



WIE REDUZIERE ICH DAS DEMENZRISIKO UM 43%!?

Entscheidend ist der Lebensstil!

- **BEWEGUNG**

Täglich mindestens 20 Minuten und einmal richtig außer Puste kommen.

- **ENTSPANNUNG**

Yoga, Meditieren

- **GUTER SCHLAF**

6-8 Stunden

- **GEISTIGE FITNESS**

Musizieren, eine neue Sprache lernen, tanzen, lesen). Immer wieder raus aus der Routine und etwas tun, was dich herausfordert und kognitiv stimuliert. Neugierig bleiben.

- **GESUNDE ERNÄHRUNG**

Unverarbeitete Nahrungsmittel ohne Konservierungsstoffe, Nahrungsmittel mit Omega 3 Fettsäuren, Vitamin B12.

- **ÜBERGEWICHT VERMEIDEN**

- **RAUCHEN VERMEIDEN**

- **ALKOHOL IN MAßEN**

- **SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN**

Ein Miteinander mit geliebten Menschen pflegen, konstruktive und positive Gesprächspartner suchen, sich mit Kindern umgeben, sich auf neue Alltagsbegegnungen einlassen, so oft es geht herzlich lachen, deinem Leben einen Sinn geben.

- **VORSORGEUNTERSUCHUNGEN DURCHFÜHREN**

Früherkennung und Behandlung von Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Rhythmus-Störungen, erhöhtem Cholesterin.

- **HÖRTEST VORNEHMEN**

und wenn nötig, ein Hörgerät tragen

Ich wünsche dir viel Freude bei der Übernahme der Verantwortung für die Gestaltung deines Lebensstils.

Katrin Fritz

