



# Alzheimer Gesellschaft

Landkreis Pfaffenhofen/Ilm e.V. Selbsthilfe Demenz

24.07.2024 – Vortrag:

**„Fit im Kopf bleiben! Demenz vorbeugen!**

**... mit Lebensstil, Ernährung, Pillen?“**

Vor annähernd 90 interessierten ZuhörerInnen sprach **Dr. Peter Grein**, Chefarzt und Leiter der Neurologie mit Stroke Unit und des geriatrischen Zentrums der Ilmtalklinik Pfaffenhofen im Hofberg-Saal in Pfaffenhofen über das Thema.

In knapp eineinhalb Stunden erklärte er anhand anschaulicher Folien, worauf es ankommt, wenn man aktiv etwas dazu tun möchte, nicht an einer Demenz zu erkranken.

Konkret nannte er eine Zahl, die aufrütteln sollte:

**40% aller Demenzerkrankungen könnten verhindert werden**, wenn man sich an die inzwischen wissenschaftlich erforschten und durch Studien belegten Regeln hält und die diversen „Demenzrisiken“ vermeidet, die er im einzelnen auch klar benannte:

## Die Risikofaktoren im Überblick

- geringe Bildung
- eingeschränkte Hörfähigkeit
- hoher Cholesterinspiegel
- Depressionen
- Kopfverletzungen
- Bewegungsmangel
- Diabetes Typ 2
- Rauchen
- Bluthochdruck
- starkes Übergewicht
- übermäßiger Alkoholkonsum
- soziale Isolation
- Luftverschmutzung
- Einschränkungen der Sehkraft



„Wenn wir ein gesundes und aktives Leben führen, uns regelmäßig bewegen, soziale Kontakte pflegen und medizinische Risikofaktoren wie Sehschwäche, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck und Cholesterinwerte behandeln lassen, dann haben wir schon sehr viel dafür getan, um unser persönliches Demenzrisiko zu senken.“ (Zitat aus der Alzheimer-Forschung [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de))

Ein besonderer Tipp von Dr. Grein: Tanzen! Neben der körperlichen Bewegung wird das Gehirn durch komplexe Bewegungsmuster trainiert, und die sozialen Kontakte gibt es gratis dazu.

Bericht: Gilla Hofmeir