

Gut für den Kopf

1. **Körperliche Bewegung** (z.B. tgl. ½ Stunde zügig Gehen – günstig auch Tanz, eine Kombination aus Bewegung, Erinnern, Koordination und Spaß).
2. **Aktivierung des Gehirns:** berufliche oder häusliche Tätigkeit, gesellschaftliche und kulturelle Aktivitäten, Diskutieren, anregende Gesellschaftsspiele, ...
3. **Vermeidung von Giften** – insbes. Nikotin.
4. **Alkohol:** allenfalls „**moderat**“ (bedeutet: weniger als 24 Gramm tgl. = etwa ½ L. Bier) – allerd. sollten Menschen, die ein Alkohol-Problem haben, komplett darauf verzichten.
5. Bestmögliche **Behandlung aller körperlichen Erkrankungen:** Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzrhythmusstörung, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung, Schlaf-Apnoe, Übergewicht ... (Behandlung: möglichst bereits im mittleren Lebensalter).
6. Bestmögliche **Behandlung einer Depression.**
7. **Gesunde Ernährung** („mediterran“), mit viel Fisch, Obst, Gemüse, Olivenöl. Genügend Flüssigkeit.
8. **Hörgerät** bei Hörminderung/**Sehhilfe** bei Sehminderung.
9. Eine **Kombination aller Massnahmen:** wirkungsvoller als jede einzelne.
10. Bei **Verdacht:** Gedächtnisstörung in ½ jährlichen Abständen **überprüfen.**
11. Bei **Bestätigen einer Demenz** („*Demenz ist ... durch einen fortschreitenden Gedächtnisverlust, aber auch durch Störungen von Sprache, Orientierung und der Verknüpfung von Denkinhalten charakterisiert.*“: ggfs. ein „Anti- Dementivum“ wie einen Acetyl-Cholin-Esterase-Hemmer (z.B. Donepezil oder Rivastigmin), Memantine oder Ginkgo biloba. – In Entwicklung/in Deutschland noch nicht zugelassen: Antikörper (z.B. Lecanemab).