

Trotz COVID-19: Alzheimer-Vorbeugung ist möglich

Düsseldorf, 5. Mai 2020 – Die Maßnahmen zum Schutz vor einer weiteren Ausbreitung der Lungenerkrankung COVID-19 sind nötig, zugleich schränken sie aber auch den Alltag stark ein. Besonders Senioren können sich einsam und gelangweilt fühlen, wenn Familienbesuche ausbleiben und Freizeitaktivitäten mit Freunden und Bekannten nicht möglich sind. Dabei ist ein aktives und abwechslungsreiches Leben zentral, um das Alzheimer-Risiko zumindest zu senken. Da die Alzheimer-Krankheit trotz intensiver Forschung bislang nicht heilbar ist, steigt das Interesse am Thema Alzheimer-Prävention stetig. Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hat Tipps zusammengestellt, die sich auch unter Einhaltung der COVID-19-Beschränkungen umsetzen lassen.

Soziale Kontakte

Soziale Kontakte sind vor allem jetzt sehr wichtig, denn sie helfen nicht nur gegen Einsamkeit, sondern halten auch Ihre grauen Zellen auf Trab. Wer einsam ist, hat ein doppelt so großes Alzheimer-Risiko, als jemand mit viel sozialem Austausch. Telefonate und handgeschriebene Briefe ermöglichen auch weiterhin den Austausch mit Freunden und Familie. Bei Video-Anrufen mit Smartphones, Tablets oder Computern kann man seine Gesprächspartnerinnen und -partner dabei auch sehen. Chatten Sie beispielsweise regelmäßig mit Ihrer Familie, lesen Sie Ihren Enkeln am Telefon vor, schicken Sie sich Fotos aus Ihrem Alltag oder verabreden Sie sich per Videokonferenz zum gemeinsamen Kochen.

Ernährung

COVID-19 bringt es mit sich, dass wir momentan viel Zeit zuhause verbringen – das ist eine gute Gelegenheit, die Ernährung auf den Prüfstand zu stellen. Denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung beugt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, sie schützt auch das Gehirn. Alzheimer-Forscher empfehlen eine mediterrane Küche mit Olivenöl, Obst und Gemüse, fettem Fisch und wenig rotem Fleisch. Unser Gehirn zieht zur Deckung des Energiebedarfs den Zucker am besten aus vollkornhaltigen Kohlenhydraten. Darüber hinaus brauchen wir Eiweiß und langkettige Omega-3-Fettsäuren. Kochen und essen Sie abwechslungsreich, trinken Sie viel Wasser oder zwischendurch auch Traubensaft. Der Lieferservice des Supermarktes oder auch Nachbarn können bei Bedarf mit den Einkäufen helfen.

Geistige Fitness

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für die grauen Zellen. Wer sich geistig fit hält, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Dabei lässt sich die geistige Fitness auch sehr gut zu Hause trainieren. Online-Spiele und Online-Kurse bieten sich jenen an, die digitale Medien gerne nutzen. Und wenn Sie die Nutzung schon immer einmal lernen wollten, dann können Sie sich jetzt die Zeit dafür nehmen. Aber auch offline ist viel möglich – zum Beispiel Lesen oder Musizieren. Alles, was Spaß macht und ein wenig fordert, ist gut für das Gehirn. Die Nervenzellverbindungen profitieren gerade auch beim Lernen von Neuem, wie etwa beim Erlernen einer Sprache.

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. Spaziergänge im Wald, Radfahren oder laufen – am besten dort, wo nicht so viele Menschen sind. Mit dem richtigen Abstand können Sie sich auch zu einem gemeinsamen Spaziergang verabreden. Achten Sie darauf, sich selbst und andere nicht anzustecken. Im Internet gibt es viele Sport- und Bewegungs-Kurse, die häufig auch kostenlos sind.

Medizinische Vorsorge

Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich auch in Zeiten von COVID-19 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-Erkrankungen. Darüber hinaus gibt es aber auch Genvarianten, die das Alzheimer-Risiko etwas erhöhen.

Die gemeinsam mit Alzheimer-Forschern entwickelte AFI-Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben - gesund altern“ enthält weitere Tipps für den Alltag sowie Hintergrundwissen zur Alzheimer-Prävention. Sie kann 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/trotz-covid-19-alzheimer-vorbeugung-ist-moeglich

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 kostenlos Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 288 Forschungsaktivitäten mit über 11,2 Millionen Euro unterstützen und rund 855.000 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