

Wie beuge ich Alzheimer vor? Neuer kostenloser Online-Kurs gibt Antworten

Düsseldorf - Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Weil die häufigste Form der Demenz bislang nicht heilbar ist, ist das Interesse an Alzheimer-Prävention groß. Im neuen Online-Kurs „Ich beuge vor“ gibt die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) Tipps für ein gesundes Altern. Denn Alzheimer-Forscherinnen und -Forscher haben nachgewiesen: Durch eine gesunde Lebensweise lässt sich das Alzheimer-Risiko zumindest senken.

Die folgenden Tipps stammen aus dem kostenlosen Online-Kurs „Ich beuge vor“. Interessierte können sich hier anmelden unter www.alzheimer-forschung.de/ich-beuge-vor.

Bewegung

Durch ausreichend Bewegung wird nicht nur der Körper fit gehalten, sondern auch das Gehirn. Mindestens zwanzig Minuten pro Tag sind ideal. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, mit Spaß in Bewegung zu bleiben. Gehen Sie spazieren, tanzen oder schwimmen und nehmen Sie das Fahrrad statt des Autos.

Geistige Fitness

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für die grauen Zellen. Wer sich geistig auf Trab hält, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Ob Musizieren, Reisen, Karten spielen, seinen Hobbies nachgehen oder eine neue Sprache lernen – bleiben Sie aktiv und neugierig.

Ernährung

Eine mediterrane Ernährung versorgt das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen und stärkt seine Abwehrbereitschaft. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse und wenig rotes Fleisch. Greifen Sie dafür lieber gelegentlich zu fettem Fisch.

Soziale Kontakte

Geselligkeit hält uns geistig fit. Wer viel allein ist, hat ein größeres Alzheimer-Risiko, als jemand mit viel sozialem Austausch. Bleiben Sie mit der Familie in Kontakt, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden und Bekannten und bleiben Sie offen für neue Begegnungen.

Medizinische Vorsorge

Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich regelmäßig vom Arzt untersuchen. Achten Sie besonders auf Gefäßerkrankungen, aber auch auf Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen und erhöhte Cholesterinwerte.

Kostenloser Online-Kurs „Ich beuge vor“

Im neuen achtwöchigen Online-Kurs „Ich beuge vor“ bekommen Interessierte kostenlos diese und

weitere Informationen zum Thema Vorbeugen in ihr E-Mail-Postfach. Jede Woche widmet sich einem Themenfeld, mit dem man sein Erkrankungsrisiko senken kann. Alle wichtigen Informationen erhalten Teilnehmer*innen regelmäßig per E-Mail. Zusätzlich gibt es in jeder Themenwoche kleine Aufgaben, damit die Tipps leichter in den Alltag integriert werden können. Für die Teilnahme braucht man lediglich eine E-Mail-Adresse. Interessierte können sich [hier](#) zum kostenlosen Online-Kurs anmelden.

[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 312 Forschungsaktivitäten mit über 12,2 Millionen Euro unterstützen und rund 880.000 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.