

Alzheimer-Vorbeugung: Was gut für das Herz ist, nutzt auch dem Gehirn

Düsseldorf – Gesund leben, gesund altern: Noch ist die Alzheimer-Krankheit leider keine vermeidbare Erkrankung, dennoch lässt sich auch heute bereits das Alzheimer-Risiko reduzieren. Dafür nennt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) die Faustformel: Was gut für das Herz ist, nutzt auch dem Gehirn. Denn unser Hirn braucht Sauerstoff und Nährstoffe, um zu funktionieren. Das Herz pumpt sie über den Blutkreislauf zum Gehirn. Deshalb bringen gesundheitliche Probleme, die die Blutgefäße beeinträchtigen, auch ein erhöhtes Alzheimer-Risiko mit sich.

„Achten Sie besonders auf Symptome für Gefäßerkrankungen. Lassen Sie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen und erhöhte Cholesterinwerte regelmäßig untersuchen und behandeln“, empfiehlt die AFI in ihrem kostenlosen Ratgeber „Alzheimer vorbeugen“, der auf der AFI-Webseite unter www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-vorbeugen bestellt werden kann. Trotz der COVID-19-Pandemie sollten Arztbesuche und Gesundheits-Check-Ups nicht aufgeschoben werden.

Die gemeinsam mit Alzheimer-Forschern entwickelte AFI-Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ enthält zahlreiche Tipps für den Alltag aus den Bereichen Bewegung, geistige Fitness, Ernährung und soziale Kontakte sowie Hintergrundwissen zur Alzheimer-Prävention. Sie kann 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 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 288 Forschungsaktivitäten mit über 11,2 Millionen Euro unterstützen und rund 855.000 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.