

Demenz vorbeugen

Vortrag „Geistig fit bleiben“ in Reichertshofen

Reichertshofen – Wie man sein Gehirn möglichst lange gesund und leistungsfähig erhalten kann, darum ist es zuletzt bei dem Vortrag „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ in der Mensa der Grund- und Mittelschule Reichertshofen gegangen. Rund 25 Interessierte nahmen an der Veranstaltung, die im Rahmen der Bayerischen Demenzwochen stattfand, teil. Das teilt die Gemeinde mit.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand demnach eine ermutigende Botschaft: Demenz ist nicht immer Schicksal. Zwar lasse sich eine Demenzerkrankung nicht mit Sicherheit verhindern, doch zahlreiche Risikofaktoren könnten beeinflusst werden. Bis zu 45 Prozent der Demenzfälle können nach wissenschaftlichen Er-

kenntnissen verhindert oder zumindest hinausgezögert werden, heißt es.

Zur Prävention gab es bei der Veranstaltung folgende zehn Tipps: Beziehungen pflegen; neugierig bleiben; sich bewegen; sich ausgewogen ernähren; auf gutes Hören und Sehen achten; Krankheiten rechtzeitig behandeln; für Pausen und Entspannung sorgen; den Kopf schützen; Alkohol, Rauchen und schlechte Luft meiden sowie auf erholsamen Schlaf achten.

Der Vortrag habe verdeutlicht, dass Demenzprävention nicht nur ein Thema für ältere Menschen sei. Viele der Maßnahmen fördern demnach die allgemeine körperliche und seelische Gesundheit und lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren. PK



Strahlende Gesichter: Quartiersmanagerin Janine Weiß (von links), Barbara Bardong, Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Landkreis Pfaffenhofen, und Bürgermeister Michael Franken beim Vortrag zur Demenzprävention in der Reichertshofener Grund- und Mittelschule.

Foto: Barbara Bardong