

Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/grundwissen-demenz/praevention-diagnose-therapie/praevention/>

Prävention: Risikofaktoren und Vorbeugung

Alter ist der größte Risikofaktor

Das größte Risiko an einer Demenz zu erkranken, ist das eigene Alter. Die Alzheimer Demenz tritt erst nach dem 65. Lebensjahr gehäuft auf, die Vererbung spielt hier kaum eine Rolle. Die sogenannte Präsenile Alzheimer Demenz tritt dagegen deutlich früher auf und verläuft meist auch weit schneller, ist aber sehr selten. Die Vererblichkeit liegt hier bedeutend höher.

Je älter wir werden, desto höher ist unser Demenzrisiko. Es liegt bei 90-Jährigen bei 40-50%. Genetisch bedingte Risikofaktoren bedeuten nicht zwangsläufig eine Demenzerkrankung, wohl aber ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko. Frauen sind auch unter Berücksichtigung ihrer höheren Lebenserwartung stärker von der Alzheimer Demenz betroffen.

Kann man sich vor Demenz schützen?

Eine garantierte Vorbeugung ist bis heute nicht möglich. Ein gesunder Lebensstil mit geistigen, körperlichen und sozialen Aktivitäten sowie einer vernünftigen Ernährung kann eine Demenz zwar nicht verhindern, aber zumindest hinauszögern.

Alle in den Medien verbreiteten "Wundermittel" (grünen Tee trinken, Äpfel essen, den Kupferspiegel beobachten usw.) sind höchstens kleine Mosaiksteinchen in der Alzheimer-Prävention. Sie haben ggf. ihre Berechtigung in Teilbereichen, bewirken aber für sich genommen keinerlei sicheren Schutz.

Internistische Risiken wie hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht leisten einer Alzheimer Erkrankung offensichtlich Vorschub.

Die wichtigsten Ratschläge:

- Vermeiden Sie die oben angeführten internistischen Risiken.
- Ernähren Sie sich möglichst gesund. Grobe Richtschnur hierfür ist die so genannte Mittelmeerkost mit viel Obst, Salat und Gemüse, Fisch und wenig Fleisch bzw. Wurst.
- Trinken Sie nur mäßig Alkohol.
- Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung.
- Pflegen Sie soziale Kontakte. Besonders der Kontakt zu Kindern ist für das Gehirn ein regelrechter "Jungbrunnen"!

Mehr wissen?

Geistig fit im Alter

Fakten und Mythen: Kann man eine Demenz verhindern?

Die Genetik der Alzheimer-Krankheit

Mehr sehen?!

Kann man Demenz vorbeugen?

Wein, Kaffee und guter Schlaf!?
Tatsachen und Legenden zum Demenz-Risiko.

Nachtschicht im Gehirn: Warum Schlaf so wichtig ist für die Selbstreinigung des Gehirns