

Was schützt uns vor Demenz?

Wer die richtigen Schrauben dreht, kann seine **GEHIRNGESUNDHEIT** 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.



MUSIK AN! Tanzen hält Körper und Kopf fit.

Foto: Klaus-Dietmar Gabbert

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 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 Umgebungsgläusche 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. Dabei 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 Hanteln: 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

Warum Sie den Pflegegrad-Antrag besser nicht aufschieben

Für Anträge, die **BIS ZUM 31. DEZEMBER 2026** eingereicht werden, gelten die bisherigen, oft günstigeren Kriterien.

Das Pflegeeinordnungsgesetz kommt – und es hat steigende Anforderungen für die Pflegegrade 1 bis 3 im Gepäck. „Wer überlegt, einen Erstantrag oder einen Erhöhungsantrag zu stellen, sollte das vor Jahresende tun“, rät Barbara Bückmann, Expertin bei „Stiftung Warentest Finanzen“. Denn für Anträge, die bis zum 31. Dezember 2026 eingereicht werden, gelten die bisherigen, oft günstigeren Kriterien.

Ein Pflegegrad ist die Voraussetzung, um Leistungen der Pflegekasse in Anspruch nehmen zu können – zum Beispiel die Kostenübernahme für einen ambulanten Pflegedienst oder Entlastungsbudgets für pflegende Angehörige.

Neue Grenzen für Pflegegrad 1 bis 3

Was genau ändert sich ab 2027 bei Pflegegraden? Dafür muss man wissen: Ob eine Person einen Pflegegrad bekommt – und wenn

ja, welchen – hängt von einer Punktzahl ab. Sie ergibt sich aus der sogenannten Pflegebegutachtung und bildet ab, wie stark Fähigkeiten und Selbstständigkeit einer Person im Alltag eingeschränkt sind.

Ab 1. Januar 2027 braucht es für bestimmte Pflegegrade mehr Punkte:

- Pflegegrad 1 gibt es dann erst ab 15 Punkten (statt bislang 12,5).
- Pflegegrad 2 besteht dann ab 30 Punkten (statt 27).
- Pflegegrad 3 benötigt künftig 50 Punkte (statt 47).

Wer Sorge hat, seinen bereits bewilligten Pflegegrad zu verlieren, kann aufatmen. «Für alle bereits in einen Pflegegrad eingestuft Personen gilt ein Bestandschutz», schreibt das Bundesgesundheitsministerium online.

Schritt für Schritt: So läuft ein Pflegegrad-Antrag ab

Einen Pflegegrad beantragt man bei der zuständigen



DIE PFLEGEGRADBEGUTACHTUNG erfasst, wie stark Fähigkeiten und Selbstständigkeit eingeschränkt sind.

Foto: Christin Klose

Pflegekasse. Sie ist an die Krankenkasse, bei der man gesetzlich oder privat versichert ist, angegliedert. Für eine erste Einschätzung, ob sich ein Pflegeantrag überhaupt lohnt, kann man auf einen Rechner der Verbraucherzentralen zurückgreifen.

- Erster Schritt ist, einen formlosen Antrag zu stellen. Das geht online, per Post oder am Telefon.
- Dann folgt die Pflegebegutachtung. Der Medizinische Dienst (MD) meldet

sich bei gesetzlich Versicherten, Mediproof bei privat Versicherten, um einen Termin auszumachen. Die Begutachtung findet meist zwei bis drei Wochen nach der Antragstellung statt. Für den Termin sollte man Arztberichte, den Medikationsplan, eine Hilfsmittelliste und Notizen zum Tagesverlauf parat haben, rät die Stiftung Warentest. Gut ist auch, wenn bei dem Termin eine Vertrauensperson anwesend ist.

- Im Anschluss bewilligt die Pflegekasse den Antrag – oder lehnt ihn ab. Laut der Verbraucherzentrale muss sie innerhalb von 25 Arbeitstagen nach der Antragstellung entscheiden, ob und welcher Pflegegrad vorliegt.

Pflegekasse lehnt Antrag ab? - Das können Sie tun

Wurde der Pflegegrad abgelehnt oder fällt niedriger aus als erwartet, kann man bei der Pflegekasse Widerspruch einlegen. Das sollte man innerhalb eines Monats nach Eingang des Bescheides tun. Die Verbraucherzentrale stellt dafür einen kostenlosen Musterbrief zur Verfügung.

Den Widerspruch muss man dabei nicht zwingend begründen, es ist laut dem Portal „Gesund.bund.de“ aber ratsam, das zu tun – es erhöht die Erfolgchancen. Die Stiftung Warentest weist darauf hin, dass fast ein Drittel der Widersprüche erfolgreich sind. **DPA**

Deine Chance für die Zukunft, eine Ausbildung bei Heimerer.

Sichere dir einen der letzten Plätze für folgende Ausbildungen und starte richtig durch:

- Heilerziehungspfleger/-in
- Podologe/-in
- Sozialassistent/-in

Heimerer Schulen
Döbeln | doebeln@heimerer.de | 03431 6636-0
www.heimerer.de #heimerer

Mach was, das zählt.
Für Deine Zukunft - eine Ausbildung mit Sinn.

Pflege zu Hause Klingner & Langhof
HERA

Pflege zu Hause

Körperbezogene Pflege
Durchführung ärztlicher Verordnungen
Pflegerische Betreuung
Entlastung pflegender Angehöriger
Verhinderungspflege
Hilfen bei der Haushaltsführung
Pflegeberatung

Ihre Pflegedienstleitung Kathrin Ott

Pflege zu Hause Klingner & Langhof GmbH
Bahnhofstraße 36 | 04720 Döbeln
☎ 03431 571062 | www.pflegedienst-doebeln.de

Ihr Pflegedienst in Döbeln seit 1991

Unser Team aus erfahrenen, engagierten Mitarbeitenden ist für Sie und Ihre pflegebedürftigen Angehörigen da.

Unser Ziel:
♥ durch Leistungen der ambulanten Pflege, Beratungsangebote und Tagespflege ein Höchstmaß an Selbstständigkeit für Seniorinnen und Senioren erhalten.

AWO Sozialstation Döbeln
Ambulante Pflege & Tagespflege
Unnaer Straße 1b
04720 Döbeln
www.awo-mulde-collm.de

Telefon 03431 / 612569
Fax: 03431 / 612580
doebeln@awo-sozialstationen.net

JETZT BEWERBEN! WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG

REHABILITATIONSZENTRUM
Roßwein GmbH
Roßwein, Döbelner Straße 44 – 46,
☎ 03 43 22/6 90 50 • Fax 69 05 25
www.reha-zentrum-rosswein.de

- erweiterte ambulante Physiotherapie EAP
- Physiotherapeutische Behandlung
- Analysegest. Wirbelsäulentherapie
- Ergotherapie • Arbeitstherapie
- Schmerztherapie
- Hydro-Jet • Rückenschule
- Seniorengymnastik • Pilates u.a.m.

Öffnungszeiten: Mo. – Do. 7–20 Uhr • Fr. 7–18 Uhr
Anmeldungen ab sofort unter Telefon 034322/6 90 50

zulassung für alle Kassen

Jahna TAGESPFLEGE
gemeinsam statt einsam

UNSERE LEISTUNGEN

- soziale Betreuung
- Pflegebetreuung
- Behandlungspflege
- Ergotherapie-Praxis
- Hol- und Bringdienst
- umfassende Beratung

Montag - Freitag: 8.00 - 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie
Kirchgasse 10 04749 Jahnatal
Telefon: 034324 / 202979
tagespflege-jahna@t-online.de