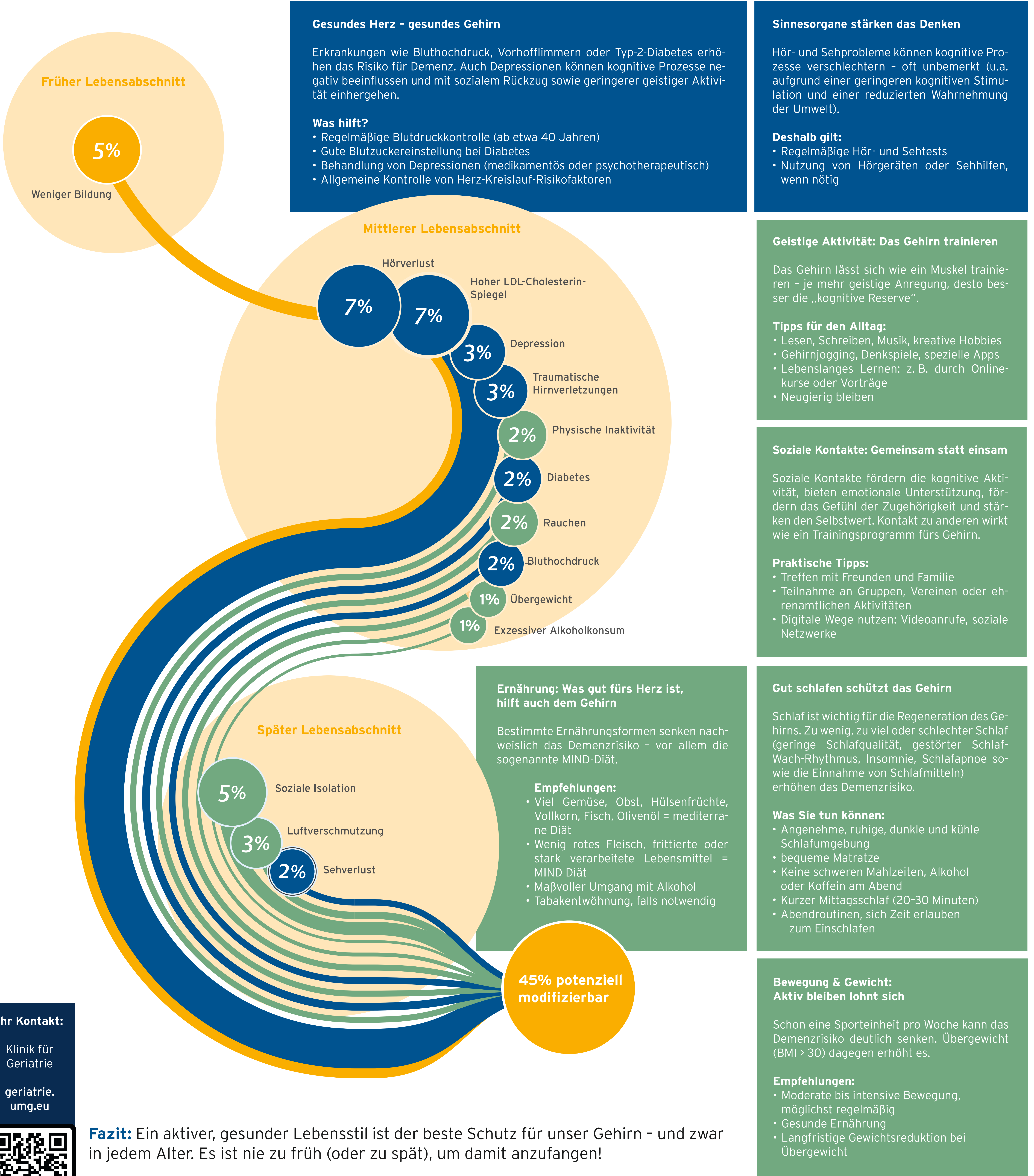


Wie kann ich mein Gehirn im Alter fit halten?

Wissenschaftlich fundierte Tipps zur Vorbeugung von Demenz

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben derzeit mit einer Demenz - Tendenz steigend. Doch es gibt gute Nachrichten: Viele Lebensstilfaktoren können helfen, das Risiko für kognitive Einschränkungen zu senken oder den Verlauf zu verlangsamen. Hier finden Sie wissenschaftlich geprüfte Empfehlungen zur Vorbeugung. Ein gesunder und aktiver Lebensstil kann präventiv gegen Demenz wirken bzw. herauszögern.



Gesundes Herz - gesundes Gehirn

Erkrankungen wie Bluthochdruck, Vorhofflimmern oder Typ-2-Diabetes erhöhen das Risiko für Demenz. Auch Depressionen können kognitive Prozesse negativ beeinflussen und mit sozialem Rückzug sowie geringerer geistiger Aktivität einhergehen.

Was hilft?

- Regelmäßige Blutdruckkontrolle (ab etwa 40 Jahren)
- Gute Blutzuckereinstellung bei Diabetes
- Behandlung von Depressionen (medikamentös oder psychotherapeutisch)
- Allgemeine Kontrolle von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren

Sinnesorgane stärken das Denken

Hör- und Sehprobleme können kognitive Prozesse verschlechtern - oft unbemerkt (u.a. aufgrund einer geringeren kognitiven Stimulation und einer reduzierten Wahrnehmung der Umwelt).

Deshalb gilt:

- Regelmäßige Hör- und Sehtests
- Nutzung von Hörgeräten oder Sehhilfen, wenn nötig

Geistige Aktivität: Das Gehirn trainieren

Das Gehirn lässt sich wie ein Muskel trainieren - je mehr geistige Anregung, desto besser die „kognitive Reserve“.

Tipps für den Alltag:

- Lesen, Schreiben, Musik, kreative Hobbies
- Gehirnjogging, Denkspiele, spezielle Apps
- Lebenslanges Lernen: z. B. durch Onlinekurse oder Vorträge
- Neugierig bleiben

Soziale Kontakte: Gemeinsam statt einsam

Soziale Kontakte fördern die kognitive Aktivität, bieten emotionale Unterstützung, fördern das Gefühl der Zugehörigkeit und stärken den Selbstwert. Kontakt zu anderen wirkt wie ein Trainingsprogramm fürs Gehirn.

Praktische Tipps:

- Treffen mit Freunden und Familie
- Teilnahme an Gruppen, Vereinen oder ehrenamtlichen Aktivitäten
- Digitale Wege nutzen: Videoanrufe, soziale Netzwerke

Ernährung: Was gut fürs Herz ist, hilft auch dem Gehirn

Bestimmte Ernährungsformen senken nachweislich das Demenzrisiko - vor allem die sogenannte MIND-Diät.

Empfehlungen:

- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Fisch, Olivenöl = mediterrane Diät
- Wenig rotes Fleisch, frittierte oder stark verarbeitete Lebensmittel = MIND Diät
- Maßvoller Umgang mit Alkohol
- Tabakentwöhnung, falls notwendig

Gut schlafen schützt das Gehirn

Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Gehirns. Zu wenig, zu viel oder schlechter Schlaf (geringe Schlafqualität, gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Insomnie, Schlafapnoe sowie die Einnahme von Schlafmitteln) erhöhen das Demenzrisiko.

Was Sie tun können:

- Angenehme, ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung
- bequeme Matratze
- Keine schweren Mahlzeiten, Alkohol oder Koffein am Abend
- Kurzer Mittagsschlaf (20-30 Minuten)
- Abendroutinen, sich Zeit erlauben zum Einschlafen

Bewegung & Gewicht: Aktiv bleiben lohnt sich

Schon eine Sporteinheit pro Woche kann das Demenzrisiko deutlich senken. Übergewicht (BMI > 30) dagegen erhöht es.

Empfehlungen:

- Moderate bis intensive Bewegung, möglichst regelmäßig
- Gesunde Ernährung
- Langfristige Gewichtsreduktion bei Übergewicht

Ihr Kontakt:

Klinik für Geriatrie

geriatrie.umg.eu



Fazit: Ein aktiver, gesunder Lebensstil ist der beste Schutz für unser Gehirn - und zwar in jedem Alter. Es ist nie zu früh (oder zu spät), um damit anzufangen!