



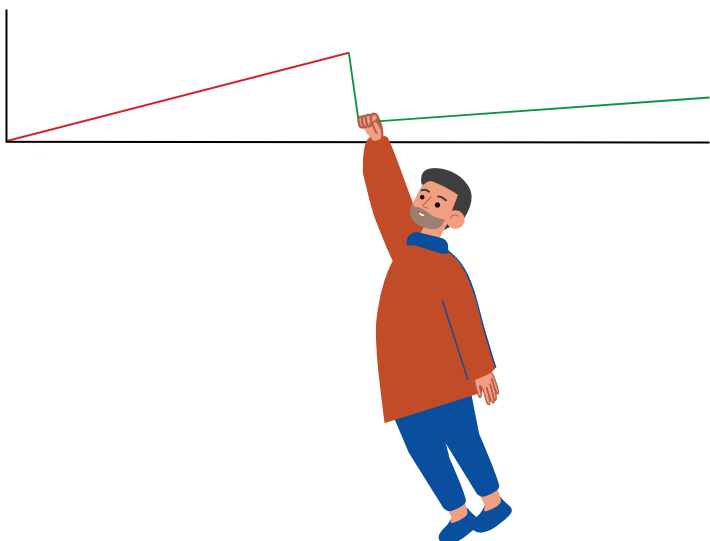
demenz.lu



Demenz- prävention

Wie kann ich mein Risiko senken?





Demenz vorbeugen

→ Welche Demenzrisikofaktoren lassen sich beeinflussen?

Obwohl wir uns nicht vollständig vor einer Erkrankung schützen können, lässt sich mit einem gesunden Lebensstil und der Behandlung von Gesundheitsproblemen **das Demenzrisiko verringern**.

Die Lancet Commission 2024 zur Demenzprävention ist eine umfangreiche wissenschaftliche Analyse, die **14 veränderbare Risikofaktoren** identifiziert und schätzt, dass durch deren gezielte Reduktion **bis zu 45 %** aller Demenzfälle weltweit verhindert oder verzögert werden könnten*.

Veränderbare Risikofaktoren:

Kindheit/Jugend — Mittleres Alter — Spätere Lebensjahre →

- | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| · Geringe Bildung (5%) | · Schwerhörigkeit (7%) | · Soziale Isolation (5%) |
| | · Hohes LDL-Cholesterin (7%) | · Luftverschmutzung (3%) |
| | · Depression (3%) | · Sehverlust (2%) |
| | · Schädel-Hirn-Trauma (3%) | |
| | · Bewegungsmangel (2%) | |
| | · Rauchen (2%) | |
| | · Bluthochdruck (2%) | |
| | · Diabetes (2%) | |
| | · Übermäßiger Alkoholkonsum (1%) | |
| | · Übergewicht (1%) | |

*Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston et al., 2024, The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

→ Welche Risikofaktoren lassen sich nicht beeinflussen?

Das Alter ist der bedeutendste Risikofaktor. Obwohl Demenz nicht zum normalen Alterungsprozess gehört, steigt das Erkrankungsrisiko mit zunehmendem Alter.

Auch genetische Risikofaktoren lassen sich nicht beeinflussen. Allerdings sind nur etwa 7 % aller Demenzen durch genetische Faktoren verursacht und weniger als 5 % aller Alzheimer-Fälle sind eindeutig erblich bedingt.

Ein weiterer Risikofaktor ist das Geschlecht. Frauen erkranken häufiger als Männer. Dies lässt sich nicht allein auf die höhere Lebenserwartung der Frauen zurückführen, sondern hängt u. a. auch mit hormonellen, genetischen und sozialen Faktoren zusammen.

→ Was genau kann ich tun, um mein Risiko zu senken?

• Schwerhörigkeit erkennen und behandeln

Schwerhörigkeit im Alter ist weit verbreitet, bleibt aber wegen des schleichenden Verlaufs oft lange unbemerkt. Eine Früherkennung ist durch einfache diagnostische Testverfahren oder die Anwendung geeigneter Fragebögen möglich. Wenden Sie sich hierfür an einen HNO-Arzt.

Einen Online-Hörtest finden Sie z. B. bei digidem-bayern.de (auf Deutsch und Englisch).

• Cholesterinspiegel überwachen

Erhöhter LDL-Cholesterinspiegel fördert die Bildung von schädlichen Eiweißablagerungen, der sogenannten Amyloid-Plaques, die bei der Alzheimer-Krankheit im Gehirn auftreten. Durch die Einnahme cholesterinsenkender Medikamente kann der Cholesterinspiegel in den Normalbereich zurückgelangen. Das Demenzrisiko sinkt dann deutlich. Bei erhöhtem LDL-Cholesterinspiegel sollte die Behandlung im besten Fall bereits im mittleren Lebensalter erfolgen.

• Bluthochdruck vermeiden

Ab einem Alter von 40 Jahren sollte der systolische Blutdruck 130 mm Hg oder weniger sein. Wenn Ihr Blutdruck höher ist, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.

Gegebenenfalls kann eine Senkung des Bluthochdrucks durch Medikamente erfolgen.

- **Soziale Kontakte pflegen**

Familie, Freunde und Bekannte treffen, sozial aktiv sein und sich austauschen ist gut für die „grauen Zellen“ und hat einen positiven Effekt auf das Gemüt und den Geist. Sozial aktive Menschen leiden außerdem seltener an einer Depression (Risikofaktor für Demenz).

Angebote in Luxemburg:

- clubaktivplus.lu
- gero.lu
- Service Iris der Croix-Rouge – Dienst für Menschen, die sich einsam oder isoliert fühlen
- benevolat.lu



- **Sehverlust behandeln**

Wer im Alter schlechter sieht, hat ein höheres Risiko, an Demenz zu erkranken. Ähnlich wie Schwerhörigkeit kann abnehmendes Sehvermögen unter anderem dazu führen, dass sich Menschen zurückziehen und weniger sozial aktiv sind – ein bekannter Risikofaktor.

Es wird daher empfohlen, Sehschwächen zu behandeln.

- **Rauchen vermeiden**

Wer raucht, hat ein höheres Risiko, an Demenz zu erkranken – aber auch ein höheres Risiko zu sterben, bevor sich überhaupt eine Demenz entwickeln kann. Mit dem Rauchen aufzuhören reduziert beide Risiken.

Hilfe, um mit dem Rauchen aufzuhören:

- maviesanstabac.lu
- Fondation Cancer / cancer.lu
- Tabakologie-Dienste der hiesigen Krankenhäuser

• **Regelmäßige körperliche Aktivität**

Regelmäßige Bewegung fördert das Wohlbefinden und reduziert das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Die Durchblutung des Gehirns wird gefördert, neue Zellen und Vernetzungen werden gebildet. Körperliche Aktivität schützt auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depression, welche weitere Risikofaktoren für Demenz darstellen.

Je nach körperlichem Zustand und Fähigkeit der Person können moderates Ausdauertraining (z. B. zügiges Gehen, Radfahren), Krafttraining und Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sinnvoll sein.

Jede Bewegung ist besser als keine - selbst leichte, regelmäßige Aktivität kann positive Effekte haben, auch wenn man bisher wenig aktiv war (z. B. Treppe nehmen, kleine Distanzen zu Fuß gehen, während dem Telefonieren aufstehen usw.).

Angebote in Luxemburg:

- Gemeinde (fit & fun, Sport pour tous, Sportclubs,...)
- clubaktivplus.lu
- zithaaktiv.lu



• **Depressionen vorbeugen und behandeln**

Etwa jeder vierte Mensch über 65 Jahren leidet an einer psychischen Erkrankung – insbesondere Depressionen. Oft scheuen sich Menschen, einen Arzt aufzusuchen, wenn ihre Seele verletzt ist. Für viele wiegen psychische Erkrankungen nicht so viel wie körperliche. Depressionen sind in den meisten Fällen sehr gut behandelbar – und niemand sollte zögern, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Was kann helfen?

- Soziale Kontakte & körperliche Aktivität
- Behandlungsmethoden:
Psychotherapie, körperliche Aktivität und ggf. Medikamente
- Professionelle Hilfe:
Hausarzt, Psychologe, Psychiater oder Geriater
- Ligue Santé Mentale
- SOS Détresse: [454545.lu](https://www.sosdetresse.lu)

• **Geistige Herausforderung in jedem Alter**

Wer in seiner Kindheit und Jugend eine qualitativ hochwertige Bildung erhält und wer in Beruf und Freizeit geistig rege ist, hat ein geringeres Risiko, später mit einer Demenz zu leben. Auch im Alter ist unser Gehirn veränderbar. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, sich durch neue Erfahrungen und Lernprozesse ständig zu verändern, weshalb es so wichtig ist, es regelmäßig mit Neuem herauszufordern, damit neuronale Verbindungen gestärkt und geistige Fähigkeiten erhalten oder verbessert werden.

Einige Ideen:

- Unbekanntes wagen, z. B. Fremdsprache, neues Hobby, singen, musizieren und tanzen
- soziale Kontakte
- Denksportaufgaben (nicht nur Sudokus), anspruchsvolle Spiele (Scrabble, Schach, ...)
- täglich Zeitung, Bücher lesen – auch in anderen Sprachen



<i>das mache ich bereits</i>	<i>könnte ich verbessern</i>
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Was kann ich tun?

Kreuzen Sie an.

Schwerhörigkeit erkennen und behandeln

Cholesterinspiegel überwachen

Bluthochdruck vermeiden

Soziale Kontakte pflegen

Sehverlust behandeln

Rauchen vermeiden

Regelmäßige körperliche Aktivität

Gesunde Ernährung

Depressionen vorbeugen und behandeln

Geistige Herausforderung in jedem Alter

→ Wann soll ich mit Demenzprävention beginnen?

Es ist nie zu früh oder zu spät, mit Demenzprävention anzufangen, auch dann, wenn erste Symptome bereits aufgetreten sind.

Indem wir geistig, körperlich, sozial aktiv bleiben und gesundheitliche Probleme angehen, können wir unsere Hirngesundheit das ganze Leben lang positiv beeinflussen.

→ Wenn bereits eine Demenz vorliegt?

Ein aktiver Lebensstil bleibt auch für Menschen mit einer Demenz wichtig, da er dazu beiträgt Funktionalität, Lebensqualität und Wohlbefinden so lange wie möglich zu erhalten.

Unter der Rubrik „Prävention“ finden
Sie weitere Informationen:
<https://demenz.lu/de/praevention/>



Sie haben Fragen zur Vergesslichkeit oder Demenz? Wir sind für Sie da!

Unser Team bietet kostenfreie Beratungen mit
oder ohne Termin.

Kontaktieren Sie uns:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



DIE REGIERUNG
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG
Ministerium für Familie, Solidarität,
Zusammenleben und Unterbringung
von Flüchtlingen