

Gesundheitsecke: Juli 2016

Demenz muss nicht sein

Wir wollen alle alt werden. Und das möglichst gesund, geistig fit und selbstständig – ohne unseren Kindern oder anderen Personen zur Last zu fallen. Die Angst vor dem geistigen Abbau oder gar einer Demenz tragen wir beim Gedanken an das Altwerden wohl alle in uns. Allerdings müssen wir dieses Thema nicht tatenlos auf uns zukommen lassen, wir können etwas tun!

Forscher aus Finnland und Schweden haben in einer Studie nachgewiesen, dass durch einen gesunden Lebensstil die Entwicklung einer Demenz verlangsamt und die geistige Leistungsfähigkeit sogar gesteigert werden kann. Mit folgenden drei Punkten können wir das Risiko für eine Demenzentwicklung reduzieren:

Die Ernährung sollte ...

- reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettarmer Milch und hochwertigen Fleischprodukten sein.
- möglichst wenig Zucker enthalten.
- eine regelmäßige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (v.a. im fetten Fisch) sowie gute Lein- und Olivenöle beinhalten.

Die körperliche Bewegung sollte ...

- aus Krafttraining (zweimal pro Woche) UND
- Ausdauertraining (2-3 Stunden pro Woche) bestehen

Die klassischen Risikofaktoren wie ...

- erhöhter Blutdruck
- erhöhter Blutzucker
- Übergewicht (Body-Mass-Index $> 25,0 \text{ kg/m}^2$) gilt es in Angriff zu nehmen und zu verbessern.

Da ist ja nicht viel Neues dabei, werden Sie sich denken. – Stimmt! Aber konsequent durchziehen müssten wir es halt. Den inneren Schweinehund überwindet man nicht durch Überreden sondern durch Überrumpeln! Damit ist gemeint, dass Sie JETZT den Marktschellenberger Boten aus der Hand legen und SOFORT einen kleinen Spaziergang machen. Und währenddessen wiederholen Sie das kleine Einmaleins – Gehirnjogging inbegriffen ...

Ihre Dr. Caren Lagler