

Gut für den Kopf

Hamburg, November 2017

1. Körperliche Bewegung (z.B. tgl. ½ Stunde zügig Gehen).
2. Aktivierung des Gehirns: berufliche oder häusliche Tätigkeit, gesellschaftliche und kulturelle Aktivitäten, Diskutieren, anregende Gesellschaftsspiele, ...
3. Vermeidung von Giften – insbes. Nikotin.
4. Bestmögliche Behandlung aller körperlichen Erkrankungen: Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzrhythmusstörung, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Schlaf-Apnoe, Übergewicht ...
5. Gesunde Ernährung („mediterran“), mit viel Fisch, Obst, Gemüse, Olivenöl. Genügend Flüssigkeit.
6. Alkohol: „moderat“ – allerd. nicht für Menschen, die Alkohol-Problem haben.
7. Ggfs.: Hörgerät zum besseren Hören.
8. Derzeit wird untersucht: Entspannungsübungen wirksam?
9. Eine Kombination aller Massnahmen ist wirkungsvoller als jede einzelne, z.B. Bewegen + Erinnern + Koordination + Spass = Tanz
10. Bei Verdacht: Gedächtnisstörung in ½ jährlichen Abständen überprüfen.
11. Erst beim Vorliegen einer Demenz: ggfs. ein Antidementivum wie einen Acetyl-Cholin-Esterase-Hemmer (z.B. Donepezil oder Rivastigmin), Memantine oder Ginkgo biloba.