

Ich hab's vergessen ...

# Lü c k e n i m Kop f.

**Noch immer ist bei Demenz keine Heilung in Sicht. Aber es gibt 12 Faktoren, die Ihr persönliches Risiko um bis zu 40 Prozent reduzieren könnten.**

## Wie komme ich vom Supermarkt bloß nach Hause? Warum fällt mir das Wort für das Dings nicht mehr ein? Wer ist die Frau, die mich so anlächelt?

Für Menschen mit Demenz besteht die Welt zunehmend aus Puzzleteilen, die nicht mehr zusammenpassen ... die Erkrankung ist grausam, weil sie Betroffenen nicht nur Erinnerung, Denkvermögen und andere Hirnleistungen nimmt, sondern auch Würde. Die kognitiven Veränderungen führen zu Angst, Scham, Aggression und sozialem Rückzug. Erkrankte sind mitunter rastlos und verhalten sich immer auffälliger – eine schmerzhaft Zeit auch für Angehörige.

Wie eine Demenz entsteht, ist nicht restlos entschlüsselt. Mediziner und Medizinerinnen unterscheiden zwischen vaskulären Demenztypen, bei denen Durchblutungsstörungen Gefäße im Gehirn schädigen, und neurodegenerativer Demenz, bei der Nervenzellen des Gehirns ohne erkennbare Ursache absterben. Aktuell sind bis zu 1,6 Mio. Menschen in Deutschland betroffen. Und noch immer sind Demenzerkrankungen nicht heilbar. Ob ein Mensch erkrankt, das entscheiden Gene und Lebensumstände. Eine Garantie, Demenz zu entkommen, gibt es nicht. Das heißt nicht, dass wir präventiv nichts machen können: Expertinnen und Experten haben 12 Faktoren ermittelt, die unser Demenzrisiko erheblich beeinflussen.

### 1. Viel lernen!

Je mehr Wissen wir von Kind auf erwerben, umso besser trainieren wir unser Gehirn fürs Alter. Lesen und Lernen halten auch Seniorinnen und Senioren im Kopf fit. Geringere Bildung hingegen führt zu einem um 60 Prozent erhöhten Demenzrisiko.

### 2. Den Blutdruck senken!

Liegt Ihr Blutdruck systolisch dauerhaft über 140 mmHg, steigt Ihr Demenzrisiko um 60 Prozent.

### 3. Altersdiabetes behandeln!

Ein gestörter Insulinstoffwechsel beschleunigt Demenz um 50 Prozent. Je eher Sie

einen möglichen Altersdiabetes erkennen und behandeln, umso besser. Behandlungsprogramme finden Sie unter:

[www.audibkk.de/bkk-medplus](http://www.audibkk.de/bkk-medplus)

### 4. Besser hören!

Wer schon in jüngeren Jahren schlecht hört, schaltet in Gesprächen ab – und erkrankt im Alter doppelt so häufig an Demenz. Ein Hörgerät bringt auch Ihrem Gehirn gute Unterhaltung.

### 5. Den Kopf schützen!

Wer in mittleren Jahren ein Schädel-Hirn-Trauma erleidet, erkrankt später doppelt so oft an Demenz – bei Bewusstlosigkeit steigert sich das Risiko sogar um das Vierfache!

### 6. Weniger Alkohol!

Übertriebener Alkoholkonsum steigert das Demenzrisiko um 20 Prozent. Also lieber öfter alkoholfreies genießen.

### 7. Überflüssige Pfunde verlieren!

Was Ihr Demenzrisiko angeht, wiegt Übergewicht schwer. Je mehr Kilos Sie auf die Waage bringen, umso schlechter wird Ihre Hirnleistung. Die Ernährungsangebote der Audi BKK helfen beim Abnehmen:

[www.audibkk.de/ernaehrung](http://www.audibkk.de/ernaehrung)

### 8. Nichtraucher werden!

Rauchen ist ungesund, auch für den Kopf. Wer mit über 65 Jahren nicht darauf verzichten kann, steigert das Risiko um 60 Prozent! Rauchstopp lohnt sich also für Seniorinnen und Senioren: Leichter geht's mit den Nichtraucherkursen und der Rauchfrei-App der Audi BKK.

[www.audibkk.de/rauchstopp](http://www.audibkk.de/rauchstopp)

### 9. Depressionen bekämpfen!

Depressionen im Alter verdoppeln das Demenzrisiko. Zögern Sie also nicht eine Ärztin bzw. einen Arzt aufzusuchen. Schnelle Hilfe bietet Ihnen auch die psychologische Video-Beratung der Audi BKK:

[www.audibkk.de/minddoc](http://www.audibkk.de/minddoc)

### 10. Isolation vermeiden!

Wer im Alter allein und zurückgezogen

lebt, verschlechtert seine Hirnfunktion. Besonders gefährdet sind lebenslange Singles und Verwitwete.

### 11. Für frische Luft sorgen!

Ob Abgase oder Passivrauchen: Feinstaubpartikel und Stickoxide sind für das alternde Gehirn eine Belastung. Rauchen Sie nicht in der Wohnung und fahren Sie oft in die Natur.

### 12. Aktiv bleiben!

Wer sich nicht bewegt, bewegt auch nichts im Kopf. Couchpotatoes haben ein 40 Prozent erhöhtes Demenzrisiko. Spätestens im mittleren Alter gilt: runter vom Sofa! Das Kursprogramm der Audi BKK finden Sie unter [www.audibkk.de/gesundheitskurse](http://www.audibkk.de/gesundheitskurse)

Ihr Lebensstil hat also mehr Einfluss auf Ihr Demenzrisiko, als Sie vielleicht gedacht haben. Und das Beste daran: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, der Verzicht auf Zigaretten und Alkohol und regelmäßiger sozialer Austausch – das alles können Sie selbst beeinflussen. Jeder Schritt zählt!

Sie sind Angehöriger eines Betroffenen? Die Audi BKK lässt Sie nicht allein: In unserem Pflegeportal finden Sie wichtige Unterstützung sowie verschiedene Online-Kurse für pflegende Angehörige: [www.audibkk-pflegeportal.de](http://www.audibkk-pflegeportal.de)

Ganz neu: der kostenlose Online-Kurs Selbstfürsorge durch Achtsamkeit. Melden Sie sich gleich an! [www.curendo.de/audibkk](http://www.curendo.de/audibkk)



Hilfestellungen und Tipps für Angehörige finden Sie im Online-Magazin: [www.audibkk.de/gesundheit/demenztipps](http://www.audibkk.de/gesundheit/demenztipps)



Oder scannen Sie einfach den QR-Code.