

Bewusstsein stärken

Demenzprävention für jeden Monat im Jahr



Eine Publikationsreihe der

**Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz**

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Vorwort

Was viele nicht wissen: Man kann Gehirngesundheit schützen und fördern! Die Forschung der letzten 10 Jahre hat gezeigt, dass der Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit und das Auftreten einer Demenz im Alter in großen Teilen davon abhängt, wie gut wir auf uns achten.

Studien konnten nachweisen, dass regelmäßige Bewegung, die Kontrolle des Körpergewichts und das Vermeiden von Kopfverletzungen ebenso vor Demenz schützen wie die konsequente Behandlung von erhöhtem Blutdruck, Diabetes Mellitus und Schwerhörigkeit. Auch eine Depression, die oft stigmatisiert ist, sollte diagnostiziert und behandelt werden, da sie das Risiko für eine Demenz erhöht. Wenn man dann noch auf Rauchen verzichtet, einen höchstens moderaten Umgang mit Alkohol pflegt

und auf guten Schlaf achtet, hat man auch die Energie soziale Kontakte zu pflegen und sich mit geistig anregenden Dingen zu beschäftigen. All dies wird dazu beitragen, dass das Gehirn auch im Alter fitter bleibt.

Ich möchte dem Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) und den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW ganz herzlich für diesen wunderbaren Kalender danken, der uns in leichter Form über das Jahr daran erinnert, wie wir uns gesund halten können.

Mit besten Wünschen

Prof. Dr. med. Frank Jessen

Uniklinik Köln



Körperliche Aktivität



Schon gewusst?

Unser Gehirn profitiert mit bis zu 15 Prozent gesteigerter Leistungsfähigkeit, wenn wir uns regelmäßig (zwei Mal wöchentlich für mindestens 30-45 Minuten) sportlich betätigen. Darüber hinaus sorgt Bewegung für Entspannung, einen guten Schlaf und trägt zu einer guten Verdauung bei. Alles in allem wird unsere Lebensqualität also deutlich gestärkt.

Untersuchungen zeigen, dass mangelnde Bewegung der größte beeinflussbare Risikofaktor für die Entstehung einer Demenz ist.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, Bewegung in den Alltag zu integrieren und mit sportlicher Aktivität zu beginnen.

Los geht's

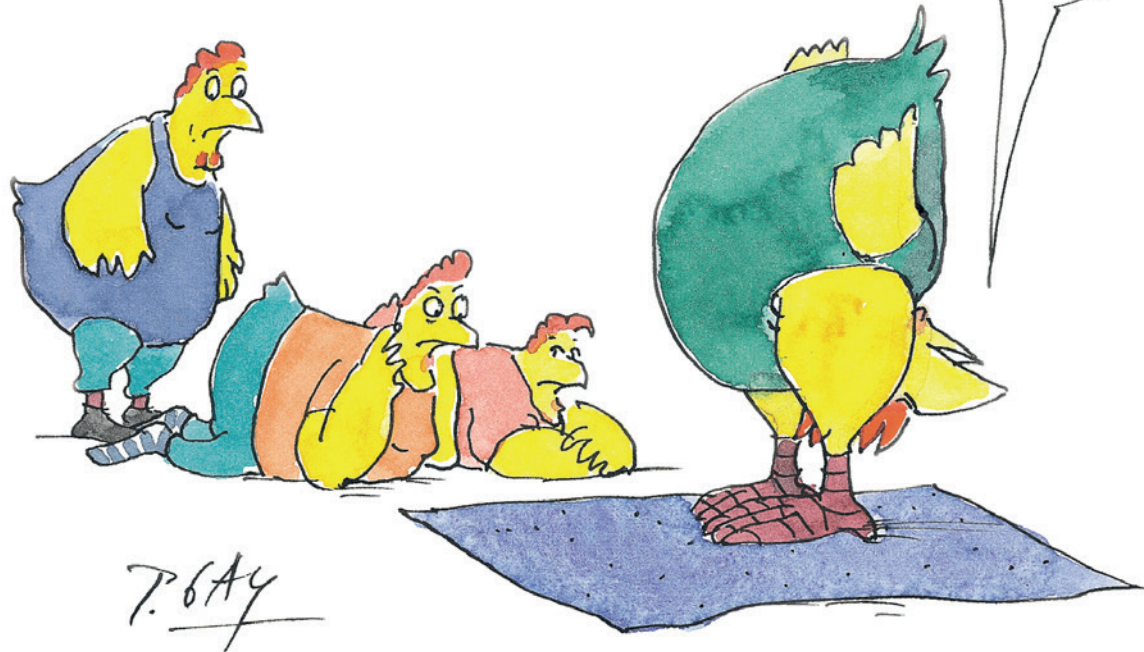
Bewegung soll vor allem auch Spaß machen und nicht als zusätzliche Aufgabe wahrgenommen werden. Fangen Sie an, Ihren Alltag aktiver zu gestalten: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs und lassen Sie für kürzere Strecken das Auto stehen.

Keine Motivation? In der Gruppe oder zu zweit trainiert es sich leichter. Es gibt viele Websites, auf denen man sich Gruppen anschließen kann. Auch Kurse im Fitnessstudio oder der Nachbarschaftstreff sind gute Anlaufstellen, um in Kontakt und Bewegung zu kommen. Informieren Sie sich bei dem Sportbund vor Ort nach Aktivitäten und nutzen Sie auch die zahlreichen Bewegungsangebote, die von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Nutzen Sie zum Einstieg oder zusätzlich die vielen digitalen Möglichkeiten: Plattformen wie YouTube bieten kostenlos zahlreiche Trainingsvideos.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Januar



Rauchen



Schon gewusst?

Rauchen hat einen sofortigen Einfluss auf die Gesundheit. Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht sich bereits ab einer Zigarette am Tag. Statistisch gesehen stirbt weltweit jeder siebte Raucher an den Folgen des Nikotinkonsums.

Rauchen erhöht auch das Risiko an einer Demenz zu erkranken. Eine Rauchentwöhnung, egal zu welchem Zeitpunkt, minimiert jedoch wieder das Risiko. Sogar das sogenannte Passiv-Rauchen kann einen Einfluss auf die Entstehung einer Demenz haben.

Rauchen Sie 20 Zigaretten am Tag, hinterlässt das nach einem Jahr eine ganze Kaffeetasse voll Teer in Ihrer Lunge. Die Haut eines 40-jährigen Rauchers entspricht der Haut eines 60-jährigen Nichtraucher.

Los geht's

Machen Sie sich Ihre Rauchgewohnheiten bewusst und finden Sie Ihre individuellen Alternativen zum Rauchen. Entsorgen Sie neben Ihren Zigaretten auch alles, was Sie ans Rauchen erinnern könnte, zum Beispiel den Aschenbecher.

Bitten Sie Ihre Familie, Ihren Freund:innen- oder Kolleg:innenkreis um Unterstützung und lassen Sie sich von nahestehenden Menschen zum Durchhalten motivieren. Andere sollten Ihnen keine Zigaretten mehr anbieten oder Sie etwa zum Mitrauchen verleiten.

Bleiben Sie motiviert und lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn es vielleicht manchmal schwerfällt oder Sie einen kleinen Rückfall haben.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

Februar

Jede Zigarette verkürzt
Ihr Leben um 10 Minuten.



1964

Depression



Schon gewusst?

Depressionen gehören zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Etwa jeder 5. bis 6. Erwachsene ist einmal in seinem Leben von einer Depression betroffen. Frauen erhalten eine Depressionsdiagnose doppelt so häufig wie Männer.

Eine Depression kündigt sich oft über einen längeren Zeitraum durch bestimmte Anzeichen an. Die sogenannten Frühwarnzeichen sind z.B. Veränderungen in der Stimmung, vermehrte Grübelneigung, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit.

Im Alter ist die Unterscheidung zwischen Demenz und Depression erschwert. Depressionen erhöhen jedoch das Risiko für Demenzen um das Sechsfache.

Los geht's

Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und halten Sie eine feste Tagesstruktur aufrecht. Rituale schaffen Sicherheit und Geborgenheit und geben dadurch Halt im Alltag: Ein Spaziergang am Morgen, ein fester Termin, um Freunde zu treffen oder regelmäßige Atemübungen zum bewussten Innehalten.

Bewegen Sie sich regelmäßig. In einer Gruppe gelingt dies meist am besten. Die Serotoninausschüttung wird erhöht und steigert so Ihr Wohlbefinden.

Eine Depression ist behandelbar, muss aber sorgfältig diagnostiziert werden. Suchen Sie eine:n Fachärzt:in auf, wenn Sie Warnzeichen einer Depression bei sich bemerken.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

März



Bluthochdruck



Schon gewusst?

Bluthochdruck ist kein Schicksal. Unser Lebensstil bestimmt den Blutdruck zu 60-70 Prozent. Bereits bei leicht erhöhten Werten sollte eine Lebensstilveränderung der erste Schritt sein. In manchen Fällen kann damit bereits ein normaler Blutdruck erreicht werden.

Ein unbehandelter Bluthochdruck verursacht unter anderem Schäden an den Gefäßwänden. Je höher der Blutdruck und je länger er unerkannt und unbehandelt bleibt, desto höher ist das Risiko eines Schlaganfalls.

Personen, die im mittleren Lebensalter und über einen längeren Zeitraum einen unbehandelten Bluthochdruck hatten, haben im Alter ein erhöhtes Risiko an einer Demenz zu erkranken. Bluthochdruck im mittleren Alter scheint sich auf die Struktur des Gehirns auszuwirken, was die Entstehung einer Demenz begünstigen kann.

Los geht's

Die bei Bluthochdruck klar definierten Risikofaktoren, die man selbst in der Hand hat, sind die „üblichen Verdächtigen“: Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Rauchen und zu viel Alkohol. Reflektieren Sie sich und Ihre Gewohnheiten und hinterfragen Sie diese kritisch.

Genießen Sie den Kaffee am Morgen und das Gläschen Wein am Freitagabend – solange es in Maßen bleibt.

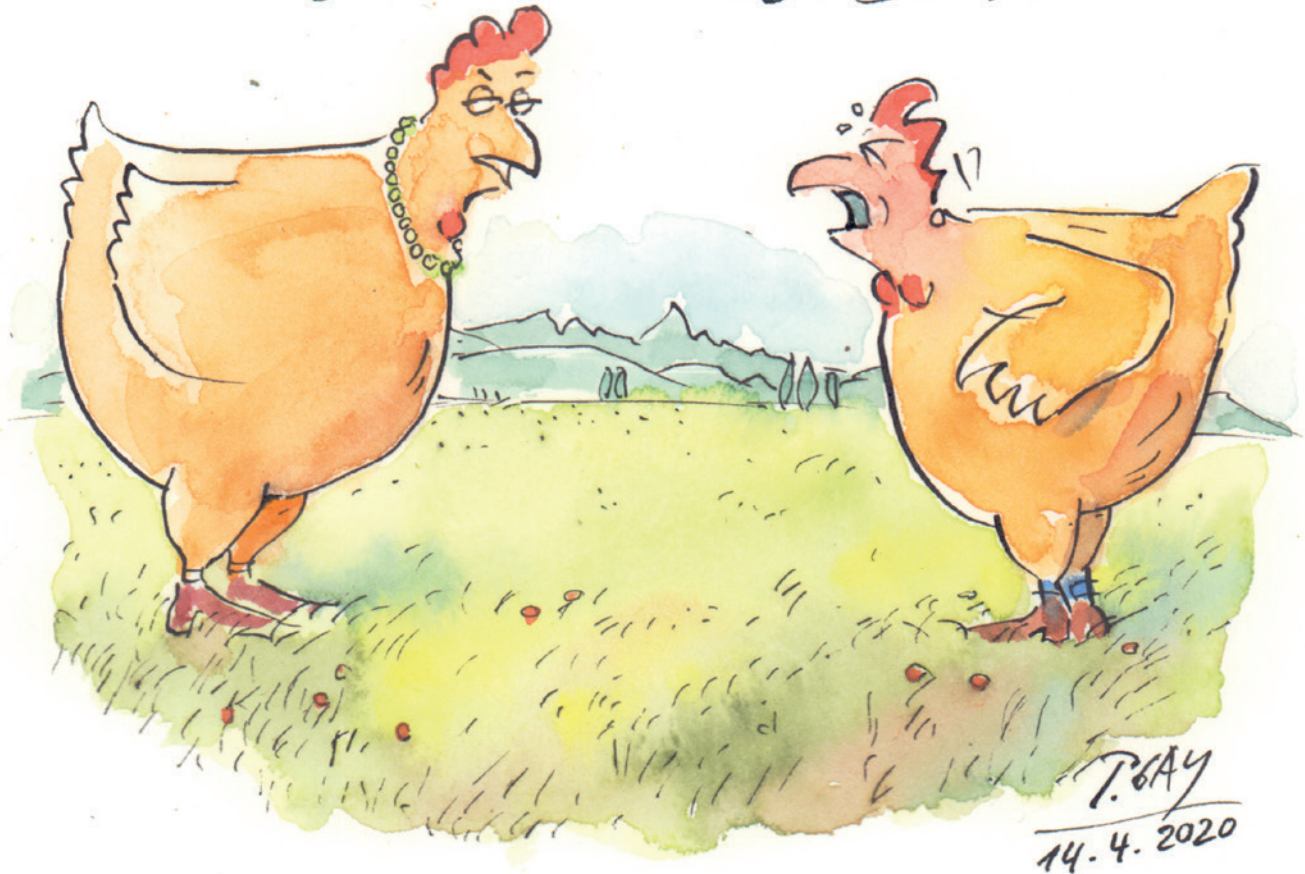
Lassen Sie einen Bluthochdruck immer ärztlich überwachen und behandeln.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

April

Man sollte seinen
Humor nicht
verlieren in dieser
Schwierigen Zeit.

ICH HAB
MEINEN HUMOR
NICHT VERLOREN
DU BLÖDE KUH!!



Körpergewicht



Schon gewusst?

Übergewicht strapaziert unser Herz- Kreislaufsystem, was unsere Gefäße schädigen kann. Normalgewicht reduziert nicht nur das Risiko einer Demenz, sondern auch das Risiko für viele weitere häufig chronische Erkrankungen im Alter.

Auch bei der Bildung der Alzheimer-typischen Plaques im Gehirn wird Übergewicht als Risikofaktor diskutiert.

Maßnahmen zur Gewichtsreduktion bei Personen im mittleren Alter können empfohlen werden, um das Risiko von kognitivem Abbau und / oder Demenz zu reduzieren.

Los geht's

„Versuchen Sie abzunehmen“, ist leichter gesagt als getan. Verzichten Sie in einem ersten Schritt möglichst auf zuckerhaltige Nahrungsmittel und auf leicht verdauliche Kohlenhydrate, die vorwiegend in Weißmehlprodukten stecken. Eine mediterrane Ernährung scheint vor Alzheimer und anderen Formen der Demenz zu schützen. Planen Sie deshalb viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und Vollkornprodukte auf Ihrem Speiseplan ein.

Aller Anfang ist schwer und allein dranbleiben auch? Suchen Sie eine Ernährungsberatung auf oder schließen sich Personen an, welche das gleiche Ziel haben. Vielleicht kochen Sie bald gemeinsam oder gehen zusammen zum Sport? Auch Krankenkassen unterstützen und bezuschussen viele Ernährungs- und Abnehmprogramme.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Mai



Diabetes



Schon gewusst?

Diabetiker:innen haben ein etwa 50 Prozent höheres Risiko an einer Demenz zu erkranken. Der Typ-2-Diabetes ist die häufigste Diabetesform und wurde früher häufig als „Altersdiabetes“ oder „Zuckerkrankheit“ bezeichnet. Bei dieser chronischen Erkrankung des Stoffwechsels ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht. Diese Form des Diabetes ist vor allem auf unseren Lebensstil zurückzuführen und durch diesen auch am meisten beeinflussbar.

Forschende gehen davon aus, dass bei Diabetes der Zucker-Stoffwechsel im Gehirn gestört sein könnte, was die Entstehung bestimmter Demenzformen fördert.

Los geht's

Wirken Sie den Risikofaktoren eines Diabetes-Typ-2 entgegen. Dazu zählen in erster Linie eine gesunde und ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion sowie ausreichend Bewegung. Reduzieren Sie zuckerhaltige Lebensmittel.

Aller Anfang ist schwer: Suchen Sie sich bei Ernährungsfragen Unterstützung bei spezialisierten Diabetes-Beratungsstellen oder in Ihrer Hausarztpraxis.

Ob durch Medikamente oder eine Änderung der Lebensgewohnheiten – lassen Sie Diabetes stets behandeln und gut einstellen – auch um einer Demenz vorzubeugen.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

Juni



Soziale Kontakte



Schon gewusst?

In mehreren Studien konnte nachgewiesen werden, dass Personen in funktionierenden Beziehungen ein geringeres Risiko haben, an Demenz zu erkranken. Dabei kommt es nicht nur auf die Anzahl der Kontakte an, sondern vor allem darauf, wie positiv die Beziehungen und Begegnungen erlebt werden.

Darüber hinaus sind soziale Beziehungen wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Sie geben Sicherheit und helfen dabei, sich selbst stetig weiterzuentwickeln. Soziale Kontakte zu pflegen, fordert uns und ist wie Jogging für das Gehirn: Durch jeden sozialen Kontakt muss das Gehirn Informationen wahrnehmen, verarbeiten und speichern, wie zum Beispiel Emotionen beim Gegenüber deuten oder an Themen vom letzten Gespräch anknüpfen. Dies hält das Gehirn fit.

Dauerhafte Einsamkeit hingegen kann sich negativ auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

Los geht's

Pflegen Sie aktiv Ihre Kontakte. Legen Sie sich zum Beispiel einen Geburtstagskalender an und rufen die Personen an ihrem Geburtstag an. Dies ist eine gute Gelegenheit, um weitere Treffen zu vereinbaren.

Es ist nie zu spät, neue Kontakte zu knüpfen. Gibt es ein Hobby, das Sie schon immer einmal ausprobieren wollten (z.B. Malen)? Suchen Sie sich Gruppen mit Gleichgesinnten. So gelingt auch ein leichter Gesprächseinstieg. Stöbern Sie doch einmal im Programm der örtlichen Volkshochschulen.

Auch die Aufnahme eines Ehrenamtes eignet sich hervorragend, um neue Kontakte zu knüpfen. Auch wenn es etwas Überwindung kosten mag: Seien Sie mutig und gehen Sie auf Ihre Mitmenschen zu.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Juli



Bildung

Schon gewusst?

Lernen ist in jeder Lebensphase möglich, auch im fortgeschrittenen Alter. Die Veränderbarkeit des Gehirns bleibt erhalten und die Neubildung von Synapsen ist bis ins hohe Alter möglich. Nur die Art und Weise des Lernens verändert sich im Alter.

Allgemein trägt Bildung dazu bei, dass wir unerwartete Herausforderungen besser bewältigen und an der Gesellschaft teilhaben können.

Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Bildung nicht unbedingt vor dem Auftreten einer Demenz schützt, aber die Kompensation der demenzbedingten Ausfälle erfolgreicher ist und der sichtbare Verlauf verlangsamt werden kann.



Los geht's

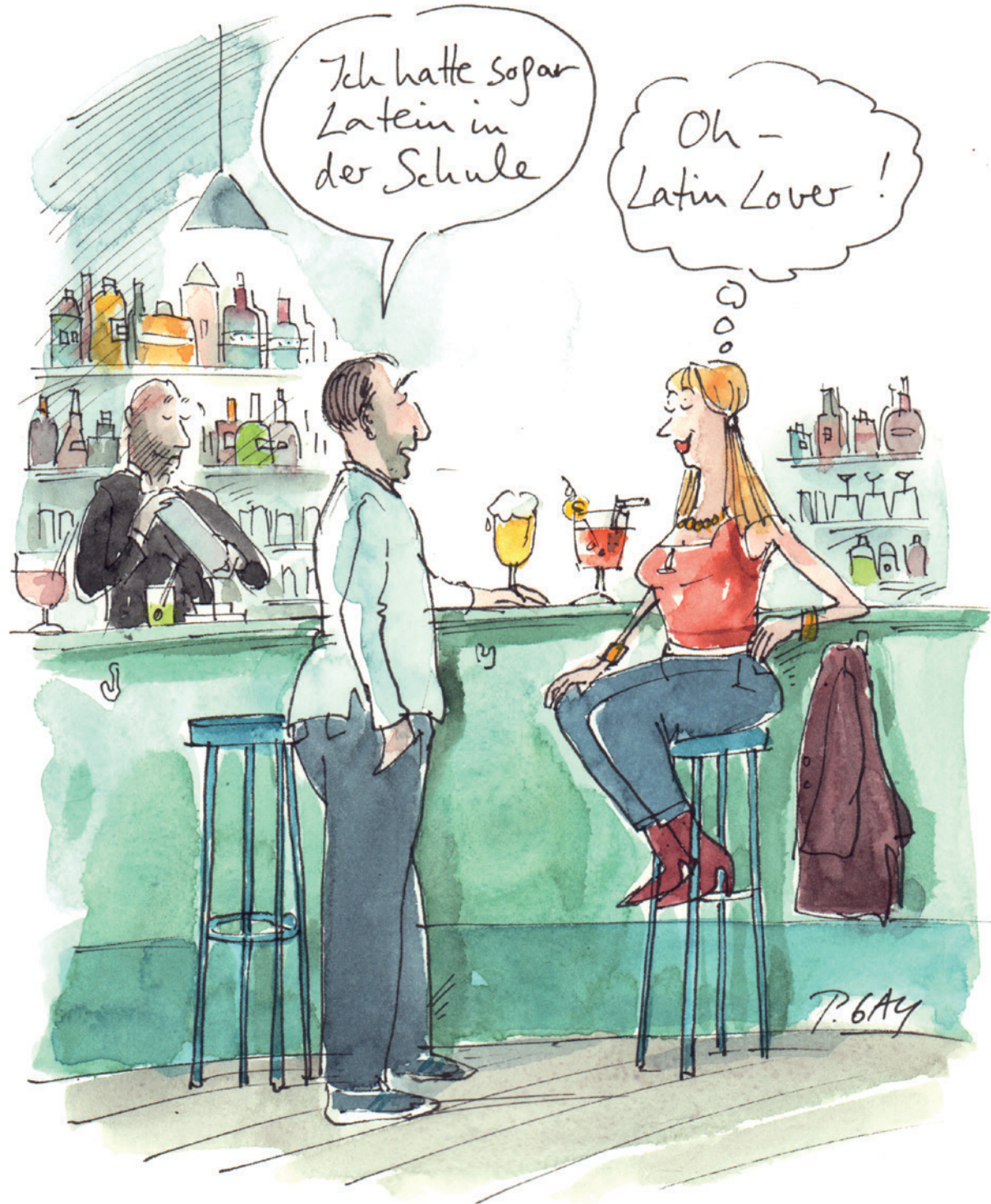
Bildung heißt nicht nur Lesen und Fakten auswendig zu lernen: Diskutieren Sie aktiv mit anderen über die Themen, die Sie interessieren.

Auch das Umsetzen des Gelernten ist wichtig. Bleiben Sie neugierig und lassen Sie sich auf etwas Neues ein: Machen Sie z.B. einen Tanzkurs, einen Sprachkurs oder engagieren Sie sich ehrenamtlich! Viele Universitäten und Fachhochschulen bieten darüber hinaus die Möglichkeit an, als Gasthörer an Seminaren und Kursen teilzunehmen.

Wer rastet, der rostet: Lernen Sie nicht nur neue Dinge dazu, sondern trainieren Sie auch Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

August



Alkohol



Schon gewusst?

Es gibt eindeutige wissenschaftliche Belege, dass Alkohol der Gesundheit schadet. Alkohol ist ein Zellgift und ein Suchtmittel. Er kann Schäden an sämtlichen Organen, vor allem am Hirn verursachen.

So ziemlich jeder Schaden, den jemand seinem Gehirn zufügt, scheint das Demenzrisiko zu erhöhen. Von daher ist es wenig überraschend, dass ein dauerhaft starker Alkoholkonsum auch der kognitiven Leistung schadet und eine Demenz begünstigt. Viel Alkohol führt außerdem früher zu einer Demenz.

Mehr als die Hälfte der Menschen mit Demenz unter 65 Jahren hat ein Alkoholproblem.

Los geht's

Schränken Sie den Alkoholkonsum ein und bauen Sie mindestens zwei vollständig alkoholfreie Tage in der Woche ein!

Machen Sie sich ihren Umgang mit Alkohol bewusst und treffen Sie bewusste Entscheidungen für alkoholfreie Getränke. Es gibt inzwischen eine Vielzahl an alkoholfreien Alternativen zu allen bekannten alkoholischen Klassikern. Sprechen Sie mit ärztlichem Fachpersonal über Ihre Trinkgewohnheiten, auch um eventuelle Wechselwirkungen mit Medikamenten auszuschließen.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

September

Meine Ärztin
meint, so zwei,
drei Bier am
Abend sind
völlig o.k.

Kann ich
mal ihre
Adresse haben.



Schlaf



Schon gewusst?

Schläft ein Mensch dauerhaft schlecht, ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, doppelt so hoch. Die Ursache wurde vor Kurzem festgestellt: Im Gehirn von älteren Menschen finden sich oftmals schädliche Proteinablagerungen, sogenannte Plaques, die die Verbindungen der Nervenzellen zerstören. Der Schlaf trägt dazu bei, das Gehirn von diesen Plaques zu reinigen. Ist der Schlaf gestört, ist auch die Selbstreinigung des Gehirns beeinträchtigt. Wenn jemand nur eine Nacht schlecht schläft, ist die Konzentration der Plaques schon erhöht.

Der Tiefschlaf dient auch dazu, unser Gedächtnis zu stärken und Gedächtnisinhalte zu festigen. Bei gestörtem Schlaf können diese Inhalte nicht mehr so gut gespeichert werden.

Los geht's

Feste Rituale am Abend fördern einen guten Schlaf: Schauen Sie keine aufregenden Filme am Abend und verzichten Sie auf das Fernsehen zum Einschlafen.

Verzichten Sie am Abend auf schwere Mahlzeiten und Alkohol. Gehen Sie lieber eine Runde spazieren um müde zu werden. Trinken Sie einen beruhigenden Tee, nehmen Sie ein Bad und versuchen Sie den Kopf möglichst frei zu bekommen, bevor Sie sich ins Bett legen.

Haben Sie dauerhafte Schlafprobleme, holen Sie sich ärztlichen Rat.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Oktober



Kopfverletzung



Schon gewusst?

Kopfverletzungen mit Hirn-Beteiligung sind als Risikofaktor für Demenz bekannt. Das Demenzrisiko wächst demnach mit Zahl und Schwere der Hirnverletzungen.

Die Gefahr, mehrfach am Kopf verletzt zu werden, ist besonders in Kontaktsportarten wie z.B. Boxen, Fußball und Hockey groß, besteht jedoch auch im Individualsport wie z.B. beim Fahrrad- oder Skifahren.

Los geht's

Helme schützen vor leichten und schweren Kopfverletzungen. Denken Sie immer an entsprechenden Kopfschutz bei Aktivitäten wie Fahrradfahren oder beim Wintersport.

Sorgen Sie für Sicherheit im Haushalt und beseitigen Sie mögliche Stolperfallen, um das Sturzrisiko zu minimieren. Nehmen Sie Kopfverletzungen ernst und suchen Sie nach Stürzen oder Schlägen auf den Kopf eine:n Ärzt:in auf. Lassen Sie auffällig starke oder langanhaltende Kopfschmerzen ärztlich abklären.

Schonen Sie sich unbedingt auch nach einer leichten Gehirnerschütterung.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

November



Gehör



Schon gewusst?

Eingeschränktes Hören und Demenz können in unterschiedlichen Aspekten zusammenhängen. Symptome einer Demenz und Folgen einer Hörbehinderung können sich ähneln, was zu Fehldiagnosen führen kann. Fehlende akustische Reize können die Entstehung einer Demenz begünstigen oder den Verlauf beschleunigen.

Schwerhörigkeit ist der wichtigste Risikofaktor im mittleren Lebensalter. Tritt sie bei 45- bis 65-Jährigen auf, ist das Risiko für eine Demenz im Alter verdoppelt.

Insgesamt lassen sich 8 Prozent aller Demenzerkrankungen auf Schwerhörigkeit zurückführen. Für das Demenzrisiko entscheidend sind offenbar vor allem die Folgen der Schwerhörigkeit wie soziale Isolation und Kommunikationsprobleme.

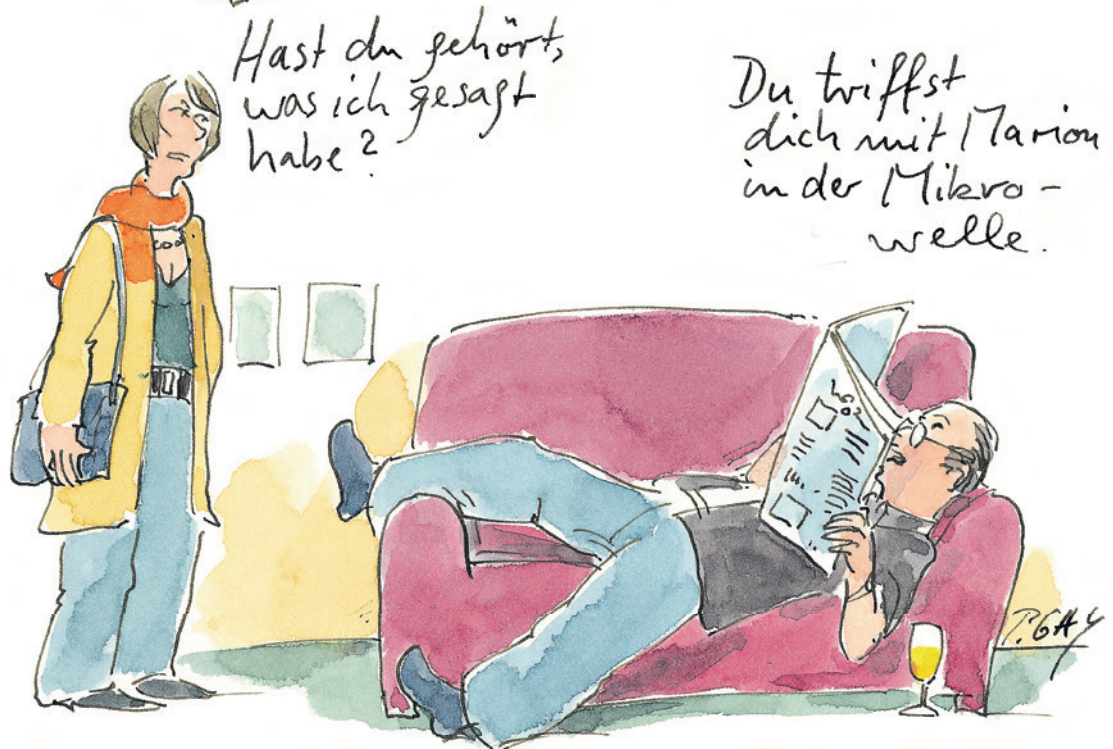
Los geht's

Beginnen Sie rechtzeitig mit der Diagnostik und Behandlung einer Hörbeeinträchtigung. Da eine rechtzeitige Behandlung, wie das Tragen von Hörgeräten das Demenzrisiko verringern kann, ist die Früherkennung einer Hörminderung besonders wichtig.

Nutzen Sie die verfügbaren Hilfen, wie das Hörgerät konsequent. Das Gehirn muss sich an das Hören mit einem Hörgerät erst gewöhnen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit, damit das Hörgerät zu einer Unterstützung im Alltag werden kann.

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Dezember



Körperliche Aktivität

www.lsb.nrw

www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp

www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf

Literatur

Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence. *Psychological Medicine*, 39(1), 3-11.

Livingston, G., et al. (2017). Dementia prevention, intervention, and care. *The Lancet*, online.

Sofi, F., et al. (2011). Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies. *Journal of Internal Medicine*, 269(1), 107-117

Rauchen

www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/Gesundheitliche_Folgen_des_Rauchens.html

www.rauchfrei-info.de

Literatur

Batty, G. D., et al. (2018). Biomarker assessment of tobacco smoking exposure and risk of dementia death: pooling of individual participant data from 14 cohort studies. *J Epidemiol Community Health*, jech-2017-209922.

Cataldo, J. K., et al. (2010). Cigarette smoking is a risk factor for Alzheimer's disease: an analysis controlling for tobacco industry affiliation. *Journal of Alzheimer's Disease*, 19(2), 465-480.

Peters, R., et al. (2008). Smoking, dementia and cognitive decline in the elderly, a systematic review. *BMC Geriatrics*, 8(36).

Stirling, L. E., et al. (2017). Passive smoking as a risk factor for dementia and cognitive impairment: systematic review of observational studies. *International Psychogeriatrics*, 1-11.

Depression

www.depressionsliga.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

Literatur

Dafsari, F.S., Jessen, F. Depression—an underrecognized target for prevention of dementia in Alzheimer's disease. *Transl Psychiatry* 10, 160 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0839-1>

Byers, A., Yaffe, K. Depression and risk of developing dementia. *Nat Rev Neurol* 7, 323-331 (2011). <https://doi.org/10.1038/nrneurol.2011.60>

Bluthochdruck

www.hochdruckliga.de

www.gesundheitsinformation.de/bluthochdruck-hypertonie.html

Literatur

I Skoog (1997): The relationship between blood pressure and dementia: a review, *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 51(9): 367-375.

Wheeler, M. J., et al. (2017). Sedentary behavior as a risk factor for cognitive decline: A focus on the influence of glycemic control in brain health. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 3(3), 291-300.

Deckers, K. (2017). The role of lifestyle factors in primary prevention of dementia (PhD). Maastricht NeuroPsych publishers.

Bennie, J. A., et al. (2013). The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 107-107.

Körpergewicht

www.assmann-stiftung.de/gesunde-ernaehrung

www.uebergewicht-vorbeugen.de/?L=0

www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/koerpergewicht

www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/praevention-und-ernaehrung.php

www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13712

Literatur

Croll, P. H., et al. (2018). Better diet quality relates to larger brain tissue volumes. *Neurology*, 90(24), e2166.

Lourida, I., et al. (2013). Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. *Epidemiology*, 24(4), 479-489.

Martínez-Lapiscina, E. H., et al. (2013). Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomised trial. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 84(12), 1318.

Yusuf, M., et al. (2016). Alzheimer's disease and diet: a systematic review. *International Journal of Neuroscience*, 1-15.

Diabetes

www.diabetesstiftung.de/diabetes-was-ist-das-eigentlich

www.diabetesde.org/ueber_uns

Literatur

José A. Luchsinger (2010): Diabetes, related conditions, and dementia, *Journal of the Neurological Sciences*, 299(1-2): 35-38.

Noriko Shinjyo, James Parkinson, Jimmy Bell, Tatsuro Katsuno, Annie Bligh (2020): Berberine for prevention of dementia associated with diabetes and its comorbidities: A systematic review, *Journal of Integrative Medicine* 18(2): 125-151.

Soziale Kontakte

www.dza.de/themen/soziale-beziehungen-und-gesundheit-im-alter

www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/als-erwachsener-neue-freunde-finden-718401.html

Literatur

Kuiper, J. S., et al. (2015). Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Research Reviews*, 22, 39-57.

Yang, Y. C., et al. (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(3), 578-583.

Bildung

www.bug-nrw.de

www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/datenreport-2021/gesund-heit/330123/bildung-als-ressource-fuer-gesundheit/

Literatur

Wilson, R. S., et al. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *JAMA*, 287(6), 742-748.

Scazufca, M., Almeida, O., & Menezes, P. (2010). The role of literacy, occupation and income in dementia prevention: The São Paulo Ageing & Health Study (SPAH). *International Psychogeriatrics*, 22(8), 1209-1215. doi:10.1017/S1041610210001213

Alkohol

www.kenn-dein-limit.de

www.pflegeberatung.de/informationen-zu-ihrer-pflegesituation/demenz/alkohol-und-demenz

Literatur

Sabia, S., et al. (2018). Alcohol consumption and risk of dementia: 23 year follow-up of Whitehall II cohort study. *BMJ*, 362.

Rehm, J., Hasan, O.S.M., Black, S.E. et al. Alcohol use and dementia: a systematic scoping review. *Alz Res Therapy* 11, 1 (2019). <https://doi.org/10.1186/s13195-018-0453-0>

Wiegmann C, Mick I, Brandl EJ, Heinz A, Gutwinski S. Alcohol and Dementia - What is the Link? A Systematic Review. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2020 Jan 9;16:87-99.

Schlaf

www.aerzteblatt.de/nachrichten/128895/Morbus-Alzheimer-Wie-ein-normaler-Schlaf-vor-einer-Demenz-schuetzen-koennte

www.tagesspiegel.de/wissen/guter-schlaf-ist-wichtig-4228240.html

Literatur

Xu W, Tan C, Zou J, et al (2020): Sleep problems and risk of all-cause cognitive decline or dementia: an updated systematic review and meta-analysis *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 2020;91:236-244.

Chen, H., et al. (2017). Living near major roads and the incidence of dementia, Parkinson's disease, and multiple sclerosis: a population-based cohort study. *The Lancet*, 389(10070), 718-726.

Spira AP, Chen-Edinboro LP, Wu MN, Yaffe K. Impact of sleep on the risk of cognitive decline and dementia. *Curr Opin Psychiatry*. 2014 Nov;27(6):478-83.

Kopfverletzung

www.srf.ch/wissen/gesundheit/kopfverletzungen-erhoehen-das-demenz-risiko

www.pharmazeutische-zeitung.de/dement-durch-kopfverletzungen-beim-sport-117600

Literatur

Gavett, B.E., Stern, R.A., Cantu, R.C. et al. Mild traumatic brain injury: a risk factor for neurodegeneration. *Alz Res Therapy* 2, 18 (2010). <https://doi.org/10.1186/alzrt42>

K.M. Mehta, A. Ott, S. Kalmijn, A.J.C. Slooter, C.M. van Duijn, A. Hofman, M.M. B. Breteler (1999): Head trauma and risk of dementia and Alzheimer's disease. *The Rotterdam Study*. *Neurology* Dec 1999, 53 (9).

Gehör

www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Unbehandelte-Schwerhoerigkeit-erhoeht-das-Demenz-Risiko,demenz804.html

www.terzo-zentrum.de/hoeren/hoeren-ist-lebensqualitaet/demenz/

Literatur

Lin, F., et al. (2011). Hearing loss and incident dementia. *Archives of Neurology*, 68(2), 214-220.

Lin, F., et al. (2013). Hearing loss and cognitive decline in older adults. *JAMA Internal Medicine*, 173.

Amieva, H., et al. (2015). Self-reported hearing loss, hearing aids, and cognitive decline in elderly adults: A 25-year study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(10), 2099-2104.