

# Alzheimer-Risiken ausschalten

Die Menschen werden immer älter. Dabei möchte jeder so lange wie möglich geistig und körperlich fit bleiben – wobei mit steigendem Alter das Risiko wächst, an Alzheimer zu erkranken. Aber es kann gesenkt werden.

Die gute Nachricht ist: Wir können aktiv etwas dafür tun, um unser Alzheimer-Risiko zu senken. Bis zu 40 Prozent der Alzheimer-Erkrankungen können durch einen aktiven und gesunden Lebensstil sowie gesundheitliche Vorsorge vermieden werden, so aktuelle Forschungsergebnisse. In der Broschüre „Alzheimer vorbeugen – Gesund leben, gesund altern“ hat die gemeinnützige Alzheimer-Forschungs-Initiative zwölf Punkte zusammengestellt.

## 1. Bewegung

Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn. Dazu gehört, sich ausreichend zu bewegen – mindestens 2,5 Stunden pro Woche sind ideal

## 2. Geistige Fitness

Wer etwas Neues lernt, auch im Alter, hält das Gehirn auf Trab – egal ob ein Musikinstrument, eine Sprache oder den Umgang mit dem Computer.

## 3. Gesunde Ernährung

Auch im fortgeschrittenen Lebensalter gilt, dass man sich an der klassischen mediterranen Ernährung orientieren sollte. Dazu gehört viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse. Fisch ist (vor allem rotem) Fleisch vorzuziehen.

## 4. Soziale Kontakte

Zu zweit oder in der Gruppe machen Aktivitäten mehr Spaß. Wer sich zum Sport, zum Musizieren, zum Kartenspielen oder zum gemeinsamen Kochen trifft, hält sein Gehirn in Schwung.

## 5. Übergewicht reduzieren

Eine gesunde Ernährung und

regelmäßige Bewegung helfen dabei, nicht zu viele Kilos auf die Waage zu bringen.

## 6. Ausreichend Schlaf

Im Schlaf baut das Gehirn

Schadstoffe ab und erholt sich. Wer zu wenig schläft, stoppt diesen Prozess unnötig früh.

## 7. Nichtrauchen

Rauchen schadet dem Gehirn.

Es ist nie zu spät, damit aufzuhören.

## 8. Kopfverletzungen vermeiden

Im Alltag und beim Sport sollte besonders auf den Kopf aufgepasst werden. Zum Beispiel, indem ein Helm beim Fahrradfahren getragen wird.

## 9. Bluthochdruck

Bluthochdruck sollte auf jeden Fall behandelt werden.

## 10. Diabetes

Ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel muss behandelt werden.

## 11. Depressionen

Wer über längere Zeit antriebslos oder niedergeschlagen ist, gehört zum Arzt. Eine Depression sollte nicht unbehandelt bleiben.

## 12. Schwerhörigkeit:

Mit einer Hörhilfe lässt sich eine nachlassende Hörfähigkeit sehr gut korrigieren. (red)



Foto: AdobeStock/Rawpixel.com

## Palliativmedizin nicht erst am Lebensende nutzen

**Dr. med. Thomas Nolte**  
Palliativarzt und  
Schmerztherapeut  
ZAPV - Palliative Care  
Team Wiesbaden und  
Umgebung



Foto: Josh Schliassius

Das Wort „Palliativ“ flößt vielen Menschen Angst ein, verbinden sie damit die Aussichtslosigkeit einer Heilung und den nahen Tod. Entsprechend spät greifen Betroffene und deren Angehörige auf diese wichtige medizinische Versorgungsmöglichkeit zurück. Dabei ist dieses Bild von Palliativmedizin und Lebensende nicht richtig. Denn zunächst einmal geht es bei der Versorgung durch speziell ausgebildete Palliative Care Pflegekräfte und Palliativärzten und -ärztinnen um eine bessere Lebensqualität von

Schwerkranke und Angehörige. Diese so lange wie möglich zu erhalten, kann den Lebensmut stärken und die Lebenszeit verlängern. Gerade bei Diagnose einer potenziell unheilbaren Erkrankung sollte es genau darum gehen. Auch ist es bei Besserung der Beschwerden jederzeit möglich, die palliativmedizinische Betreuung wieder zu beenden. Nicht selten kann diese Form der Medizin einen Suizidwunsch zurückdrängen, da es sich wieder „lohnt“ so lange wie möglich frei von Ängsten,

Schmerzen und Atemnot bei seinen Liebsten daheim zu bleiben.

Der Begriff der Lebensqualität bezieht sich dabei nicht auf die physische Ebene, sondern auch die psychische, emotionale, die soziale und spirituelle. Die Palliativversorgung umfasst auch langfristig vorausschauende Angebote und die Kontrolle belastender Symptome, sodass diese gar nicht erst entstehen. All das sind wichtige Grundlagen für ein Leben in Würde und Selbstbestimmung – bis zum Schluss.