Presse-Information

Alzheimer vorbeugen: Fünf Tipps für ein gesundes Altern

Düsseldorf, 7. Mai 2019 – Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Weil die häufigste Form der Demenz bislang nicht heilbar ist, steigt das Interesse am Thema Alzheimer-Prävention stetig. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) gibt deshalb Tipps für ein gesundes Altern. Denn Alzheimer-Forscher haben nachgewiesen: Durch eine gesunde Lebensweise lässt sich das Alzheimer-Risiko zumindest senken.

Die folgenden Tipps stammen aus der Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“, die bestellt werden kann unter: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen.

Bewegung
Durch ausreichend Bewegung wird nicht nur der Körper fit gehalten, sondern auch das Gehirn. Mindestens zwanzig Minuten pro Tag sind ideal. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, mit Spaß in Bewegung zu bleiben. Gehen Sie Spazieren, Tanzen oder Schwimmen und nehmen Sie das Fahrrad statt des Autos.

Geistige Fitness
Wer rastet, der rostet – das gilt auch für die grauen Zellen. Wer sich geistig auf Trab hält, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Ob Musizieren, Reisen, Karten spielen, seinen Hobbies nachgehen oder eine neue Sprache lernen – bleiben Sie aktiv und neugierig.

Ernährung
Eine mediterrane Ernährung versorgt das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen und stärkt seine Abwehrbereitschaft. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse, dafür wenig rotes Fleisch und viel fetten Fisch.

Soziale Kontakte
Geselligkeit hält uns geistig fit. Wer viel allein ist, hat ein doppelt so großes Alzheimer-Risiko, als jemand mit viel sozialem Austausch. Bleiben Sie mit der Familie in Kontakt, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden und Bekannten und bleiben Sie offen für neue Begegnungen.

Medizinische Vorsorge
Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich regelmäßig vom Arzt untersuchen. Achten Sie besonders auf Symptome für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen und erhöhte Cholesterinwerte.

Was wir nicht beeinflussen können
Nicht beeinflussen lassen sich das Alter und die Gene. Je älter ein Mensch wird, desto höher ist sein Alzheimer-Risiko. Von den 70- bis 75-Jährigen sind nur drei bis vier Prozent betroffen, während es bei den über 90-Jährigen mehr als ein Drittel sind. Auch Genmutationen können für den Ausbruch der Krankheit ursächlich sein. Das betrifft aber weniger als ein Prozent aller Alzheimer-Fälle. Darüber hinaus gibt es aber auch Genvarianten, die das Alzheimer-Risiko etwas erhöhen.

Bestellinformation: „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ sowie weitere Informationsmaterialien können kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0; Webseite: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen.

Kostenfreies Fotomaterial:
www.alzheimer-forschung.de/presse/pressemitteilungen/meldung/alzheimer-vorbeugen-fuenf-tipps-fuer-ein-gesundes-altern/

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit:
www.alzheimer-forschung.de/alzheimer

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.
Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscher und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 266 Forschungsaktivitäten mit über 10,2 Millionen Euro unterstützen und rund 825.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.

Pressekontakt
Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)
Dr. Christian Leibinnes
Kreuzstr. 34
40210 Düsseldorf
0211 - 86 20 66 27
presse@alzheimer-forschung.de
www.alzheimer-forschung.de/presse

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00
BIC: BFSWDE33XXX