

Alzheimer vorbeugen: 10.000 Schritte täglich empfohlen

Düsseldorf - „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ - Was schon die alten Römer wussten, wird heute durch die Alzheimer-Forschung bestätigt. Denn Forschungsergebnisse zeigen: Körperliche Aktivität ist besonders wichtig für ein gesundes Älterwerden.

Darauf weist die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) in ihrer kostenlosen Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben - gesund altern“ hin. Die Broschüre kann bestellt werden unter: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen.

Als Faustregel für den Alltag gilt: Über 65-Jährige sollten 7.000 Schritte pro Tag machen, bis zu einem Alter von 65 Jahren werden täglich 10.000 Schritte empfohlen. Ein 30-minütiger Spaziergang entspricht etwa 3.000 Schritten. „Wichtig ist es, sich nicht zu überfordern. Es geht nicht darum, Bestzeiten zu erzielen, sondern Spaß an der Bewegung zu haben“, heißt es in der AFI-Broschüre. Empfohlen werden Aktivitäten, bei denen man leicht ins Schwitzen kommt, sich aber nebenher noch unterhalten kann.

Neben Hinweisen zum körperlichen Training bietet die Broschüre auch Tipps zur geistigen Fitness, zur Ernährung, zu sozialen Kontakten und zur medizinischen Vorsorge.

Bestellinformation: „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben - gesund altern“ sowie weitere Informationsmaterialien können kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0; Webseite: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen

[Weitere Informationen zum Thema Alzheimer vorbeugen](#)

[Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit](#)

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Alzheimer-Forscher und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 266 Forschungsaktivitäten mit über 10,2 Millionen Euro unterstützen und rund 825.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.

Dateien

- [Titelbild „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben - gesund altern“](#) 2 MB
- [pm_2019-02-26_AFI PM Vorbeugen](#) 437 KB