

Angebote des DemenzForumDarmstadt e.V.: Für Menschen mit und ohne Demenz!

Die umseitigen Tipps gelten natürlich nicht nur für Menschen, die noch nicht erkrankt sind, sondern auch für alle Menschen mit Demenz, die etwas für sich und für die eigene Fitness tun wollen:

- **Geben Sie sich nicht auf!**
- **Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen gut geht!**
- **Bleiben Sie aktiv und treffen Sie andere Menschen!**

Das DemenzForumDarmstadt macht eine ganze Menge Angebote für Menschen mit und ohne Demenz:

- Regelmäßige Bewegungs- und Trainingsangebote
- Boule-Gruppe
- Kulturprogramm „Bewegen und Begegnen“ mit ca. 2 Terminen im Monat, für die man sich ganz unverbindlich anmelden kann (Theater, Museum, Gartenführungen, Vivarium, Musikveranstaltungen und vieles mehr – Programm bitte anfordern!).
- Frühstücksgruppe für Menschen mit beginnender Demenz
- Monatlicher Stammtisch und Gesprächskreise
- Seminare und Informationsangebote
- Und natürlich Beratung für Betroffene und Angehörige.

*Wir sind als regionale Alzheimer-Gesellschaft
Ansprechpartner und Interessenvertretung für Menschen,
die von Demenz betroffen sind. Wenn Sie unsere Arbeit un-
terstützen wollen, freuen wir uns über eine Spende.*

Spendenkonto:

IBAN: DE72 5085 0150 0009 0048 15



Doch, Sie können etwas tun!

Prävention und Sekundär- prävention gegen Demenz



DemenzForumDarmstadt e. V.

Heinheimer Str. 41

64289 Darmstadt

Tel: 06151/96 79 96

www.demenzforum-darmstadt.de

information@demenzforum-darmstadt.de



Das größte Risiko ist das eigene Alter

Der größte Risikofaktor für eine Demenz ist das eigene Alter.

Eine gezielte Prävention zur Verhinderung von Demenzerkrankungen z. B. durch Medikamente gibt es bislang nicht. Das schließt aber Möglichkeiten einer **unspezifischen Vorbeugung** nicht aus. Ihre Ziele bestehen darin,

- die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegen den Krankheitsprozess zu erhöhen,
- krankheitsbegünstigende Faktoren auszuschalten und
- Gehirn-Schädigungen durch Zweiterkrankungen zu vermeiden.

Das können Sie tun!



1. Bewegen Sie sich regelmäßig

Einer der möglichen Schutzfaktoren ist körperliche Aktivität. Mehrere Studien haben gezeigt, dass ausgiebige Bewegung bei älteren Menschen mit einer um bis zu 50 % verringerten Häufigkeit von geistigen Leistungseinschränkungen verbunden ist. Körperliche Fitness fördert natürlich auch die Lebensqualität und trägt zu einer ausgeglichenen Gemütslage bei.

2. Bleiben Sie geistig rege und immer offen für Neues

Eine weitere, unter dem Gesichtspunkt der Vorbeugung wichtige Lebensgewohnheit ist geistige Regsamkeit. Dabei scheinen aktive Beschäftigungen wie Lesen, Lernen, Gruppendiskussionen oder Musizieren deutlich besser geeignet zu sein, um geistig fit zu bleiben, als passive Freizeitbeschäftigungen wie Fernsehen.

Auch sollten Sie offen für Neues bleiben! Selbst wenn Sie jeden Tag Sudokus lösen, wird der Effekt auf Dauer gering sein; gut wäre es Wechsel zwischen unterschiedlichen Aufgabenstellungen.



3. Soziale Aktivitäten pflegen

Soziale Aktivitäten tragen nachweislich dazu bei, das Demenz-Risiko zu senken. Wer sich regelmäßig mit anderen Menschen austauscht, der fordert das Gehirn auf besonders vielfältige Weise und hält es in Schwung. Die Forschung weiß heute: Je mehr wir unter Leute gehen und uns gemeinschaftlich einbringen, desto größer ist unsere Chance, auch im Alter geistig fit zu sein.



4. Essen Sie gesund

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist genauso wichtig wie regelmäßige Bewegung. Nahrungsmittel, die sich positiv auf den Organismus auswirken, sind: Früchte, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Raps- oder Olivenöl), Fisch, Kohlenhydrate aus Teigwaren, Vollkornbrot, Reis. Weniger gesund sind Fertigmahlzeiten, rotes Fleisch, gesättigte Fettsäuren (Fleisch, Wurstwaren, fettreiche Milchprodukte wie Käse und Butter) sowie zu viel Salz und Zucker.



5. Behandlung von Bluthochdruck

Eine für die Vorbeugung der Demenz wichtige Erkenntnis betrifft die Rolle von Durchblutungsstörungen des Gehirns. Sie sind bei älteren Menschen sehr häufig, auch bei Patienten mit Alzheimer-Krankheit. Wenn neben den feingeweblichen Veränderungen der Alzheimer-Krankheit gleichzeitig Durchblutungsstörungen vorliegen, kommt es rascher zu einer Demenz. Die systematische Behandlung des Bluthochdrucks kann die Häufigkeit von neu diagnostizierten Demenzerkrankungen deutlich senken.



6. Machen Sie schöne Dinge, die Ihnen Spaß machen

Sport, Sudokus und Rapsöl in allen Ehren – am allerwichtigsten ist und bleibt eine optimistische und fröhliche Grundstimmung im Leben.