



Wie senke ich mein Demenz-Risiko?

*1/3 aller Demenz-Erkrankungen könnten durch **lebenslange** Beachtung der folgenden Empfehlungen vermieden werden:*

- **Möglichst tägliche Bewegung**
(zumindest 3x pro Woche 30+ Minuten Sport)
 - **Burn-out und Depressionen erkennen und behandeln**
 - **Verzicht auf Rauchen, nur moderater (!) Alkoholkonsum**
 - **Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker, Vermeidung von Übergewicht**
 - **Gesunde Ernährung und erholsamer Schlaf**
 - **Geistige Aktivität**
(Lebenslanges Lernen, Lesen, Lachen)
 - **Soziale Aktivität**
(Familie, Freunde, Vereine, Glaubensgemeinschaft ...)
-

Literaturhinweis:

Baumgart M., u. Mitarbeiter (2015) Summary of the evidence of modifiable risk factors for cognitive decline and dementia. Veröffentlicht in der Zeitschrift: „Alzheimer´s & Dementia“ 11:718-726