

# Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg, Dr. Wolfgang Hasselkus, informiert:



## MEINE DEMENZ VERHINDERN?!

Wie kann man alt werden ohne Demenz? Was ist das Geheimnis? Was kann ich als - möglicherweise chronisch kranker - älterer Mensch tun, um die Demenz bei mir zu verhindern?

Liebe Senioren, das ist ein großes Thema! Im Alter können wir viele Veränderungsprozesse in unserem Körper nicht mehr beeinflussen. Aber wir haben trotzdem noch ein paar wirksame Möglichkeiten, die jeden Abbau in uns - und damit auch die Demenz - zumindest verzögern können.

Dazu in aller Kürze ein paar Informationen und Anleitungen:

1. Achten Sie darauf, dass ihr Blutdruck im Normbereich bleibt. Das gilt vor allem für die Senioren mit hohem Blutdruck. Messen Sie selbst.
2. Bewegen Sie sich jeden Tag, zumindest müssen Sie so viele Schritte gehen, wie Sie schaffen. Sie können das auch in Ihrer Wohnung tun. Machen Sie dazu Übungen für die Arme, z. B. mit Wasserflaschen oder Übungen am Stuhl. Morgens oder abends kann man Übungen im Bett machen.
3. Beschäftigen Sie täglich Ihren Geist: ein neues Buch, ein neues Rezept, ein Kreuzworträtsel, eine politische Sendung, ein Volkslied singen u. v. m.
4. Treffen Sie einmal in der Woche andere Senioren. Viele Kommunen, Kirchgemeinden, Marienvereine, der VdK und andere haben Seniorengruppen, die sich regelmäßig treffen. Bleiben Sie nicht allein.

Viele Kommunen haben in den letzten Jahren ihre Seniorenangebote deutlich erweitert. Um mehr darüber zu erfahren, rufen Sie dort an.