

Rechtzeitig etwas tun: Was schützt uns vor Demenz?

Wer die richtigen Schrauben dreht, kann nach Ansicht von Experten seine **GEHIRNGESUNDHEIT** entscheidend stärken

Alter und genetische Veranlagung: Auf diese Demenz-Risikofaktoren können wir leider keinen Einfluss nehmen. Auf andere hingegen

schon. So gehen Fachleute laut der Alzheimer Forschung Initiative (AFI) davon aus, dass 45 Prozent aller Demenzerkrankungen weltweit auf veränderbare

Risikofaktoren zurückgehen.

Heißt: Wer hier die richtigen Schrauben dreht, kann seine Gehirngesundheit stärken – und sich vor Demenz schützen.

Von diesen veränderbaren Risikofaktoren gibt es eine Handvoll – 14 Stück, wenn es nach dem aktuellen Bericht der Lancet-Kommission aus dem Jahr 2024 geht. Dazu zählen:

- Übergewicht
- hoher Alkoholkonsum
- Typ-2-Diabetes

Es gibt aber einige Punkte, an denen man besonders gut ansetzen kann. Hier kommen drei Anti-Demenz-Strategien:

1. Soziale Kontakte pflegen

Das nette Gespräch am Gartenzaun oder der Kaffee mit der Enkelin: Sind wir mit anderen Menschen im Austausch, wird unser Gehirn ganz schön gefordert. Es muss Tonfall und Mimik erfassen, das Gesagte mit Erinnerungen abgleichen, eine Antwort formulieren. Das trainiert laut der AFI Konzentration, Gedächtnis, Sinne und Sprachvermögen.

Regelmäßige soziale Kontakte wirken damit anregend auf das Gehirn. Umgekehrt ist soziale Isolation ein Risikofaktor für die Entstehung einer Demenz.

Drei Tipps:

- Da fehlen Bekanntschaften? Dann kann man zunächst überlegen, was für Kontakte man sich wünscht – tiefe Gespräche, gemeinsame Erlebnisse, ein fester Termin der Woche? Daraus ergibt sich, wo



MUSIK AN! Tanzen hält Körper und Kopf fit.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert

man am besten nach neuen Menschen sucht.

- Angebote vor Ort nutzen: Chor, VHS-Kurs oder Ehrenamt etwa sind ideal, um andere Menschen kennenzulernen.
- Mut fassen und einfach auf andere zugehen: Oft sind Menschen offener für Bekanntschaften als man vorher dachte.

2. Hör- und Sehprobleme behandeln lassen

Wer nicht gut sieht oder hört, verarbeitet weniger Reize.

Betroffene neigen dazu, sich zurückzuziehen, etwa wenn es Ihnen schwerfällt, Gesprächen zu folgen – Stichwort: soziale Isolation.

Bei Hörproblemen nimmt man weniger Umgebungsgereusche wahr, die das Gehirn ebenfalls aktiv halten, so die AFI. Schlechtes Sehen hingegen kann dazu führen, dass Menschen sich nicht mehr selbstständig durch ihren Alltag bewegen – also nicht mehr den Busfahrplan lesen oder ihre Bankgeschäfte selbst erledigen. Da-

bei aktivieren auch Alltagsaufgaben wie diese das Gehirn.

Drei Tipps:

- Regelmäßig zum Hörtest in die HNO-Praxis oder zu einem Hörakustiker gehen. Faustregel: ab einem Alter von 50 Jahren alle ein bis zwei Jahre.
- Zum Sehtest geht man ab einem Alter von 60 Jahren am besten jährlich.
- Hör- und Sehhilfen konsequent tragen. Brille rutscht, Hörgerät pfeift komisch? Dann ab zum Profi,

um sie richtig einstellen zu lassen.

3. Bewegung ins Leben holen

Spazieren, Yoga, Tanzen, Übungen mit kleinen Handeln: Regelmäßige Bewegung im Alltag zählt nicht nur auf Muskulatur und Ausdauer ein, sondern auch auf die Gesundheit des Gehirns.

„Bewegung schützt das Gehirn wahrscheinlich nicht über einen einzigen Mechanismus. Sie wirkt an vielen Stellen gleichzeitig: auf Herz und Kreislauf, den Stoffwechsel, die Stimmung und die körperliche Leistungsfähigkeit“, so AFI-Expertin Anne Pfitzer-Bilsing.

Drei Tipps:
• Aktivitäten finden, die gut ins Leben passen und Spaß machen. Übrigens: Auch Gartenarbeit oder das Radeln zum Supermarkt zählen aufs Bewegungskonto ein.

- Kleine Ziele setzen: Das bringt schneller Erfolgserlebnisse – und die wiederum motivieren zum Dranbleiben.
- Aus der Bewegungsroutine rausgefallen? Dann: Nicht stressen, sondern einfach wieder einsteigen. Es geht nicht darum, es perfekt zu machen, sondern immer wieder aufzustehen – wortwörtlich.

DPA



**Pegauer Straße 20
in 04442 Zwenkau**

**Sie suchen einen
Ausbildungsplatz oder
wollen sich beruflich
neu orientieren?**

**Dann kontaktieren Sie uns für einen individuellen
Beratungstermin – wir freuen uns auf Sie.**

Wir betreuen in der Residenz Senioren
in allen Pflegegraden und aller Pflegekassen
im vollstationären und Kurzzeitpflegebereich.

Residenzleiterin: Uta Lindner

**Sie erreichen uns unter der Rufnummer
034203 431200**



**WSF Wohn- und Seniorenzentrum Frohburg GmbH
sucht Verstärkung für die stationäre Pflege!**

- Pflegefachkräfte (m/w/d)
- Heilerziehungspfleger (m/w/d)
- Berufseinsteiger herzlich willkommen!

Du kannst zuhören, anpacken, Menschen zum Lachen bringen und auch dann einen kühlen Kopf bewahren, wenn der Alltag mal wieder seine eigenen Pläne hat?

Du möchtest nicht nur Dienst nach Vorschrift machen, sondern Menschen wirklich begleiten, fördern und unterstützen?
Dann bist du bei uns goldrichtig!

Dein Gehalt? Kann sich sehen lassen!
AB 50.556,48 € BRUTTO IM JAHR inkl. ZULAGEN –
BEREITS FÜR BERUFSEINSTEIGER!
+ Sonn- und Feiertagszuschläge
+ Urlaubs- und Weihnachtsgeld
+ Nach bestandener Probezeit gibt's eine Gutscheinkarte obendrauf
+ Betriebliche Altersvorsorge

Was wir dir bieten? Jede Menge!
Eine Einarbeitung, bei der du nicht nach dem Motto „Learning by Swimming“ ins kalte Wasser geworfen wirst.
Wir fördern deine Stärken und Interessen! Du hast Talente und besondere Fähigkeiten? Bring sie mit!
Raum für persönliche Entwicklung und neue Ideen.
Einen Arbeitsplatz, an dem nicht nur die Bewohner zählen, sondern auch DU.
Menschlichkeit, Wertschätzung und Humor – denn Lachen ist zwar keine offizielle Pflegemaßnahme, hilft aber trotzdem oft!

Wen wir suchen? Dich!
Menschen mit Herz, Verstand und Humor. Erfahrene Profis genauso wie motivierte Berufseinsteiger.
Du musst nicht alles wissen. Du solltest aber Lust haben, dazuzulernen, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam mit uns etwas zu bewegen.
Für die Behandlungspflege setzen wir die jeweils erforderliche Qualifikation voraus.

Das klingt nach deinem neuen Lieblingsarbeitsplatz?
Dann komm zu uns! Wir freuen uns auf Menschen, die Pflege nicht nur als Beruf, sondern als Aufgabe mit Sinn verstehen.

**WSF Wohn- und Seniorenzentrum
Frohburg GmbH**
Am Harzberg 29, 04654 Frohburg
034348 550
info@seniorenzentrum-frohburg.de

**Wohn- und Seniorenzentrum Frohburg GmbH**



**Kennen Sie schon unseren
Mahlzeitendienst?**

- ✓ Täglich frisch
- ✓ 365 Tage im Jahr
- ✓ Ohne Aufschlag
- ✓ Freundliche Essensfahrer
- ✓ Auch als Geschenkidee mit Gutscheine möglich
- ✓ Im Umkreis von Borna, u. a. mit Böhlen u. Kitzscher
- ✓ In der Region Pegau bis nach Zwenkau



**Wir liefern auch an
Sonn- und Feiertagen!**

**Ansprechpartner Borna: 03433 7780144
Ansprechpartner Pegau: 034296 994100**

VOLKSSOLIDARITÄT Kreisverband Borna e.V.
Sachsenallee 2b, 04552 Borna, Tel. 03433 205620
borna@volkssolidaritaet.de



**BEI UNS IST IHRE
LEISTUNG MEHR WERT!**

Für unser AZURIT
Seniorenzentrum Borna
suchen wir Sie (m/w/d) in
Teilzeit oder Vollzeit als:

**PFLEGEFACHKRAFT
PFLEGEHELPER**

MITARBEITER-BENEFITS

- Zuverlässige Schichtplanung
- Fort- und Weiterbildungen
- Leistungsgerechte Bezahlung
- Sondergratifikationen



**AZURIT Seniorenzentrum
BORNA**

Hausleitung
Katrin Colditz

Röthaer Straße 22-24
04552 Borna

T +49 3433 777933-0
szborna@azurit-gruppe.de

www.azurit-gruppe.de
www.azurit-hansa-karriere.de

Wir freuen uns auf Sie!



**Schnell sein
zahlt sich aus:
Jetzt bis Jahresende gratis lesen.**

**+ 80 €
geschenkt**



LEIPZIGER VOLKSZEITUNG 

Jetzt hier bestellen:
☎ 0341/ 86092300
🌐 abo.LVZ.de/schnell26

**Wissen, was Leipzig, die Region
und die Welt bewegt.**

 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland