

Newsletter

Liebe Familie von VITA-Fonfara,

Demenz vorbeugen? Geht das überhaupt?

Wenn eines sicher ist, dann die Tatsache, dass jeder von Demenz betroffen sein kann. Egal welchen Bildungsstand, Beruf oder Lebensweise die Betroffenen haben.

Hauptrisikofaktor ist das Alter, wobei die zunehmende Lebenserwartung nur eine sekundäre Rolle spielt.

Das in den letzten Jahren die Anzahl der Demenzerkrankten stark gestiegen ist, mag u.a. daran liegen, dass die Erkrankung früher erkannt und diagnostiziert wird.

Auch sind Frauen eher betroffen als Männer, was an der längeren Lebenserwartung liegen kann.

Das Risiko an Demenz zu erkranken, kann durch familiäre Vorbelastung ebenfalls erhöht sein.

Dennoch kann man durch Vorbeugung einen großen Einfluss auf die Risikofaktoren nehmen.

Mitverantwortlich sind u.a.:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Diabetes
- Hoher Blutdruck
- Depressionen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst und Fleisch in Maßen ist grundsätzlich gut.

Essen Sie mal wieder öfter Fisch um Ihrem Gehirn Omega-3-Fettsäuren zu gönnen.

Gegen ein Gläschen guten Wein ist nichts zu sagen.

Lassen Sie mal das Auto stehen und gehen Sie zu Fuß oder fahren mit dem Rad.

Das hebt die Stimmung und trägt zum Wohlbefinden bei. Ein Spaziergang in der Sonne ist zudem gut für Ihren Vitamin-D-Haushalt

Vermeiden Sie Orte, an denen Sie Umweltgiften ausgesetzt sind.

Wenn Sie sich zur Risikogruppe zählen, sprechen Sie doch mal bei Ihrem nächsten Check-Up mit Ihrem Hausarzt.

Er kann Sie hier im Rahmen Ihrer jährlichen Vorsorge gewiss umfänglich beraten.

In diesem Sinne...

Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihr Leben.

VITA FONFARA
Leben lebenswert gestalten

