoren für die Hirndurchblutung wie z.B. Rauchen, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes oder übermäßigen Alkoholgenuss kommt dabei große Bedeutung zu.

Sinnvollerweise sollte man also versuchen sich konsequent gesund zu ernähren, die bekannten kardiovaskulären Risikofaktoren zu vermeiden bzw. zu behandeln, und sich lebenslang sportlich und geistig zu trainieren.

**Eine vorbeugende Lebensweise erhöht die Chance auf ein gesundes Altwerden !**

Wissenschaftler weisen insbesondere auf die vier bekannten Säulen der **gesunden Lebensführung** hin, die für jeden Menschen gelten:

- Gesunde Ernährung,
- reichlich Bewegung,
- geistige Aktivität (u.a. auch [Gedächtnistraining](#)) und
- ein reges soziales Leben

Vor diesem Hintergrund hat Professor Dr. Andreas Kruse - Altersforscher an der Universität Heidelberg - [15 Regeln für das gesunde Älterwerden](#) entwickelt. Zentraler Gedanke dieser Ideen für den Alltag jenseits der 50 lautet, dass die Gesundheit im Alter vom Lebensstil auch in jungen Jahren beeinflusst wird.

Da es nie zu spät ist, etwas Gutes für sich zu tun, richten sich diese Regeln des gesunden Älterwerdens daher an Menschen aller Altersgruppen :

- Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv !
- Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern !
- Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten in Ihrem Leben entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen.
- Und vermeiden Sie Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Alkohol !

Was kann man nun selbst tun, um einer demenziellen Erkrankung vorzubeugen und das Risiko einer Erkrankung zu verringern ?

Eine internationale Aufklärungskampagne zur Demenzprävention ([www.sanimemorix.eu](http://www.sanimemorix.eu)) wirbt aufgrund von Studienergebnissen, nach denen sich weltweit ein Drittel der Demenzerkrankungen durch eine Veränderung der individuellen Lebensweisen und –risiken vermeiden lassen, mit 10 einfachen Tipps zur persönlichen Demenzvorbeugung :

- Halten Sie Ihr Gehirn aktiv
- Ernähren Sie sich gesund
- Seien Sie sozial aktiv
- Sitzen Sie nicht zu viel
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Seien Sie neugierig
- Langfristige Beziehungen helfen
- Essen Sie viel Obst, Gemüse und Nüsse
- Genießen Sie Alkohol nur in Maßen
- Bleiben Sie körperlich aktiv

Weitere Erläuterungen dazu finden Sie [hier](#).