

Erfolgreich Ziele setzen



Sie haben sich dazu entschlossen, aktiv etwas für den Erhalt Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit zu tun und somit einer Demenz vorzubeugen. Erste Risikofaktoren wurden gemeinsam mit Ihrem Arzt und Coach analysiert. Es steht auch fest, welche Risikofaktoren am wichtigsten sind und somit zuerst angegangen werden sollen. Die Zeichen stehen auf Veränderung. Bestimmt hat Ihnen Ihr Arzt schon in der Vergangenheit die ein oder andere Veränderung nahegelegt: „Bewegen Sie sich mehr!“, „Versuchen Sie sich regelmäßig zu entspannen!“, „Achten Sie auf Ihr Cholesterin!“. Empfehlungen sind schneller ausgesprochen als umgesetzt. Das hat viele Gründe.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Gewohnheiten zu durchbrechen ist nicht einfach. Denn Gewohnheiten sind mit gelernten Verhaltensmustern verbunden. So essen beispielsweise viele Menschen Süßes, wenn sie sich gestresst fühlen. Je häufiger dies geschieht, desto fester wird dieser Vorgang im Gehirn gespeichert. Als Belohnung schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Das Dopamin sorgt dafür, dass wir uns wohl fühlen. So entstehen stabile Verhaltensmuster des Handelns.

Wir können den Hang der menschlichen Natur zu Gewohnheiten nutzen, um Veränderungen zu erreichen und neue Verhaltensweisen zu lernen. Denken Sie an das Zähneputzen! Bevor wir ins Bett gehen, putzen wir unsere Zähne. Wir denken nicht darüber nach und fühlen uns im Anschluss mit unseren geputzten Zähnen wohl. Es schlägt also auch unser Belohnungssystem zu. Es muss uns nur gelingen, neues Verhalten zur Gewohnheit werden zu lassen. Dann halten wir langfristig durch. Dabei hilft es, systematisch vorzugehen.

Wir zeigen Ihnen anhand bewährter gesundheitspsychologischer Methoden, wie Ihnen das gelingt. Diese Methoden können Sie dann bei jedem Veränderungsvorhaben anwenden. Natürlich auch außerhalb von mental-aktiv® PRO.

Legen wir los!

Veränderungen und Ziele

„Ohne Ziel ist jeder Weg falsch!“. Dieser Konfuzius zugeschriebene Ausspruch gibt uns eine wichtige Anregung: Wenn wir nicht wissen, was wir erreichen wollen, dann wird es mit der Veränderung auf Dauer sehr schwierig. Wir benötigen also ein Ziel, das mit der Veränderung verbunden ist. Ziele geben uns Orientierung, Sinn und Energie. Bestimmt kennen auch Sie die Kräfte, die wichtige Ziele in uns entfachen können. Ein geplanter Aufenthalt im Ausland kann uns stark motivieren, die entsprechende Fremdsprache zu erlernen oder aufzufrischen. Sich mit den Einheimischen unterhalten zu können, kann als starke Triebfeder dienen. Aber: Ziele setzen will gelernt sein! Wir erläutern dies anhand eines Beispiels.

Ihr Arzt hat Ihnen zu mehr Bewegung geraten. Dies sei eine wichtige Maßnahme der Demenzprophylaxe, gab er Ihnen noch mit auf den Weg. Und in der Tat ist ein gewisses Maß an Bewegung ein sehr wichtiges Ziel. Ohne weitere Planung wird allerdings eine erfolgreiche Umsetzung äußerst unwahrscheinlich. Leider gehen wir im Alltag oft ungeplant vor. „Ab heute werde ich gesünder essen!“, „Im neuen Jahr werde ich mich wieder mehr um meine Freundschaften kümmern!“, „Ich werde wieder Klavierspielen!“. Vermutlich können Sie die Liste beliebig ergänzen und: Wahrscheinlich ist die Liste der gescheiterten Vorsätze ähnlich lang.

Wir tun also gut daran, unsere Ziele zu planen. Eine Methode, die uns dabei hilft, ist das „Zürcher Ressourcenmodell“ (ZRM). Das Modell unterscheidet im Wesentlichen drei Zielarten:

- Ergebnisziele,
- Verhaltensziele und
- Haltungsziele.



mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®

Erfolgreich Ziele setzen

Ergebnis, Verhalten,
Haltung

Die Abkürzung SMART bedeutet:

- S** spezifisch
- M** messbar
- A** attraktiv
- R** realistisch
- T** terminiert

Betrachten wir unser Ergebnisziel

Ihr Ergebnisziel bei der Bewegung könnte lauten: Ich schaffe 10.000 Schritte am Tag. Noch konkreter können wir mit der berühmten SMART-Regel werden.

Prüfen wir also unser Ergebnisziel anhand der SMART-Regel: 10.000 Schritte am Tag sind schon recht spezifisch. Wir können aber noch spezifischer werden, wenn wir definieren, dass 5.000 Schritte davon am Stück erreicht werden sollen. So könnte unser Ziel spezifischer formuliert lauten:

Ich absolviere jeden Tage 10.000 Schritte und davon 5.000 am Stück. Wie sieht es mit „messbar“ aus? Ja, mit einem Schrittzähler sind die Schritte tatsächlich messbar. Dieses Kriterium wäre also gut erfüllt. Ist das Ziel attraktiv? Das muss individuell reflektiert werden. Für einen Marathonläufer wäre das Ziel sicherlich kein attraktives Ziel. Gehören wir aber zu den „Bewegungsmuffeln“, dann können 10.000 Schritte sehr attraktiv sein. Wir gehen von Letzterem aus. Eng mit der Attraktivität ist die Dimension „realistisch“ verbunden. Sind 10.000 Schritte realistisch? Ist jeden Tag realistisch? Das hängt definitiv von der Ausgangslage ab. Wir wollen die 10.000 Schritte auch nicht gleich von heute auf morgen erreichen. Terminiert – das heißt zeitlich festgesetzt – ist unser Ziel allerdings nicht.

Nach Überprüfung unserer ursprünglichen Zielformulierung mit der SMART-Regel lautet unser Ziel nun folgendermaßen: Ich schaffe es in drei Monaten, täglich 10.000 Schritte zu absolvieren und davon 5.000 am Stück.

Kommen wir nun zu den Verhaltenszielen

Dafür bieten sich die sogenannten „Wenn-Dann-Pläne“ an. Diese Pläne ermöglichen Ihnen Routinen festzulegen. Denken Sie an das Zähneputzen. Wenn ich zu Bett gehe, dann putze ich mir zuvor die Zähne. Wie könnte nun eine solche Routine mit unseren 10.000 Schritten aussehen?

Wenn ich mit dem Frühstück fertig bin, dann gehe ich 30 Minuten flott spazieren (entspricht ca. 5.000 Schritten). Somit haben wir eine Routine verankert. Einen ähnlichen Vorsatz können wir für den Mittag oder Abend definieren. Also planen wir am Mittag nach dem Essen einen 15 Minuten Spaziergang und erreichen nochmal 2.500 Schritte. Die restlichen Schritte erreichen wir durch unsere Alltagsbewegung.

Wenn-Dann-Pläne eignen sich auch, um mögliche Hindernisse zu überwinden. Was mache ich, wenn es nach dem Frühstück stark regnet? Was mache ich, wenn mir ein Termin in die Quere kommt? Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich bei Ihren Zielsetzungen mit möglichen Hindernissen auseinandergesetzt haben, wesentlich erfolgreicher in der Umsetzung sind als Menschen, die sich nicht mit möglichen Hindernissen auseinandergesetzt haben. Was mache ich also, wenn es regnet oder ein Termin meinen Spaziergang verhindert?

Wenn es regnet, dann setze ich mich 30 Minuten auf meinen Heimtrainer oder mache auf meiner Übungsmatte ein Set an Dehnungs- und Koordinationsübungen für 30 Minuten. Wenn ich terminlich verhindert bin, dann hole ich den Spaziergang nach dem Abendessen nach.

Nun zum Haltungsziel

Aus der Forschung wissen wir, dass Ziele, die bei uns positive Emotionen auslösen, besser erreicht werden. Das Zürcher Ressourcenmodell arbeitet hier mit Bildern und Symbolen. Damit können wir eine Brücke zu unserem Unbewussten schaffen. Dieses hat eine starke Wirkung auf unsere Motivation.

Denken Sie z. B. an Tiere, Pflanzen, Fantasiefiguren, Personen, Landschaften. So könnte bei unserem Bewegungsziel eine Katze oder ein Berggipfel ein passendes Bild sein. Es gibt viele Möglichkeiten. Wichtig ist, dass das Bild für Sie eine Verbindung mit Ihrem Ziel hat und positive Emotionen auslöst. Formulieren Sie dann einen Satz. Beispiel: Ein Berggipfel symbolisiert für mich Ausdauer und Fitness. Beides werde ich mit meinem Schritteziel erreichen.



mental-aktiv[®] PRO

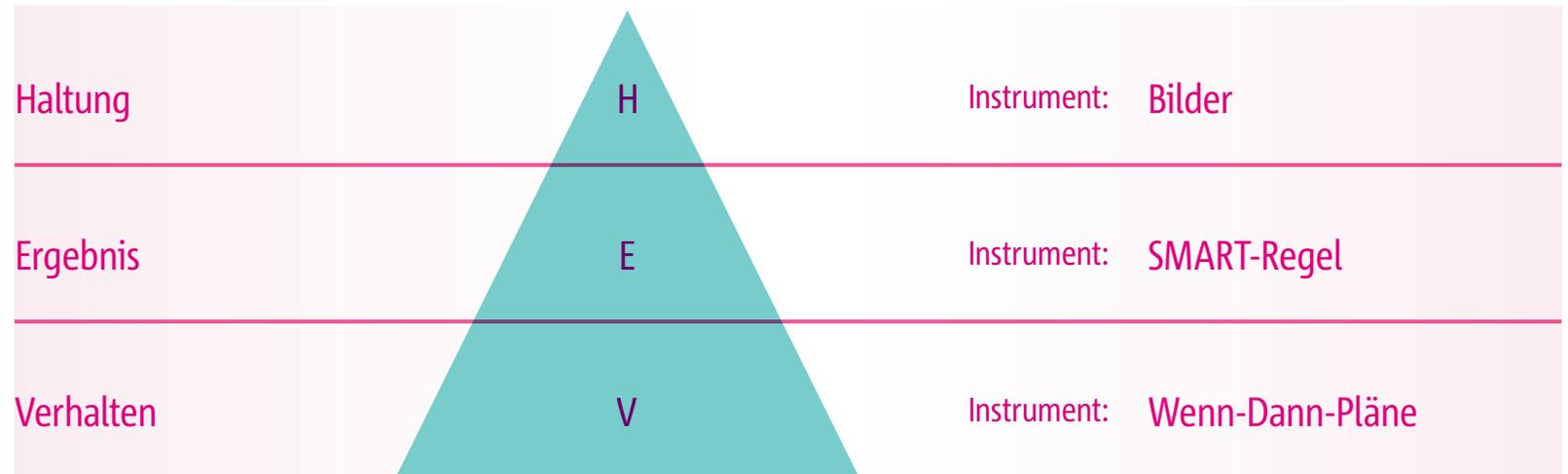
Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Erfolgreich Ziele setzen

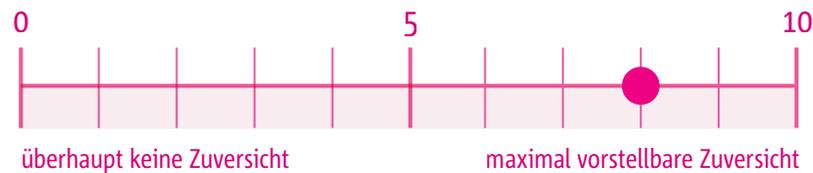
Ergebnis, Verhalten,
Haltung

Die drei Zielarten werden im Zürcher Ressourcenmodell in Form einer Zielpyramide veranschaulicht:



Ihre Zuversicht

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor für das Erreichen von Zielen ist unsere Zuversicht, diese zu erreichen. Zur Bestimmung der Zuversicht bietet sich die Anwendung einer Skala von 0 bis 10 an, wobei 0 für keine und 10 für die höchste Zuversicht stehen, das Ziel zu erreichen.



Liegt Ihre Zuversicht bei 7 oder höher, so ist die Wahrscheinlichkeit ebenfalls sehr hoch, dass Sie das Ziel erreichen. Ist Ihre Zuversicht hingegen kleiner als 7 sollten Sie Ihre Ergebnis-, Verhaltens- und Haltungsziele überprüfen. Ihre Zuversicht ist also ein gutes Prüfinstrument für Ihre Zielplanung.

Beispiel

Fassen wir nun unser Bewegungsziel zusammen:

- **Ergebnisziel:**
Ich schaffe es in drei Monaten, täglich 10.000 Schritte zu absolvieren und davon 5.000 am Stück.
- **Verhaltensziele:**
Routine/Ritual: Wenn ich mit dem Frühstück fertig bin, dann gehe ich 30 Minuten (ca. 5.000 Schritte) flott spazieren.
Hindernisse: Wenn es regnet, dann setze ich mich 30 Minuten auf meinen Heimtrainer oder mache auf meiner Übungsmatte ein Set an Dehnungs- und Koordinationsübungen für 30 Minuten.
Wenn ich terminlich verhindert bin, dann hole ich den Spaziergang nach dem Abendessen nach.
- **Haltungsziel:**
Ein Berggipfel - mit diesem verbinde ich Ausdauer und Fitness.
- **Meine Zuversicht, das Ziel zu erreichen:**
Um meine Ziele zu erreichen, muss ich zuversichtlich sein.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



Erfolgreich Ziele setzen

Zieleblatt



Mein Ergebnisziel:

SMART-Regel-Check:

- S spezifisch
- M messbar
- A attraktiv
- R realistisch
- T terminiert

Verhaltensziele (Wenn-Dann-Regeln):

Rutineregeln

Hindernisse

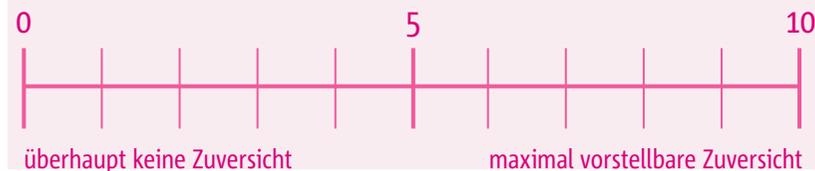
Finden Sie ein festes Ereignis (WENN), an das Sie Ihr Verhalten (DANN) koppeln können.

Formulieren Sie mindestens zwei Hindernisse (WENN) und jeweils Maßnahmen, wie Sie diese umgehen können (DANN).

Haltungsziel (Bild):

Suchen Sie ein passendes und positives Motiv (Bild, Person, Fantasiefigur, Spruch etc.), das Sie mit dem Ziel in Verbindung bringen. Formulieren Sie einen motivierenden Satz, der das Motiv mit Ihrem Ziel verbindet.

Meine Zuversicht:



Prüfen Sie, ob Ihre Zuversicht, das Ziel zu erreichen, bei 7 oder mehr liegt.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



Bewegung

Bewegung heißt
geringeres Demenzrisiko



Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt der menschliche Körper die richtige Mischung aus Anstrengung und Inaktivität. In Deutschland bewegen sich nur noch 25 Prozent der Menschen in Beruf und Alltag so, dass es zu günstigen gesundheitlichen Effekten im Organismus kommt. Ein großer Teil vieler Erkrankungen könnte durch einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung vermieden werden. Das gilt auch für die Demenz. Wer sich regelmäßig Bewegung verschafft und in ausreichendem Maß Sport treibt, kann das Demenzrisiko im Vergleich zu einem sportlich völlig Inaktiven deutlich reduzieren. Außerdem steigert sich durch Bewegung die Lebensqualität.

Wichtig: Wenn Sie Vorerkrankungen haben oder Sparteinsteiger sind, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihr Bewegungsvorhaben.

Bewegung ist ein Wundermittel

Die positiven Wirkungen von Bewegung gleichen einem Wunder. So wird der Herzschlag ruhiger, der Blutdruck senkt sich, die guten Blutfette steigen (HDL-Cholesterin), während sich die schlechten Blutfette (LDL-Cholesterin) verringern. Unser Herz und Gehirn profitieren davon.

Die Belastung festigt auch den Knochen, zum Beispiel beim Wandern und Laufen. Der Energiestoffwechsel verändert sich. Es kommt zu einem verstärkten Abbau von Fetten auch während der Ruhezeiten, wenn Sie sich also gerade nicht bewegen. Außerdem unterstützt ein gemäßigtes Ausdauertraining das Immunsystem. Die Aufnahme von Blutzucker (Glukose) in die Muskelzellen wird gefördert. Nicht zuletzt verbessert sich das gesamte Wohlbefinden; die innere Ausgeglichenheit und die Konzentrationsfähigkeit nehmen zu.

So wirkt sich körperliche Aktivität auf Ihre Gesundheit aus:

- Senkung des Demenz-, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisikos,
- positiver Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit,
- Stärkung der Abwehrkräfte,
- Entspannung und Stressabbau,
- Festigung der Knochen,
- Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens,
- Spaß und Erholung,
- Vorbeugung gegen Krebs.

Mehr Bewegung – aber wie?

Bewegung hat nur dann eine Wirkung, wenn sie regelmäßig ausgeübt wird. Bewegen Sie sich möglichst täglich, mindestens aber dreimal in der Woche für eine halbe Stunde. Wichtig bei der Ausdauerbewegung ist das individuelle Maß. Der beste Richtwert sind die individuellen Anstrengungsreaktionen des eigenen Körpers, wie sie sich etwa in der Pulsfrequenz oder der Atemfrequenz widerspiegeln. Übertreiben Sie nicht! Überanstrengung kann auch unerwünschte Auswirkungen auf Herz und Kreislauf haben.

Die wichtigsten Aktivitätsregeln

- Bewegen Sie sich dreimal pro Woche zusätzlich zu Ihrem normalen Bewegungsspektrum.
- Achten Sie auf eine rücken-gerechte Haltung.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während der Bewegungsphase.
- Beginnen Sie langsam und achten Sie auf Ruhepausen.
- Wählen Sie Bewegungsformen, bei denen über einen längeren Zeitraum größere Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert werden,
- zum Beispiel Wandern, Walking, Nordic Walking, Joggen, Rad-fahren, Schwimmen oder Tanzen.
- Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Übertreiben Sie nicht.
- Achten Sie auf geeignete Kleidung.
- Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, pausieren Sie.
- Bauen Sie auch Bewegung in Ihren Alltag ein.
- Wählen Sie Bewegungsarten, die Ihnen Spaß machen.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Bewegung

Bewegung im Alltag –
so geht's



Unsere Vorfahren hatten keine Wahl: Um an Nahrung zu kommen und für die Dinge des täglichen Lebens zu sorgen, mussten sie jeden Tag viele Kilometer laufen, Lasten tragen und sich anstrengen. Das war über viele tausend Jahre so. Deshalb hat sich der menschliche Körper auf Belastungen eingestellt und benötigt Bewegung, um richtig zu funktionieren. Wir Menschen in Deutschland müssen uns heute kaum noch bewegen, um zu überleben. Das Auto sorgt für die Fortbewegung, Maschinen übernehmen die schweren Arbeiten und wenn wir uns mit anderen Menschen austauschen möchten, dann greifen wir zum Telefon oder Smartphone. Unsere Muskeln und unser Bewegungsapparat bleiben aber nur dann stabil und funktionsfähig, wenn sie auch genutzt werden. Bei Inaktivität verkümmert die Muskulatur, die Knochen werden brüchig und die Sehnen verkürzen sich. Außerdem gerät bei fehlender Bewegung unser Stoffwechsel durcheinander, was insbesondere den Zucker- und den Fettstoffwechsel negativ beeinflusst.

Wir möchten zeigen, wie Sie durch geringe Umstellungen Ihrer Lebensgewohnheiten für mehr Bewegung sorgen.

Werden Sie jetzt aktiv für Ihre Gesundheit!

Kleine Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten reichen schon aus, um für regelmäßige Bewegung zu sorgen und so Ihrem Körper die Aktivität zu geben, die er benötigt.

Laufen oder Rad statt Auto fahren

Legen Sie kürzere Strecken zu Fuß zurück oder fahren Sie mit dem Fahrrad. Kleine Einkäufe oder ein Besuch bei Bekannten in der Nähe bieten dazu gute Gelegenheiten. Lassen Sie das Auto stehen. Das gibt Ihrem Körper Kraft und spart Ihrem Portemonnaie das Geld für Benzin oder Strom.

Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe

Nehmen Sie bei jeder Gelegenheit die Treppe, vor allem auf dem Weg nach oben. Das stärkt Ihre Muskulatur und Sie verlieren überflüssige Pfunde.

Extrastrecken nutzen

Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus oder der Straßenbahn aus oder stellen Sie Ihr Auto nicht direkt vor der Tür ab. Laufen Sie den Rest des Weges zu Fuß. Das macht den Kopf frei und sorgt für Bewegung.

Morgengymnastik

Machen Sie sich morgens beweglich für den Tag. Gönnen Sie sich zehn Minuten Zeit für sechs ausgewählte Gymnastikübungen. Nehmen Sie zu Beginn an einem Gymnastikkurs teil, um herauszufinden, welche Übungen für Sie am besten geeignet sind.

Spaziergehen

Gehen Sie regelmäßig im Grünen spazieren. Am besten jeden Tag zu festen Zeiten. So tanken Sie regelmäßig Kraft aus der Natur und bleiben in Bewegung.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Bewegung

Trainieren Sie
Ihre Ausdauer



Mit Ausdauer ist die Fähigkeit gemeint, die es uns Menschen ermöglicht, eine geistige und körperliche Belastung möglichst lange aufrechtzuerhalten. Eine gute Ausdauer führt auch dazu, dass wir uns schneller von Belastungen erholen. Die Ausdauer kann mit vielen Sportarten trainiert werden, wie z. B.:

- Nordic Walking
- Joggen
- Fahrradfahren
- Schwimmen
- Laufband
- Ergometer
- Tanzen

Sportarten, die keine Belastungsspitzen erzeugen, eignen sich besonders. Es gibt grundsätzlich keine Einwände gegen Sportarten, die Belastungsspitzen erzeugen. Sie sollten diese aber mit Ihrem Arzt besprechen, wenn Sie an Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Belastungsspitzen erzeugen beispielsweise:

- Bergwandern
- Ballsportarten, z. B. Fußball, Basketball etc.
- Aerobic

Damit Sie langfristig am Ball bleiben, sollten Sie eine Sportart wählen, die Ihnen Spaß macht und zu Ihnen passt. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Sind Sie eher ein Wassertyp oder befinden Sie sich doch lieber an Land?
- Sind Sie gerne für sich oder befinden Sie sich gerne in Gesellschaft?
- Bevorzugen Sie es eher ruhig oder darf es auch mal etwas lauter sein?

Wie sollte ein Ausdauertraining durchgeführt werden?

Es gibt viele unterschiedliche Methoden des Ausdauertrainings. Wir stellen Ihnen die Dauermethode vor. Bei der Dauermethode findet eine durchgängige Belastung von 20–60 Minuten statt. Die empfohlene Belastungsdauer liegt bei mindestens 20 Minuten. Diese können Sie dann anpassen.

Wählen Sie zunächst die Trainingsintensität so, dass Sie die Zeit durchhalten. Starten Sie mit einer nur leichten Puls-Erhöhung, aber lassen Sie kein geplantes Training aus. Bei Trainingsdauern von 20–40 Minuten ist theoretisch ein tägliches Training möglich ohne eine längere Erholungsphase.

Für Untrainierte gilt: Planen Sie Erholungspausen von 1 bis 2 Tagen ein! Für den Beginn sind zwei Einheiten in der Woche sehr gut. Sie können dann die Trainingshäufigkeit erhöhen.

Beachten Sie bei der Steigerung folgende Regeln:

1. Erhöhen Sie zunächst die **Trainingshäufigkeit** (z. B. 2 Mal pro Woche, 3 Mal pro Woche ...)
2. Steigern Sie erst dann die **Dauer bzw. den Umfang** des Trainings (z. B. 20 Minuten, 30 Minuten, 40 Minuten ...)
3. Die **Trainingsintensität** sollten Sie zuletzt erhöhen.

Fangen Sie doch gleich an, Ihr persönliches Training zu planen.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Bewegung

Trainieren Sie Ihre Ausdauer

Nach der sportlichen Belastung gleiten Sie sanft aus, um den Körper abzukühlen. Führen Sie hierzu Ihre gewählte Sportart drei weitere Minuten in einem langsamen Tempo weiter aus (z. B. nach dem Dauerlauf gehen Sie gemütlich noch weiter). Messen Sie dann Ihren Puls. Dabei handelt es sich dann um den sogenannten **Erholungspuls**. Dieser sollte ca. 20–40 Schläge unterhalb Ihres Belastungspulses liegen. Liegt dieser darüber, so wählen Sie beim nächsten Mal einen niedrigeren Belastungspuls.

Eine einfache Regel: Trainieren Sie Ihre Ausdauer so, dass Sie leicht ins Schwitzen oder außer Atmen kommen. Sie sollten aber in der Lage sein, sich unterhalten zu können.

Wie intensiv soll ich meine Ausdauer trainieren?

Beim Ausdauertraining können Sie Ihre Trainingsintensität am **Belastungspuls** ausrichten. Hierzu bieten sich spezielle Pulsuhren an, die den Puls kontinuierlich messen und anzeigen. Sie können aber auch während des Trainings kurz anhalten und unmittelbar Ihren Puls messen. So ermitteln Sie Ihren Belastungspuls.

Wir zeigen Ihnen nun, wie Sie einen groben Zielwert für Ihren Belastungspuls ermitteln können. Berechnen Sie zunächst Ihren sogenannten **Maximalpuls** anhand folgender Formel:

$$\text{Maximalpuls} = 220 \text{ Schläge pro Minute} - \text{Lebensalter}$$

Beispiel: Alter 60 Jahre
 $\text{Maximalpuls} = 220 \text{ Schläge pro Minute} - 60$
 $= 160 \text{ Schläge pro Minute}$

Für Anfänger gilt:

$$\text{Belastungspuls} = 60 \text{ Prozent des Maximalpulses}$$

Für Geübte und Trainierte kann als Belastungsplus zwischen 70 und 80 Prozent des Maximalpulses gewählt werden. Als trainiert gilt, wer regelmäßig und planmäßig sportliche Aktivitäten in seinen Alltag integriert.

Bleiben wir bei unserem Beispiel mit einem Lebensalter von 60 Jahren und gehen davon aus, dass es sich um einen Anfänger handelt:
 $\text{Belastungspuls} = 160 \text{ Schläge pro Minute} * 60 \text{ Prozent}$
 $= 96 \text{ Schläge pro Minute.}$

Für einen Geübten im Alter von 60 Jahren ergäbe sich:

$$\text{Belastungspuls} = 70 \text{ Prozent des Maximalpulses}$$

$= 160 \text{ Schläge pro Minute} * 70 \text{ Prozent}$
 $= 112 \text{ Schläge pro Minute.}$

Für einen Trainierten im Alter von 60 Jahren sähe es so aus:

$$\text{Belastungspuls} = 80 \text{ Prozent des Maximalpulses}$$

$= 160 \text{ Schläge pro Minute} * 80 \text{ Prozent}$
 $= 128 \text{ Schläge pro Minute.}$

Bewegung

Koordination im Alltag



Um uns gezielt und flüssig zu bewegen, benötigen wir unsere Muskeln, Nerven sowie das Gehirn. Deren Zusammenspiel nennt man Koordination. Dieses fein abgestimmte, harmonische Zusammenwirken der einzelnen Komponenten ist vor allem für sehr präzise Bewegungen wichtig, zum Beispiel wenn wir eine Tasse an den Mund führen, Schuhe binden oder einen Schlüssel ins Schloss stecken.

Damit die Koordinierung von Bewegungen richtig funktioniert, benötigt unser Körper eine Reihe unterschiedlicher Messfühler: Die Augen geben Rückmeldung über die Position unseres Körpers, die Ohren nehmen den Raum um uns wahr, der Gleichgewichtssinn sagt uns, wo oben und unten ist, und auch von den Muskeln und Gelenken erhalten wir wichtige Informationen. Die so zusammengetragenen Messwerte verarbeitet unser Gehirn, welches schließlich den Muskeln die Befehle zur Bewegung gibt.

Die wichtigsten Grundlagen für die Koordination werden bereits in der Kindheit gelegt, und wir trainieren sie das ganze Leben lang jeden Tag. Wenn wir jedoch mit der Zeit inaktiv werden und uns nur noch wenig bewegen, besteht die Gefahr, dass unsere Koordinationsfähigkeit abnimmt und damit Alltagstätigkeiten Probleme machen.

Dieses Informationsblatt möchte Sie über das Thema Koordination informieren und Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Koordination im Alltag trainieren und verbessern können.

Wie verändert sich die Koordination im Alter?

Mit dem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit von Augen und Ohren ab, der Tastsinn verliert an Feinfühligkeit und auch die Kraft der Muskeln und die Geschmeidigkeit der Gelenke lassen nach. Unser Gehirn erhält weniger Informationen als in jungen Jahren. Die Befehle, die das Gehirn den Muskeln erteilt, können zudem nicht so schnell ausgeführt werden wie früher. Deshalb ist es wichtig, Koordination regelmäßig zu üben: Bewegen Sie sich, wann immer es geht und nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Körper bietet. So können Sie den Rückgang der Koordinationsfähigkeit aufhalten und Ihre Selbstständigkeit und Ihre Mobilität lange bewahren.

Was droht, wenn die Koordination schlechter wird?

Viele Tätigkeiten des täglichen Lebens können bei schlechter Koordinationsfähigkeit schwerfallen. Zähneputzen, Treppensteigen, Autofahren oder auch das An- und Auskleiden sind dafür nur einige Beispiele.

Wenn Bewegungen wegen mangelnder Koordination unsicher werden, steigt die Unfallgefahr. Ein falscher Tritt auf der Treppe oder eine Unsicherheit im Straßenverkehr können schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen.

Tipp:

Bewegen Sie sich konzentriert und mit Bedacht, denn in der Ruhe liegt die Kraft.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Bewegung

Koordination im Alltag

Koordination lässt sich trainieren. Im Folgenden werden Ihnen beispielhaft drei Übungen vorgestellt, die Sie leicht jeden Tag zu Hause durchführen können. Die nachfolgenden Übungen sollen Ihnen helfen, die Koordinationsfähigkeit zwischen Ihren Augen und Händen zu bewahren sowie Ihren Gleichgewichtssinn zu schulen.

Hand-Auge-Koordination

Tipp:

Nehmen Sie an einem Gymnastikkurs teil oder werden Sie Mitglied im Sportverein! Das kann zusätzlich motivieren und Sie werden bei den Übungen angeleitet.

Fingerballett:

Berühren Sie mit dem Daumen Ihrer rechten Hand der Reihe nach die übrigen Finger der rechten Hand, angefangen vom Zeigefinger bis hin zum kleinen Finger und wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung einige Male. Führen Sie die gleiche Übung auch mit der linken Hand, mit beiden Händen und schließlich mit beiden Händen überkreuzt durch.

Fangen:

Werfen Sie einen leichten Gegenstand in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf. Benutzen Sie als „Übungsgerät“ zum Beispiel eine Socke und üben Sie vor dem Anziehen jedes Mal für etwa zwei Minuten.

Gleichgewicht

Pendeln:

Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen fest auf den Boden. Heben Sie die ausgestreckten Arme an, bis die Hände auf Höhe Ihrer Schultern sind. Drehen Sie nun den Oberkörper und den Kopf mitsamt den Armen nach rechts, bis Sie einen leichten Widerstand spüren, pendeln Sie anschließend zur anderen Seite. Wiederholen Sie die Übung insgesamt zehn Mal.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Bewegung

Kraft im Alltag



Selbstständigkeit, Mobilität und Gesundheit – das wünschen wir uns, auch wenn wir älter werden. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir uns bewegen können. Dazu benötigen wir Kraft, die aus unseren Muskeln kommt. Muskeln können aber nur dann kräftig sein, wenn sie auch regelmäßig bewegt werden. Es gibt also einen Kreislauf aus Bewegung, Muskeln und Kraft.

Wird dieser Kreislauf an einer Stelle unterbrochen, dann hat dies Auswirkungen auf das ganze System. Bei Menschen, die sich wenig bewegen und körperliche Anstrengung meiden, bildet sich deshalb die Muskulatur zurück. Dadurch schwindet die Kraft und mit der Kraft die Fähigkeit, selbstständig zu sein und mobil zu bleiben.

Dieses Informationsblatt möchte Sie dafür sensibilisieren, wie wichtig es ist, die körperliche Kraft zu erhalten. Umseitig werden Ihnen dafür drei Kräftigungsübungen vorgestellt, die Sie leicht jeden Tag zu Hause durchführen können.

Tipp:

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag. Lassen Sie das Auto häufiger stehen und gehen Sie zu Fuß. Benutzen Sie Treppen anstatt des Aufzugs und machen Sie jeden Tag einen Spaziergang im Grünen.

mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®



Lässt die Kraft mit dem Alter nach?

Bei vielen Menschen kommt es mit zunehmendem Alter zu Verschleißerscheinungen an Knochen und Gelenken. Das führt dazu, dass wir uns vorsichtiger und vor allem nicht mehr so viel bewegen wie früher. Wer sich aber wenig bewegt, bei dem nehmen auch die Muskulatur und damit die Kraft ab. Grundsätzlich sind die Muskeln von älteren Menschen jedoch genauso trainierbar wie die von jüngeren.

Was passiert, wenn die Kraft nachlässt?

Wenn die Kraft nachlässt, werden unsere Bewegungen langsam und unsicher. Da kann es leicht passieren, dass ein Stolpern reicht, um einen Sturz mit schweren Folgen nach sich zu ziehen. Mit nachlassender Kraft und schwindender Muskelmasse geht außerdem die wichtige Stabilisierungsfunktion für Knochen und Gelenke verloren. Fehlhaltungen, Rückenschmerzen und Gelenkprobleme können die Folge sein.

Trainieren Sie Ihre Kraft – drei Übungen

Tipp:

Viele Fitness-Studios haben auch Angebote für ältere Menschen. Erkundigen Sie sich nach einem geeigneten Studio in Ihrer Nähe und probieren Sie es einfach einmal aus.



Beinmuskeln – Kniebeugen:

Stellen Sie sich breitbeinig hinter einen Stuhl und halten Sie sich mit ausgestreckten Armen an der Lehne fest. Die Fußspitzen zeigen etwas nach außen. Senken Sie nun Ihren Po nach hinten ab und gehen Sie dabei in die Knie, so als wollten Sie sich auf einen anderen Stuhl setzen. Halten Sie den Rücken gerade und vermeiden Sie ein Hochziehen der Schultern. Bewegen Sie sich dann langsam wieder nach oben, zurück in die Ausgangsposition.

Rückenmuskulatur – der Adler:

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls. Nehmen Sie Ihre Ausgangsposition ein: Halten Sie Ihren Rücken gerade und heben Sie Ihre Arme in U-Position, sodass durch beide Ellenbogen und durch die Schultern eine Gerade gezogen werden kann. Jetzt führen Sie die Arme in dieser U-Position so weit wie möglich nach hinten. Verharren Sie ca. fünf Sekunden in dieser Position und führen Sie dann die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie dabei auf eine langsame und gleichmäßige Atmung.

Bauchmuskeln – Knie drücken:

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls. Heben Sie nun das rechte Bein und ziehen Sie das Knie nach oben. Drücken Sie gleichzeitig mit der linken Hand auf das angehobene Knie, damit Ihr Bein Kraft braucht, um oben zu bleiben. Halten Sie diese Position etwa fünf Sekunden. Setzen Sie nun das Bein langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Körperseite. Achten Sie auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung; halten Sie die Luft nicht an! Zur Erinnerung: Wiederholen Sie diese anstrengende Übung nur fünf Mal auf jeder Seite.



Bewegung

Vermeiden Sie
die Volkskrankheit
Dauersitzen



Ständiges Sitzen verkürzt unsere Lebenszeit drastisch. Wenn wir sitzen, dann werden kaum noch Muskeln beansprucht und die Durchblutung reduziert. Damit erhöht sich nicht nur das Demenzrisiko, sondern auch das für Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch unser Stoffwechsel wird durch das lange Sitzen negativ beeinflusst.

Das Bauchfett sendet Botenstoffe aus, die unser Immunsystem negativ beeinflussen und auch entzündliche Prozesse im Körper begünstigen. Dauersitzen erhöht zudem das Diabetesrisiko. Schließlich verkürzt langes Sitzen unsere Muskeln und führt zu Fehlhaltungen, was sich meist zuerst in Form von Rücken- oder Nackenschmerzen zeigt.



Sitzunterbrechungen

So können Sie gezielt
den Folgen des Dauersitzens
entgegenwirken:

- Unterbrechen Sie alle 45–60 Minuten das Sitzen. Das wendet negative Auswirkungen ab.
- Stehen Sie für wenige Minuten auf und bewegen sich ein wenig, um Ihre Muskeln zu aktivieren.

Wichtig: Sport kann die negativen Folgen des Dauersitzens nicht ausgleichen. Sie müssen langes Sitzen vermeiden! Sitzunterbrechungen und kleine Bewegungseinheiten sind unentbehrlich!



mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®



Vitamine



Vitaminmangel als Risikofaktor für Demenz

Vitamine sind lebenswichtige Substanzen, die der Körper für den Stoffwechsel benötigt, aber nicht selbst bilden kann. Vitamine müssen daher in ausreichenden Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Eine ausgewogene Ernährung enthält im Allgemeinen genug Vitamine. Allerdings kann im Alter die Aufnahme von Vitaminen aus dem Magen-Darm-Trakt gestört sein, so dass zusätzliche Vitamingaben erforderlich sind.

„Vitamin D“ hielt man ursprünglich auch für eine Substanz, die der Körper für den Stoffwechsel benötigt, aber nicht selbst bilden kann. Daher heißt es „Vitamin“. Inzwischen weiß man, dass Vitamin D ein Hormon ist, das viele Vorgänge im Körper steuert. Es kann in kleinen Mengen mit der Nahrung aufgenommen werden, den größten Teil produziert der Körper jedoch selbst.

Ein Mangel an bestimmten Vitaminen erhöht das Risiko einer Demenz. Das ist wissenschaftlich belegt. Dabei handelt es sich um die Vitamine B6, B12, Folsäure und Vitamin D.

Wir schauen uns das näher an.

Vitamin | Nahrungsmittel

Folsäure	Grünes Gemüse z. B. Grünkohl, Spinat, Feldsalat, grüne Bohnen etc. Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreideprodukte, Obst
B12	nur in tierischen Produkten enthalten, wie z.B. Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch (vor allem Leber)
B6	Gemüse z. B. Grünkohl, grüne Bohnen etc. Vollkornprodukte, Nüsse, Fisch, Fleisch

Vitamin B6, B12 und Folsäure

Ein Mangel an Vitamin B6, B12 oder Folsäure kann zu einem Abbau der Gehirnsubstanz führen. Ihr Arzt kann im Blut bestimmen, ob sie ausreichend mit diesen Vitaminen versorgt sind. Wenn ein Mangel besteht, kann dieser durch Vitamin-Gaben ausgeglichen werden. Damit reduziert sich auch das Demenzrisiko. Vor allem Vitamin B12 wird nur schlecht aus dem Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Daher kann es erforderlich sein, dass Sie Vitamin B12 als Spritzen bekommen, wenn bei Ihnen ein ausgeprägter Mangel vorliegt.

Wichtig: Ein Mangel an Vitamin B6, B12 und Folsäure kann zum Abbau der Gehirnsubstanz führen. Die Mangelbeseitigung ist daher ein wichtiger Beitrag zur Vermeidung einer Demenz.

Vitaminquellen

Falls Sie sich vegan ernähren, also komplett auf tierische Produkte verzichten, müssen Sie Vitamin B12 als Nahrungsergänzung hinzufügen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Vitamin B6 und Folsäure können Sie auch rein über pflanzliche Nahrung ausreichend zu sich nehmen. Die Tabelle zeigt Ihnen einige wichtige Nahrungsmittel im Zusammenhang der Vitamine B6, B12 und Folsäure.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Vitamin D

Ein Mangel an Vitamin D hat einen negativen Einfluss auf die geistige Fähigkeit und erhöht das Demenzrisiko. Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein: Es kann nämlich vom Körper selbst gebildet werden. Dazu benötigt der Körper jedoch Sonnenlicht. Speziell im Winter leiden viele Menschen an einem Vitamin-D-Mangel. Es wundert nicht, dass Bewohner der Nordhalbkugel von einem solchen Mangel deutlich häufiger betroffen sind.

Wichtig: Der Körper kann Vitamin D nur mit Sonnenlicht bilden. Gesicht, Hände und Arme bieten genug Fläche für die Aufnahme des Sonnenlichts. Die Empfehlung lautet: Halten Sie sich täglich 10 bis 30 Minuten im Freien auf, ohne Sonnenschutz. Vitamin D kann sehr lange gespeichert werden. Nutzen Sie Frühling, Sommer und Herbst, um Ihre Speicher zu füllen.



Wichtig: Versuchen Sie natürliche Vitaminquellen zu nutzen. Bauen Sie entsprechende Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan ein. Gehen Sie regelmäßig an die frische Luft, damit Ihre Haut Sonnenlicht aufnehmen kann.

Wenn Ihr Mangel entsprechend hoch ist, so kann es zunächst sinnvoll sein, durch Vitaminpräparate den Mangel zu beseitigen. Sie sollten aber gleichzeitig Ihre Ernährung umstellen.

Stimmen Sie sich hierzu mit Ihrem Arzt ab.

Vitaminquellen

Ein kleiner Teil an Vitamin D kann zudem über die Nahrung aufgenommen werden. Aber bedenken Sie, dass der Großteil (80–95%) über die Haut gebildet wird. Sie benötigen also Sonnenlicht. Liegt bei Ihnen ein Mangel an Vitamin D vor, so kann eine zusätzliche Gabe erforderlich sein. Dies sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

Auf keinen Fall sollten Sie Vitamin-D-Präparate ohne Messung der Blutwerte und ohne ärztliche Beratung einnehmen. Denn bei Vitamin D ist nur die richtige Dosis gesund. Eine zu hohe Vitamin-D-Aufnahme kann zu schwerwiegenden Erkrankungen führen, z. B. zu Nierenversagen.

In welchen Nahrungsmitteln steckt Vitamin D? Vor allem fettiger Fisch ist ein guter Vitamin-D-Lieferant. Hierzu gehören: Makrele, Lachs, Sardinen, Hering. Auch Pilze, wie z. B. Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze enthalten Vitamin D.



Bluthochdruck

Risikofaktor einer
Demenzentwicklung



Was ist der Blutdruck?

Der Blutdruck ist das Maß für den Druck, den unser Blut auf die Schlagadern ausübt. Ohne Druck könnte das Blut nicht durch unsere Gefäße fließen und unsere Organe versorgen. Im Wesentlichen wird die Höhe unseres Blutdrucks durch unser Herz und unser Gefäßsystem beeinflusst. Unser Herz pumpt das Blut durch unsere Gefäße - nicht immer gleichmäßig. So schlägt unser Herz bei sportlicher Aktivität schneller und stärker. Das erhöht dann auch den Blutdruck. Damit reagiert das Herz auf den erhöhten Sauerstoffbedarf und transportiert die roten Blutkörperchen schneller durch unser Gefäßsystem. Wie schon erwähnt, beeinflusst auch das Gefäßsystem stark die Höhe unseres Blutdruckes. Im Laufe unseres Lebens verlieren unsere Blutgefäße an Elastizität. Sie werden zunehmend steifer. Das führt dazu, dass das Blut schneller durch die Gefäße fließt, der Druck erhöht sich. Elastische Gefäße dehnen sich aus und puffern damit den Druck. Auch der Durchmesser der Gefäße beeinflusst den Blutdruck. Gefäßablagerungen verkleinern den Durchmesser unserer Gefäße und das führt zu steigenden Blutdruckwerten.



Warum ist ein hoher Blutdruck ein Risikofaktor für eine Demenz?

Ohne Blutdruck kann der Mensch nicht leben bzw. überleben. Ein Blutdruck in einem bestimmten Korridor ist also lebensnotwendig. Steigt dieser jedoch auf zu hohe Werte an, führt dies zu kleinen Mikroverletzungen und -blutungen am Gehirn. Man kann das Phänomen gut mit einem Felsen in der Brandung vergleichen. Mit jeder Welle wird vom Fels Substanz abgetragen bzw. „beschädigt“. Je stärker die Brandung, desto stärker die Abtragung. Übertragen auf unser Gehirn und unseren Blutdruck heißt das: Ist der Blutdruck auf Dauer zu hoch, so wird unser Gehirngewebe im Mikrobereich verletzt und büßt auf die Dauer an Leitungsfähigkeit ein. Zudem kann durch zu hohe Blutdruckwerte unsere Blut-Hirn-Schranke beschädigt werden. Dies ermöglicht, dass Eiweißkörper durch die Gefäßwände gelangen und zum Absterben von Gehirnzellen führen können. Es ist daher wichtig, den Blutdruck im Normalbereich zu halten.

Auch sonst ist mit Bluthochdruck nicht zu spaßen: Er ist der Killer Nummer eins in Deutschland und hauptverantwortlicher Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Es lohnt sich daher, den Blutdruck unter Kontrolle zu haben.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Bluthochdruck

Risikofaktor einer
Demenzentwicklung

Als Einheit der
Druckwerte
wird Millimeter
Quecksilbersäule,
kurz **mmHg**,
verwendet.



mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®

Was sind normale Blutdruckwerte?

Beim Blutdruck wird zwischen zwei Werten unterschieden:

- oberer (systolischer) Wert und
- unterer (diastolischer) Wert

Wirft unser Herz das Blut aus, so entsteht zu diesem Zeitpunkt der höchste Druck in unserem Gefäßsystem. Das ist dann der obere Wert, auch Systole genannt. Der untere Wert (auch Diastole genannt) ist der Druck, welcher während der Füllphase (erschlafte Zustand) unseres Herzens im Gefäßsystem gemessen wird.

Von zu hohen Werten spricht man, wenn der obere Wert, also die Systole, 140 mmHg oder mehr beträgt. Bei der Diastole sind Werte ab 90 mmHg zu hoch. In der Medizin wird dann von Bluthochdruck oder Hypertonie gesprochen. Es gibt auch das Phänomen der zu niedrigen Werte (sogenannte Hypotonie). Die Hypotonie spielt aber im Zusammenhang mit Demenz keine wichtige Rolle und soll uns daher auch nicht weiter beschäftigen. Wichtig bei der Deutung der Messwerte ist, wo die Messung stattgefunden hat. Unterschieden wird zwischen Messungen zuhause (Heimwerte) und in der Arztpraxis (Praxiswerte). Es gelten jeweils verschiedene Grenzen:

Für Heimwerte gilt: Im Mittel sollten die Werte nicht über 135 mmHg (Systole) und 85 mmHg (Diastole) liegen.

Für Praxiswerte gelten folgende Grenzwerte: 140 mmHg (Systole) und 90 mmHg (Diastole).

In Fachkreisen ist man sich einig: Die Heimwerte sind insgesamt verlässlicher. Die Messung erfolgt in gewohnter Umgebung. In der Arztpraxis schlägt hin und wieder das sogenannte Phänomen der „Weißkittel-Hypertonie“ (Weißkittel steht für Arzt) zu: Die Praxiswerte sind aufgrund von Anspannung, Nervosität etc. – ausgelöst durch den Arztbesuch – erhöht. Die Heimwerte befinden sich hingegen im Normbereich. Ferner ist es zuhause deutlich einfacher, die Empfehlung der korrekten Blutdruckmessung umzusetzen.

Wie wird Blutdruck gemessen?

Das Wichtigste gleich zu Beginn: Einzelwerte sind wenig aussagekräftig. Unser Blutdruck unterliegt Schwankungen, die auch völlig normal sind. Während und unmittelbar nach dem Sport sind z. B. erhöhte Werte eine normale Folge. Das gilt auch bei Aufregung etc. Daher sollten wir den Durchschnittswert der Messungen über eine Woche berechnen. Dieser sollte dann nicht 135 mmHg (Systole) bzw. 85 mmHg (Diastole) überschreiten.

Bei der Blutdruckmessung selbst sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Setzen Sie sich an einen Tisch und stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden.
- Bringen Sie die Manschette auf Herzhöhe an (dies gilt sowohl bei der Messung am Oberarm, als auch bei der Messung am Handgelenk – bringen Sie also in diesem Fall ihr Handgelenk auf Herzhöhe).
- Entspannen Sie sich ca. zwei Minuten, bevor Sie die Messung starten. Kommen Sie zur Ruhe und atmen dabei tief und entspannt. Nutzen Sie also die Gelegenheit für eine kurze Entspannungsübung.
- Während der Messung sollten Sie nicht sprechen.

Ihre Aufgabe:

Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, sollten Sie einmal pro Monat eine Messwoche einlegen. Messen Sie Ihre Werte morgens nach dem Aufstehen und Wasserlassen sowie abends vor dem Zubettgehen.

Notieren Sie die Werte und berechnen Sie den Durchschnittswert. Sie erhalten hierzu ein Blutdrucktagebuch als Vorlage. Die Werte besprechen Sie dann bitte mit Ihrem Arzt.

Bluthochdruck

Behandlung



Mit der Behandlung eines Bluthochdrucks wird das Ziel verfolgt, die Durchschnittswerte nachhaltig zu reduzieren und in einem bestimmten Zielbereich zu halten. Gelingt dies, so spricht man in der Medizin von einem kontrollierten Bluthochdruck. Um das zu erreichen, ist meist die Kombination aus medikamentöser Behandlung und Lebensstiländerung notwendig.

Medikamentöse Therapie

Für die medikamentöse Bluthochdruck-Behandlung stehen mehrere Wirkstoffgruppen zur Verfügung. Die wichtigsten Wirkstoffgruppen sind:

- ACE-Hemmer
- Angiotensin-Antagonisten (Sartane)
- Kalzium-Antagonisten
- Diuretika
- Beta-Blocker

Eine besonders hohe Wirksamkeit zeigt dabei die sogenannte Kombinationstherapie. Hier werden mehrere Wirkstoffgruppen kombiniert. Das sogenannte ACD-Schema gilt als Basistherapie der modernen medikamentösen Kombinationstherapie:

- A für ACE-Hemmer und/oder Angiotensin-Antagonisten
- C für Kalzium (Ca)-Antagonisten
- D für Diuretika

Mit der Kombinationstherapie gelingt es, auch höhere Werte zu senken, währenddessen die Behandlung mit nur einer Wirkstoffgruppe dazu oft nicht in der Lage ist. Zudem können mit der Kombinationstherapie auch Nebenwirkungen der einzelnen Wirkstoffgruppen geringer gehalten werden.

Neben der Kombinationstherapie gibt es auch die sogenannte Monotherapie. Bei der Monotherapie wird nur mit einem Medikament aus einer Wirkstoffgruppe behandelt. In einzelnen Fällen kann es sinnvoll sein, mit einer Monotherapie zu starten – gerade, wenn die Werte noch nicht sehr hoch sind.



Lebensstilanpassungen bei Bluthochdruck

Bei den Lebensstilempfehlungen halten wir uns an folgende Regel:
„Was gut für unser Herz ist, ist auch gut für unser Gehirn!“

Bei der Bluthochdruck-Behandlung gelten allen voran:

- Rauchstopp,
- ausreichende Bewegung,
- Abbau von Übergewicht,
- Alkoholkonsum in gesunden Maßen,
- gesunde, salzarme und ausgewogene Ernährung,
- Stressreduktion durch Entspannung.

Diese Themen werden als separate Risikofaktoren der Demenzentwicklung in mental-aktiv® PRO besprochen, so dass an dieser Stelle keine detaillierte Ausführung erfolgt.

Wichtig:

Bluthochdruck kann medikamentös sehr gut behandelt werden. Dafür gibt es viele verschiedene, sehr effektive Medikamente!

Die Kombination mehrerer Wirkstoffgruppen, die sogenannte Kombinationstherapie, ist zumeist am wirksamsten!

Halten Sie sich an die ärztliche Verordnung zur Einnahme der Medikamente und setzen Sie diese nicht willkürlich ab und wieder an!

Durch Lebensstilanpassungen können Sie ebenfalls Ihren Blutdruck positiv beeinflussen.

Ihre Aufgabe:

Reflektieren Sie, ob Sie Ihre blutdrucksenkenden Medikamente tatsächlich korrekt und dauerhaft einnehmen, so wie diese verordnet wurden. Prüfen Sie zusätzlich, ob eine oder auch mehrere der folgenden Aussagen für Sie zutreffend sind:

- Ich vergesse die Einnahme meiner Medikamente hin und wieder, da ich kein gutes Unterstützungssystem habe, das mich an die Einnahmen erinnert.
- Ich vergesse die Einnahme der Medikamente hin und wieder, da ich den Medikamenten nicht die größte Bedeutung zuordne.
- Ich lasse die Medikamente weg, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Werte gut sind.
- Ich lasse die Medikamente weg, da (bzw. wenn) ich das Gefühl habe, dass es mir ohne die Medikamente besser geht.

Trifft einer der Aussagen zu, so sollten Sie dies mit Ihrem Coach oder Ihrem Arzt besprechen.

Beachten Sie, dass die meisten Medikamente nur durch eine regelmäßige und korrekte Einnahme ihre volle Wirkung entfalten!



Cholesterin kann Ihr Demenzrisiko erhöhen

Ohne Cholesterin könnten wir nicht leben. Das Cholesterin ist für den menschlichen Körper von großer Bedeutung. Es ist ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Zellen. Auch wird es als Ausgangsstoff für Hormone und Verdauungssäfte benötigt und ist an der Bildung von Vitamin D beteiligt.

Trotz dieser wichtigen Funktionen verbinden wir Cholesterin zumeist mit negativen Eigenschaften. Das liegt daran, dass hohe Cholesterinwerte das Risiko für viele Krankheiten erhöhen. Dazu gehört auch die Demenz.

Das „gute“ und „schlechte“ Cholesterin

Viele Menschen denken im Zusammenhang mit fettreicher und ungesunder Ernährung automatisch an Cholesterin. Und auch die Begriffe „gutes Cholesterin“ und „schlechtes Cholesterin“ fallen oft. Aber wie funktioniert das genau mit dem Cholesterin im Körper und was hat es mit gutem oder schlechtem Cholesterin auf sich?

Wenn Cholesterin im Körper über das Blut transportiert werden soll, dann muss es an Eiweiße gebunden werden, denn Cholesterin allein ist im Blut nicht löslich. Diese Transporteiweiße heißen „Lipoproteine“. Bei der Bestimmung der Cholesterinwerte spielen vor allem der Gesamtcholesterinwert und die beiden Lipoproteine „LDL“ und „HDL“ eine Rolle.

Merkhilfe:

Schlechtes LDL mit „L“ wie lausig;
gutes HDL mit „H“ wie hervorragend.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



LDL – schlechtes Cholesterin

Das Transporteiweiß LDL transportiert Cholesterin von der Leber zu den Orten, an denen es benötigt wird. Wenn zu viel Cholesterin vorhanden ist, dann lagert sich das LDL-Cholesterin an den Wänden von Blutgefäßen ab und kann zu Verengungen und Verstopfungen führen. Der LDL-Wert in Ihrem Blut sollte also niedrig sein, damit Sie ein niedriges Risiko für Gefäßerkrankungen haben.

HDL – gutes Cholesterin

Das Transporteiweiß HDL transportiert Cholesterin, das nicht benötigt wird, aus den Geweben und Organen zurück zur Leber, wo es gespeichert wird. HDL verhindert so die Bildung von Cholesterinablagerungen an den Wänden von Blutgefäßen. Der HDL-Wert in Ihrem Blut sollte also möglichst hoch sein.

Wichtig: Denken Sie an gesundes Essen und ausreichende Bewegung, auch wenn Sie Medikamente zur Senkung Ihrer Cholesterinwerte erhalten.

Diese Lebensmittel senken Ihr Cholesterin!

Pflanzliche Öle z. B. Olivenöl, Rapsöl etc.

Nüsse, Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen, Vollkornprodukte

Fettige Fischarten z. B. Sardinen, Makrele, Hering, Lachs etc.

Gemüse z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Spinat etc.

Hülsenfrüchte z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen etc.

Diese Lebensmittel sollten Sie vermeiden!

Fleisch z. B. Wurst, Schinken, Salami, Bratwürste etc.

Milchprodukte z. B. Sahne, Käse etc.

Tierische Fette z. B. Butter, Schweineschmalz etc.

Transfette kommen vor in Fast-Food, Fertiggerichten-/soßen, Pommes, Chips etc.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Hohes Cholesterin – was kann das für Folgen haben?

Wenn Ihr Cholesterinspiegel im Blut hoch ist, merken Sie zunächst selbst gar nichts davon, denn Cholesterin tut nicht weh. Das Problem sind die oben beschriebenen Ablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße. Wenn diese Ablagerungen größer werden oder aufbrechen, kommt es zu Durchblutungsstörungen in den betroffenen Körperteilen. Das kann schwerwiegende Folgen am Gehirn, am Herzen oder an den Beinen haben. Somit sind zu hohe Cholesterinwerte ein Risikofaktor für die Entstehung einer Demenz.

Erhöhter Cholesterinspiegel – was Sie tun können

Die wichtigsten Maßnahmen, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Das gilt auch, wenn bei Ihnen erhöhte Cholesterinwerte festgestellt wurden:

- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und fettarm.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Öle, zum Beispiel Raps- oder Olivenöl.
- Versuchen Sie sich mindestens drei Mal in der Woche 30 Minuten am Stück zu bewegen. Ideal für Ihre Gesundheit wäre tägliche Bewegung.

Und wenn all diese Maßnahmen nicht ausreichen, Ihre Cholesterinwerte zu senken, kann Ihnen Ihr Arzt zusätzlich Medikamente verschreiben. Sind Ihre hohen Cholesterinwerte familienbedingt (also vererbt) zu hoch, so sind Medikamente zur Senkung in der Regel unvermeidlich.

Medikamente

In den meisten Fällen werden sogenannte Statine als Medikamente zur Senkung der Cholesterinwerte angewandt. Falls Statine nicht gut vertragen werden, wird Ihnen Ihr Arzt alternative Medikamente verschreiben, wie z. B. Cholesterin-Resorptionshemmer, Fibrinsäure-derivate, PCSK9-Hemmer. In manchen Fällen kann auch eine Kombination von Medikamenten sinnvoll sein. Dies entscheidet Ihr Arzt.

Lebensmittel und Cholesterin

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die einen positiven Effekt auf Ihre Cholesterinwerte haben, wie z. B. Olivenöl. Olivenöl senkt das „schlechte“ LDL und erhöht das „gute“ HDL. Daher wirkt Olivenöl cholesterinregulierend. Gesättigte Fettsäuren hingegen erhöhen den Cholesterinspiegel und sollten vermieden werden. Sie kommen z. B. in Butter, Wurst, Margarine, Fleisch, Kokos- und Palmfett vor.



Diabetes mellitus heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“. Der Name bezeichnet das Symptom, das man vor dem Zeitalter der Blutuntersuchung als Erstes feststellen konnte: die Ausscheidung von Zucker mit dem Urin. Wenn Zucker mit dem Urin ausgeschieden wird, dann ist auch der Zuckerspiegel im Blut erhöht. Man spricht von der „Zuckerkrankheit“. Dem Diabetes mellitus liegt eine Störung des Insulinsystems zugrunde. Insulin ist ein körpereigener Botenstoff und steuert die Verarbeitung von Zucker im menschlichen Körper.

Die zwei häufigsten Arten des Diabetes mellitus sind der Typ-2-Diabetes und der Typ-1-Diabetes. Daneben gibt es noch weitere Formen mit unterschiedlichen Ursachen, zum Beispiel den Schwangerschaftsdiabetes.

Typ-2-Diabetes (früher Altersdiabetes genannt)

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben einen normalen oder sogar erhöhten Insulinspiegel. Die Zellen reagieren jedoch schlecht auf das Insulin und nehmen deshalb den Zucker aus dem Blut nicht mehr ausreichend auf. Die Ursache des Altersdiabetes liegt vor allem in einer ungesunden Lebensweise mit Übergewicht, falscher Ernährung und fehlender körperlicher Betätigung. Außerdem kommt der Altersdiabetes familiär gehäuft vor. Das heißt, dass auch erblichen Komponenten eine hohe Bedeutung zukommt.

Typ-1-Diabetes (früher Jugenddiabetes genannt)

Beim Typ-1-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse nicht genug Insulin. Als Ursache spielen genetische Faktoren eine wichtige Rolle. Außerdem werden zusätzliche äußere Einflüsse für den Ausbruch der Erkrankung verantwortlich gemacht, vor allem Virusinfektionen.



Menschen mit Typ-2-Diabetes leiden doppelt so häufig an Demenz wie jene ohne die Stoffwechselerkrankung. Das liegt im Wesentlichen an schweren Unterzuckerungen, chronisch erhöhtem Blutzuckerspiegel, unbehandeltem Bluthochdruck und Bewegungsmangel. Alles Begleiterscheinungen der Krankheit. Daher gilt: Je besser Blutzucker und Blutdruck eingestellt sind, desto niedriger das Demenzrisiko.



Nehmen Sie an einer Diabetikerschulung teil. Dort werden Sie umfassend informiert und lernen den Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Wie wird ein Diabetes mellitus festgestellt?

Um die Diagnose zu stellen, muss ein erhöhter Blutzuckerwert gemessen werden (Nüchternblutzucker größer als 125 mg/dl und/oder Langzeitzucker größer 5,6 %). Beim Typ-2-Diabetes kommt es in den ersten Jahren der Erkrankung oft zu keinen Symptomen. Die betroffenen Menschen merken oft gar nicht, dass sie krank sind. Das ist gefährlich, denn die schädigende Wirkung der Zuckerkrankheit auf Blutgefäße und Organe findet bereits statt. Daher ist eine frühe Diagnosestellung wichtig. Im Rahmen eines Gesundheits-Check-ups kann ein Diabetes mellitus früh erkannt werden.

Wie kann der Diabetes mellitus behandelt werden?

Das Ziel der Behandlung eines Diabetes mellitus ist, den Blutzucker konsequent und auf Dauer im normalen Bereich zu halten und dadurch das Risiko für Folgeschäden zu vermindern. Ein Eckpfeiler der Behandlung des Typ-2-Diabetes ist die Anpassung des Lebensstils. Reduzieren Sie überflüssige Pfunde, ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich regelmäßig. So können sich Ihre Körperzellen wieder erholen und werden empfindlicher für Insulin. Außerdem steht eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, die als Einzel- oder Mehrfachtherapie und auch in Kombination mit Insulin eingesetzt werden.

Insulin wird in der Regel bei schwererem Typ-2-Diabetes eingesetzt und muss unter die Haut gespritzt werden, meist mit einem Pen. Bei Typ-1-Diabetes muss grundsätzlich von Anfang an mit Insulin behandelt werden.

Folgeerkrankungen – so schützen Sie sich

Die große Gefahr beim Diabetes mellitus ist die Schädigung der Blutgefäße und Organe. Folgeerkrankungen eines schlecht eingestellten Diabetes mellitus können sein:

- Herzinfarkt,
- Schlaganfall,
- Bluthochdruck,
- Demenz,
- Durchblutungsstörung der Beine,
- Augenschäden,
- Nervenschäden,
- Nierenschäden,
- Diabetischer Fuß.

Werden Sie aktiv und achten Sie auf Ihren Blutzucker. Ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich regelmäßig. Fragen Sie Ihren Arzt, wie häufig und wann Sie Ihre Zuckerwerte kontrollieren müssen. Nehmen Sie Ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet ein.

Notieren Sie sich Ihre Werte und nehmen Sie diese mit zum nächsten Arztbesuch. So kann Ihr Arzt wesentlich schneller eine gegebenenfalls notwendige Therapieveränderung einleiten.

Wichtig: Welche Therapie für Sie geeignet ist, entscheidet Ihr behandelnder Arzt.



Rauchen

Rauchentwöhnung –
die ersten Gedanken

In welchen Situationen rauchen Sie?

Bevor Sie sich überlegen, wie Sie am besten mit dem Rauchen aufhören, sollten Sie sich genau anschauen, in welchen Situationen Sie typischerweise zur Zigarette greifen. Füllen Sie dafür den Fragebogen aus.

Sie haben jetzt einen
Überblick, bei welchen
Gelegenheiten Sie
typischerweise rauchen:
sehr gut!



mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®

Ich rauche ...	Ja	Nein
nach dem Essen		
zwischen den Gängen einer Mahlzeit		
zum Kaffee		
beim Bier oder Wein		
während der Arbeitszeit		
wenn ich mich konzentrieren muss		
kurz nach dem Aufstehen		
auf dem Weg zur Arbeit		
unmittelbar vor dem Ins-Bett-Gehen		
wenn ich im Bett bin		
bei langen Autofahrten		
auch bei kurzen Stadtfahrten		
beim Fernsehen		
automatisch, wenn jemand anderes raucht		
bei Gesprächen mit Freunden		
bei jeder Gelegenheit, die sich bietet		
den ganzen Tag über gleich viel		

Rauchen

Der Weg zum Aufhören



Herzlichen Glückwunsch! Sie haben den Entschluss gefasst, mit dem Rauchen aufzuhören. Als Nächstes geht es darum, einen genauen Plan für den Ausstieg aufzustellen.

Erster Schritt

Erinnern Sie sich im ersten Schritt an die Situationen, in denen Sie am häufigsten zur Zigarette greifen und die Sie bereits in unserem Informationsblatt „Rauchentwöhnung – die ersten Gedanken“ notiert haben.

Zweiter Schritt

Überlegen Sie sich im zweiten Schritt, in welcher Situation welche Alternativen zum Rauchen infrage kommen. Bedenken Sie dabei, dass die Lust auf das Rauchen oft nur wenige Minuten anhält. Wenn Sie es schaffen, diese kurze Zeitspanne zu überbrücken, sind Sie einen großen Schritt weiter.

Dritter Schritt

Im dritten Schritt kann es sinnvoll sein, von Ihrem Umfeld Unterstützung einzufordern. Hilfreich ist es zum Beispiel, wenn Freunde, die weiterhin rauchen, am Anfang nicht in Ihrer Gegenwart zur Zigarette greifen. Vielleicht finden Sie auch jemanden, der mit Ihnen zusammen mit dem Rauchen aufhören möchte; dies kann die Erfolgsaussichten deutlich erhöhen.

Vierter Schritt

Im vierten Schritt sollten Sie sich überlegen, ob für Sie eine Nikotinersatztherapie infrage kommt oder andere medikamentöse Hilfen geeignet sind. Tipps und gute Informationen kann Ihnen dazu Ihr Arzt bieten, der mit diesem Thema immer wieder konfrontiert wird.

Schauen Sie sich dafür die folgenden Schritte an, die Ihnen auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben helfen können.

Fünfter Schritt

Im fünften Schritt stellen Sie sich einen Plan auf, was Sie an den ersten Tagen nach der letzten Zigarette genau unternehmen werden. Je besser Sie diese Zeit strukturieren, desto höher sind die Erfolgsaussichten. Stellen Sie sich ein Sport- und Freizeitprogramm zusammen, bei dem keine Langeweile aufkommt und eventuelle Entzugserscheinungen in den Hintergrund treten.

Wichtig: Überlegen Sie sich für diese Zeit auch kleinere und größere Belohnungen. Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Leistung, die keinesfalls selbstverständlich ist und teilweise enorme Anstrengung erfordert. Gönnen Sie sich als Anerkennung zum Beispiel einen Kinobesuch oder leisten Sie sich mit dem gesparten Geld etwas, was Sie sich schon länger wünschen.

Sechster Schritt

Im sechsten Schritt legen Sie den Tag fest, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören werden. Am besten wählen Sie ein Datum, an dem Sie nicht übermäßig mit Stress rechnen müssen.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, kurz vor dem geplanten Rauchstopp alle Zigaretten zu entsorgen. Auch Aschenbecher sollten Sie nicht an das Rauchen erinnern.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Rauchen

Tipps gegen Entzugsbeschwerden



Gerade in den ersten Tagen kann es bei der Raucherentwöhnung zu unangenehmen Entzugserscheinungen kommen. Die Entzugssymptome können in dieser Zeit besonders stark sein und die Gedanken kreisen noch verstärkt um das Rauchen. Aus diesem Grund sollten Sie sich für die erste Zeit nach der letzten Zigarette eine Liste mit geplanten Aktivitäten zusammenstellen. Achten Sie darauf, jede Form von Langeweile zu vermeiden. Je nach Art und Intensität der Beschwerden haben sich dabei unterschiedliche Gegenmaßnahmen bewährt: Kommt es zum Beispiel zu Unruhe- oder Nervositätsgefühlen, ist Bewegung oft eine gute Hilfe. Auch Entspannungsübungen wie autogenes Training können sinnvoll sein.

Tipps für die ersten Tage:

- Entfernen Sie alle Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge usw. aus Ihrer Wohnung.
- Waschen Sie Ihre Kleidung mit einem gut riechenden Waschmittel und vertreiben Sie den letzten unangenehmen Rauchgeruch aus Ihrer Wohnung, z. B. mit Raumdeos.
- Kaufen Sie sich etwas Schönes von dem Geld, das Sie normalerweise für Zigaretten ausgeben oder machen Sie sich eine Liste, was Sie von dem gesparten Geld kaufen wollen.
- Genießen Sie die ersten rauchfreien Tage. Gehen Sie zum Beispiel bewusst an der frischen Luft spazieren.
- Meiden Sie in der Anfangsphase Raucher, die Ihnen möglicherweise das Aufhören erschweren könnten.

Erstellen Sie sich eine Liste in die Sie Aktivitäten eintragen, die Sie in den ersten Tagen nach dem Rauchstopp vermehrt machen möchten. Das hilft Ihnen, das Nicht-Rauchen zu erleichtern.

Bewegung als empfehlenswerte Hilfe

Optimal ist es, wenn Sie sich ein für Sie geeignetes Bewegungsprogramm überlegen, das den Stress in den ersten Tagen nach dem Aufhören verringert. Wandern Sie zum Beispiel, planen Sie eine Fahrradtour, besuchen Sie das örtliche Schwimmbad, kaufen Sie sich einen Hometrainer (das Geld haben Sie schnell durch die gesparten Zigaretten zusammen) oder treffen Sie sich mit Freunden zum Walken.

Wichtig: Achten Sie darauf, sich anfangs nicht zu überlasten. Statt von 0 auf 100 zu starten, sollten Sie Intensität und Trainingsumfang möglichst langsam steigern.

Bedenken Sie, dass Heißhungerattacken oft nach kurzer Zeit wieder verschwinden, egal wie schnell Sie essen. Kauen Sie in Ruhe und machen Sie nach jedem Bissen eine kurze Pause. Wenn als Entzugssymptom Müdigkeit auftritt, kann vermehrte Bewegung hilfreich sein. Zu empfehlen sind insbesondere Ausdauersportarten, die bei vielen Menschen ein idealer Wachmacher sind. Sport ist auch eine gute Gegenmaßnahme bei Konzentrationsstörungen. Wenn Sie Probleme haben, sich zu konzentrieren, versuchen Sie außerdem unnötige Ablenkung zu vermeiden. Bei depressiven Verstimmungen können Freunde erste Ansprechpartner sein. Auch von ärztlicher Seite sind in solchen Fällen gute Ratschläge erhältlich.

Wichtig: Auch wenn der Heißhunger noch so groß ist, achten Sie darauf, langsam zu essen.

mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



Rauchen

Was tun beim Rückfall?



Ist es bei Ihnen zu einem Rückfall gekommen, nachdem Sie zwischenzeitlich nicht mehr geraucht haben? In solchen Situationen ist es wichtig, dass Sie sich nicht unnötig Vorwürfe machen, sondern den Blick nach vorn richten. Führen Sie sich vor Augen, was Sie auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben bereits erreicht haben. Wie oft ist es Ihnen zum Beispiel gelungen, in typischen Auslöse-Situationen auf das Rauchen zu verzichten? Bedenken Sie auch, dass oft mehrere Versuche notwendig sind, bis es gelingt, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören.

In welcher Situation kam es zum Rückfall?

Wichtig ist jetzt, dass Sie sich notieren, bei welchen Gelegenheiten Sie wieder geraucht haben oder die Versuchung besonders hoch war. Zum Beispiel direkt nach dem Essen? In Gesellschaft mit anderen Rauchern? Bei Frustgefühlen? Wenn Langeweile aufkam oder Sie übermüdet waren?

Die Frage nach den persönlichen Auslöse-Situationen ist wichtig, weil Sie sich dann eine Strategie überlegen können, um zukünftige Rückfälle zu vermeiden.

Tipp:

Notieren Sie sich mögliche Auslöse-Situationen des Rauchens (z. B. bei Müdigkeit, Stress, nach Alkoholgenuss etc.) und überlegen Sie sich, welche Aktivität Sie anstelle des Rauchens ausüben können (z. B. Entspannungsübung durchführen, Apfel essen etc.).



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



Ohne Wasser ist das Leben auf der Erde nicht möglich. Auch wir Menschen brauchen es für unsere Existenz, denn wir bestehen zu über 50 Prozent aus Wasser. Wir benötigen es, damit unser Körper funktionsfähig bleibt. Wasser hält uns gesund. Wenn wir zu wenig trinken, dann steigt die Gefahr für Erkrankungen, zum Beispiel für Nierensteine oder Blasenentzündungen. Zudem können unsere Schleimhäute austrocknen. Dadurch werden wir anfällig für krankmachende Viren und Bakterien. Letztlich benötigen wir ausreichend Flüssigkeit, um unsere Denkfähigkeit nicht zu vermindern.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Was soll ich trinken?

Achten Sie immer darauf, die richtigen Getränke auszuwählen. Das Thema Alkohol haben wir bereits besprochen. Leider befinden sich in vielen Getränken auch große Mengen an Zucker, wie z. B. in Limonaden oder Cola. Solche Getränke schaden nicht nur Ihren Zähnen, sondern führen auch leicht zu Übergewicht. Auch Fruchtsäfte sind sehr kalorienreich. Ein Liter Apfelsaft hat zum Beispiel den gleichen Energiegehalt wie ein Liter Cola, nämlich etwa 450 kcal. Stellen Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr am besten mit Leitungs- und Mineralwasser sicher. Trinkwasser aus der Leitung gehört zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln in Deutschland und ist hervorragend für den regelmäßigen Genuss geeignet. Ebenfalls empfehlenswert für eine energiearme Flüssigkeitsaufnahme sind Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen, die zu einem Drittel aus Saft und zu zwei Dritteln aus Wasser bestehen. Schauen Sie beim Einkauf auf das Etikett der Getränke. Greifen Sie zu energiearmen Produkten mit weniger als 10 kcal pro 100 ml.

Wie viel soll ich am Tag trinken?

Ein Mensch kann fast einen Monat ohne Nahrung überleben, aber ohne Wasser höchstens sieben Tage, je nach Temperatur. Sorgen Sie deshalb jeden Tag für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und trinken Sie ausreichend. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, jeden Tag 1½ Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Kann man auch zu viel trinken?

Bei Gesunden ist dies nur in Ausnahmefällen möglich. Wenn Sie jedoch an Erkrankungen der Niere, des Herzens oder der Leber leiden, kann es sein, dass Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr beschränken müssen. Sprechen Sie in diesem Fall unbedingt mit Ihrem Arzt!



Hinweis: Wenn Sie an Fieber oder Durchfall leiden, dann sollten Sie die Flüssigkeitszufuhr deutlich steigern. An heißen Tagen oder beim Sport ist Ihr Flüssigkeitsbedarf ebenfalls erhöht. Sorgen Sie immer dafür, dass Sie etwas Trinkbares in der Nähe haben.

Tipps für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr:

- Trinken Sie zu jedem Essen ein Glas Wasser. So sorgen Sie regelmäßig und zuverlässig für eine gute Portion Flüssigkeit.
- Deponieren Sie Getränke an allen Orten des täglichen Lebens: am Arbeitsplatz, im Auto, zu Hause oder dort, wo Sie Ihre Freizeit verbringen. So vergessen Sie in keiner Lebenslage zu trinken.

Ernährung

Gesunde Ernährung –
ein Baustein der
Demenzprophylaxe



Mit unserer Nahrung nehmen wir Energie und Nährstoffe zu uns, damit wir überlebens- und leistungsfähig bleiben. Wir sollten dabei bestimmte Regeln beachten. Je besser uns das gelingt, desto wirkungsvoller können wir eine Vielzahl an Krankheiten vermeiden. Dazu gehören neben der Demenz auch Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Krebserkrankungen.

Was sollte ich bei der Ernährung beachten?

Im Zuge der Demenzprophylaxe hat sich die sogenannte Mittelmeer-Kost als eine ideale Ernährungsform etabliert. Es handelt sich dabei um einen generellen Ernährungsstil und nicht um eine zeitlich begrenzte Diät. Wie der Name vermuten lässt, sind die Empfehlungen stark an den Essgewohnheiten der Menschen der Mittelmeerländer angelehnt. Typisch für die mediterrane Küche sind: Olivenöl, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn, Fisch, helles Fleisch (Geflügel). Umseitig finden Sie einige Regeln einer gesunden Ernährung, die davon abgeleitet sind.



Tipp:

Versuchen Sie Ihr Frühstück und Ihre Hauptmahlzeiten so zu gestalten, dass Sie die Empfehlungen umsetzen. Fangen Sie mit kleinen Schritten an.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Ernährung

Gesunde Ernährung –
ein Baustein der
Demenzprophylaxe

1. Essen Sie viel Gemüse und Obst. Pflanzliches sollte den Hauptbestandteil jeder Mahlzeit ausmachen! Wegen des Fruchtzuckers und der direkten Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel sollten Sie tendenziell mehr Gemüse als Obst essen (Faustregel: Drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Obst).
2. Essen Sie Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Nüsse. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und liefern wertvolle Mineralien, Proteine und Ballaststoffe.
3. Bereiten Sie Ihr Essen frisch zu. Vermeiden Sie Fertigprodukte und Fastfood. Diese enthalten häufig viel Zucker und schädliche Zusatzstoffe.
4. Verwenden Sie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren! Diese können Sie über hochwertige pflanzliche Öle (z.B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumenöl) aber auch über Nüsse, Kerne, Samen und fettige Fischarten zu sich nehmen.
5. Essen Sie Käse, Joghurt, Quark, Milchkefir etc. Bei Milchprodukten gilt die Faustregel: Bevorzugen Sie fermentierte („vorverdaute“) Milchprodukte. Fermentierte Milchprodukte enthalten wichtige Bakterien für den Aufbau der Darmflora.
6. Bevorzugen Sie fettige Fischarten, z. B. Lachs, Makrelen, Sardinen. Diese enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren.
7. Der Verzehr von Käse, Eiern und Tofu gilt weitestgehend als neutral, d.h. er hat weder einen positiven noch einen negativen Effekt auf Ihre Gesundheit.
8. Trinken Sie hauptsächlich Wasser, oder Kräuter- und Früchtetees gegen den Durst. Verzichten Sie auf Zucker.
9. Der Konsum von Alkohol in geringen Mengen ist erlaubt. Es gelten folgenden Maximalwerte pro Tag: Männer: 0,6 l Bier und 0,25 l Wein – für Frauen jeweils die Hälfte. Wenn Sie bisher keinen Alkohol trinken, sollten Sie aber erst gar nicht damit anfangen.
10. Vermeiden Sie Softdrinks (Cola, Limonaden etc.). Sie enthalten viel Zucker und treiben den Blutzuckerspiegel nach oben. Die damit verbundene hohe Insulinproduktion führt zu einer erhöhten Fetteinlagerung im Körper.
11. Bevorzugen Sie helles Fleisch (Hähnchen, Pute). Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Wild) aber auch verarbeitetes Fleisch (Wurstwaren, Schinken etc.) sollte eher die Ausnahme sein.
12. Süßigkeiten und Süßspeisen treiben den Blutzuckerspiegel nach oben. Die damit verbundene hohe Insulinproduktion führt zu einer erhöhten Fetteinlagerung – auch in der Leber. Zu viel Salz wirkt sich negativ auf Ihre Herz-Kreislaufgesundheit aus.
13. Es ist wichtig, dass Sie nicht ständig essen. Essenspausen regulieren den Stoffwechsel und fördern die körpereigenen Reinigungsvorgänge.
14. Bei richtiger Ernährung benötigt der Körper keine Nahrungsergänzungsmittel. Es gibt jedoch zwei Ausnahmen, nämlich Vitamin D, sowie B-Vitamine, aber nur bei nachgewiesenem Mangel. Lassen Sie von Ihrem Arzt die Vitamin-Spiegel messen. Wer keinen oder nur selten Fisch isst, sollte Omega-3-Fettsäuren supplementieren. Wenn Ihnen Fischöl-Kapseln unangenehm sind, gibt es auch Präparate mit pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren.



mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®

Ernährung

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



Mit den „10 Regeln der DGE“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) stehen Ihnen Empfehlungen auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Verfügung, mit denen Sie gesund und genussvoll essen können.

1. Vielseitig essen

Sorgen Sie für Abwechslung auf Ihrem Speiseplan. Versuchen Sie, schmackhaft zu kombinieren und halten Sie – wie mit den folgenden Regeln aufgezeigt – die richtige Balance zwischen nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Essen Sie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag – am besten frisch oder nur kurz gegart. Planen Sie Gemüse und Obst fest in Ihre drei Hauptmahlzeiten ein und nehmen Sie zusätzlich noch zwei frische Zwischenmahlzeiten zu sich. So versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen und mit Mineral- und Ballaststoffen.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die bessere Wahl für Ihre Gesundheit. Sie enthalten viele weitere Bestandteile wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.

Essen Sie Milchprodukte wie Joghurt, Käse täglich. Fisch ein- bis zweimal pro Woche und Fleisch nicht mehr als 300 g bis 600 g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (zum Beispiel Raps- oder Olivenöl). Versuchen Sie, versteckte Fette zu vermeiden.



Tipp:

Kochen Sie mit möglichst niedrigen Temperaturen und wenig Wasser (Dünsten, Dämpfen, Schmoren). Verwenden Sie beschichtete Pfannen, um Fett zu sparen.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Ernährung

Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker ist die pure Energie und wird in Limonaden, Säften, Süßigkeiten oder Kaffee häufig ganz nebenbei aufgenommen. Versuchen Sie bewusst, Ihre Zuckeraufnahme zu reduzieren. Seien Sie außerdem zurückhaltend mit Salz. Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Verwenden Sie Alternativen wie Kräuter oder Gewürze.

7. Reichlich Wasser trinken

Wasser ist die Basis des Lebens auf der Erde. Auch für den Menschen ist Wasser lebensnotwendig, denn Wasser ist der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Trinken Sie reichlich, mindestens 1,5 l pro Tag. Greifen Sie dabei zu kalorienarmen Getränken wie reinem Wasser, ungesüßtem Tee oder Saftschorle aus zwei Dritteln Wasser und einem Drittel Saft.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Bereiten Sie Ihr Essen schonend zu. So sorgen Sie dafür, dass wichtige Nährstoffe wie Vitamine erhalten bleiben und dass Ihre Mahlzeit frisch und schmackhaft bleibt.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Versuchen Sie, Ihr Essen bewusst zu genießen. Planen Sie Zeit für Ihre Mahlzeiten ein. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre und essen Sie langsam. So steigern Sie die Freude am Essen und sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Wenn Sie die ersten neun Regeln beachten, werden Sie merken, dass sich das positiv auf Ihr Körpergewicht auswirkt, denn eine ausgewogene und gesunde Ernährung schützt vor Übergewicht. Zusätzlich ist regelmäßige Bewegung wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Bewegen Sie sich möglichst täglich, mindestens aber dreimal in der Woche für eine halbe Stunde.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Ernährung

Fett – die Art und Menge machen's



Der menschliche Körper benötigt Energie, um arbeiten zu können. Energie wird über die Nahrung aufgenommen, vor allem als Kohlenhydrate und Fett. Wenn dem Körper mehr Energie zugeführt wird, als er verbraucht, dann speichert er die überflüssige Energie in körpereigenen Depots, den Fettpolstern. Das kann zu Übergewicht führen und eine Reihe von Folgeerkrankungen nach sich ziehen, z. B. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem erhöht sich das Demenzrisiko. Auf der anderen Seite benötigen wir bestimmte Fette, um uns gesund zu halten.

Fett ist nicht grundsätzlich schlecht

Im Gegenteil, der menschliche Körper braucht Fett zum Leben. Das Problem in den sogenannten industrialisierten Ländern wie Deutschland ist jedoch, dass oft das richtige Maß fehlt und zu viel Fett verzehrt wird. Auch gibt es große Unterschiede in der Qualität von Fett. Gesättigte Fette finden Sie vor allem in tierischen Produkten wie Butter oder Schmalz. Sie haben eine ungünstige Auswirkung auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Versuchen Sie, die Verwendung von tierischen Fetten zu reduzieren.

Ungesättigte Fettsäuren hingegen wirken positiv. Diese befinden sich in besonders geeigneter Form im Öl von Fischen, aber auch in pflanzlichen Ölen wie Oliven- und Rapsöl. Greifen Sie daher bevorzugt zu Ölen, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweisen.



Omega-3 Fettsäuren

Eine besondere Bedeutung kommt den Omega-3 Fettsäuren zu. Sie haben eine positive Wirkung auf die Funktionen des Gehirns und können das Demenzrisiko reduzieren. Sie zählen zu den ungesättigten Fettsäuren und sind lebensnotwendig. Sie können auch nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Fettige Fischarten stehen an erster Stelle der Omega-3 reichen Lebensmittel. Sie enthalten auch Vitamin D und sind deshalb besonders zu empfehlen. Bekannte Sorten sind z. B.: Makrele, Lachs, Sardinen, Hering. Wichtige pflanzliche Quellen sind: Lein-, Walnuss- und Rapsöl sowie Nüsse, Avocados, Chia-Samen.

Wichtig: Ein Mangel an Omega-3 Fettsäuren sollte unbedingt vermieden werden.

Omega-3 Fettsäuren sind lebensnotwendig und werden daher als essenziell bezeichnet.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Ernährung

Fett – die Art und Menge machen's

Sichtbare und versteckte Fette

Zu den sichtbaren Fetten zählt alles, was man auf den ersten Blick als Fett erkennt: Öl, Butter, Margarine, Speck, Sahne und Ähnliches. Versuchen Sie, diese Fette bewusst zu reduzieren und nur sparsam einzusetzen. Versteckte Fette können nicht sofort erkannt werden, da sie sich in anderen Lebensmitteln „verstecken“. Typische Lebensmittel mit versteckten Fetten sind Wurst- und Fleischwaren, Milchprodukte, Gebäck und Süßwaren sowie Fast Food und Fertiggerichte.

Wurst- und Fleischwaren

Der Fettanteil bei Wurst- und Fleischwaren ist sehr unterschiedlich. Machen Sie sich die Unterschiede deutlich. So können Sie bewusst entscheiden, wie viel Fett auf Ihren Teller kommt. Wurstwaren mit hohem Fettanteil sind zum Beispiel Salami, Leberwurst oder Fleischwurst. Greifen Sie lieber nach Wurstsorten mit wenig Fett, wie beispielsweise Geflügelwurst. Verwenden Sie fettarmes Fleisch. Dazu gehören Filets, nicht paniertes Schnitzel oder Geflügel ohne Haut (Puten- oder Hähnchenbrust usw.).

Milchprodukte

Milchprodukte enthalten Kalzium, einen wichtigen Baustein des menschlichen Körpers. Nehmen Sie Milchprodukte zu sich, die vorverdaut (fermentiert) sind. Dazu gehören Käse, Quark, Joghurt, Kefir etc.

Gebäck und Süßigkeiten

Bei Gebäck und Süßigkeiten denken Sie vielleicht zunächst an Zucker. In beidem steckt aber meist auch eine Menge Fett. Backwaren wie Buttercroissant, Sahnetorte oder Schmalzkringel machen das schon im Namen deutlich. Weichen Sie öfter mal auf Alternativen aus, zum Beispiel auf einen frischen Apfel oder ein Marmeladenbrot ohne Butter.



Fast Food und Fertiggerichte

Fett ist ein Geschmacksträger, der auf einfache aber kalorienträchtige Weise zum Wohlgeschmack von Speisen beiträgt. Die Hersteller von Fast Food und Fertiggerichten nutzen diese Möglichkeit, mit geringem Aufwand viel Geschmack zu erreichen. Seien Sie zurückhaltend mit dem Verzehr dieser Produkte. Greifen Sie lieber zu selbst gemachtem Essen, bei dem Sie den Fettanteil selbst in der Hand haben oder bevorzugen Sie fettarme Mahlzeiten wie Schnitzel natur, Brötchen mit fettarmer Wurst oder auch mal einen Salat.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Stress und Möglichkeiten zur Entspannung



Dauerhaft übermäßiger Stress kann Abbauprozesse im Gehirn beschleunigen und sollte daher so gut es geht vermieden werden. Zudem schwächt andauernder Stress das Immunsystem. Daher sind Menschen besonders anfällig für Erkältungen, wenn sie zu viel Stress haben. Auch Schlafstörungen, innere Unruhe und Magenbeschwerden können Folgen von anhaltendem Stress sein. Außerdem wird bei Dauerstress der Kreislauf stark belastet. So lässt beispielsweise Stress den Blutdruck steigen. Entspannungsverfahren können Ihnen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und dabei ihr Demenzrisiko zu senken.

Möglichkeiten der Entspannung

Um Stress vorzubeugen oder auch in Stresssituationen zu entspannen, gibt es ein paar einfache Dinge, die Sie selbst ausprobieren können und vielleicht auch schon tun. Zu den eher passiven Methoden gehören zum Beispiel Musik hören oder ein heißes Bad nehmen. Systematische Maßnahmen sind das Erlernen einer richtigen Atemtechnik oder bewährte Entspannungsmethoden wie Yoga, autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Probieren Sie aus, welche Methode am besten für Sie geeignet ist!

Stress wegatmen

Über das Atmen machen wir uns keine Gedanken, es ist ein unbewusster, automatischer Vorgang. Bei großer Anstrengung, bei Hektik, Stress und seelischem Druck macht sich die Atmung jedoch bemerkbar. Genau wie Sie an der Atmung eines Menschen seinen momentanen körperlichen und seelischen Zustand erkennen können, ist jeder Mensch in der Lage, durch die richtige Atemtechnik Einfluss auf sein Wohlbefinden zu nehmen. Richtiges Atmen will also gelernt sein. Durch Stress verspannen sich Ihre Muskeln, das beeinträchtigt die Atmung. Wenn Sie regelmäßig Atemübungen machen, können Sie beispielsweise Schmerzen, Atembeschwerden, Ängste und Nervosität lindern. Wenn Sie merken, dass Ihnen eine Situation gerade über den Kopf wächst, versuchen Sie doch einmal Ihr Unwohlsein wegzuatmen: Stellen Sie



sich vor das weit geöffnete Fenster, beide Füße fest auf dem Boden, die Beine hüftbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt. Atmen Sie bis in den Bauch hinein tief ein. Heben Sie dabei Ihre vor dem Körper ausgestreckten Arme bis zum Kopf. Atem kurz anhalten. Dann langsam und gründlich ausatmen und die Arme dabei langsam senken. Mehrmals wiederholen. Versuchen Sie auch einmal im Sitzen oder Liegen, bis tief in den Bauch und in den Brustkorb hineinzuatmen. Die auf dem oberen Bauch liegenden Hände unterstützen durch einen leichten Druck das vollständige Ausatmen. Diese Übungen können Sie mehrmals am Tag wiederholen.

Stress und Möglichkeiten zur Entspannung

Autogenes Training und progressive Muskelentspannung nach Jacobson haben eines gemeinsam: Sie müssen regelmäßig geübt und angewendet werden, damit eine Wirkung eintritt.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Entspannungsübungen mit Yoga

Yoga bedeutet so viel wie Einheit und Harmonie und wird seit über 5.000 Jahren in Indien praktiziert. Yoga kann in Vereinen, Fitnessstudios oder Volkshochschulen erlernt werden und ist für jedermann und jedes Alter geeignet. Yoga besteht aus zahlreichen Figuren, die im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Dazu gehören Atemübungen, die die Lungenfunktion verbessern, und Meditation.

Bei den verschiedenen Yoga-Übungen werden Muskeln und Gelenke sanft gedreht, gebeugt und gedehnt. Während der Übungsstunde stören keine lauten Töne die Stille, die Teilnehmer arbeiten konzentriert an ihrer Übung. Schon nach wenigen Wochen Yoga stellen Sie eine innere Entspannung fest, Rücken- und Kopfschmerzen treten weniger oder gar nicht mehr auf, Schulter- und Nackenverspannungen werden gelindert. Sie spüren mehr Energie, fühlen sich frischer und zuversichtlicher. Das Immunsystem wird gestärkt und die Konzentration verbessert.

Die erlernten Yoga-Übungen können und sollen auch zu Hause möglichst täglich durchgeführt werden. Die harmonisierende Wirkung von Yoga konnte in wissenschaftlichen Studien bewiesen werden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese von Edmund Jacobson entwickelte Entspannungsmethode ist für manche Menschen leichter zu erlernen als Autogenes Training. Ihr Grundprinzip besteht in dem Wechsel zwischen gezielter Anspannung und anschließender Entspannung der einzelnen Muskelgruppen bei ruhiger Atmung. Sie achten genau auf die Empfindungen beim jeweiligen Anspannungsgrad und lernen so, auch kleine Verspannungen wahrzunehmen. Gleichzeitig ermöglicht die Konzentration auf den Spannungsgrad der Muskulatur, von belastenden Gedanken Abstand zu gewinnen.

Die körperliche Wirkung besteht darin, dass sich in der Entspannung die Blutgefäße erweitern, sodass das Blut besser fließen kann.

Dies nehmen Sie als angenehmes Wärme- und Schweregefühl wahr.



Autogenes Training

Sie sind oft nervös, schlafen schlecht und haben manchmal Schwierigkeiten, Ihren Tagesablauf strukturiert anzugehen? Versuchen Sie es einmal mit autogenem Training. Angeboten wird diese wirkungsvolle Methode zur Stressbewältigung in Sportvereinen, Gesundheitszentren, Fitness- und Gymnastikstudios und Volkshochschulen. Geübt wird in kleinen Gruppen im Sitzen oder Liegen. Lassen Sie sich auf die Ruhe ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf jede einzelne Übung. Vielleicht gelingt es Ihnen nicht gleich beim ersten Mal, weil Ihre Gedanken nach Hause abschweifen, wo unerledigte Aufgaben warten. Aber nach ein paar Übungsstunden wird es Ihnen möglich sein, die Schwere und Wärme in Ihrem Körper bei den Übungen zu spüren. Stress und Ängste können Sie hinter sich lassen, Sie fühlen sich kraftvoll und voller Tatendrang. Die erlernten Übungen sollten Sie täglich einige Minuten zu Hause anwenden. Das gewonnene Wohlgefühl wird Sie die nächsten Stunden und Tage begleiten.



Eine Depression begünstigt die Entwicklung einer Demenz. Sie ist daher ein Risikofaktor. Das ist auch in der Wissenschaft unumstritten. Aber warum ist das so? Depressionen verändern unser Gehirn in seiner Struktur. Diese Veränderungen wirken sich negativ auf unser Gedächtnis und Lernvermögen aus. Zudem führen Depressionen meistens zu Schlafstörungen. Und unser Gehirn braucht guten Schlaf, um gesund zu bleiben. Daher ist es wichtig, dass Depressionen frühzeitig erkannt werden und Betroffene ihre Depressionen gut behandeln lassen.

Was sind Depressionen?

Phasen der Freudlosigkeit und Niedergeschlagenheit, des Selbstzweifels und der Angst kennt jeder Mensch. Das sind oft normale Reaktionen auf besondere Lebensumstände oder Ereignisse. Wenn diese Gefühle aber auf Dauer bestehen, kann es sich um eine Depression handeln. Symptome bei einer Depression sind:

- fehlende Empfindung von Freude,
- Antriebslosigkeit,
- innere Unruhe,
- Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche,
- Traurigkeit und Niedergeschlagenheit,
- vermindertes Selbstwertgefühl,
- Zukunftsangst,
- Schuldgefühle,
- körperliche Beschwerden,
- Gedanken an Selbstmord.

Wichtig: Eine Depression ist eine Erkrankung und kein persönliches Versagen!
Und jede Depression kann wirksam behandelt werden.



Ursachen einer Depression

Es ist meist nicht ein einzelner Grund die Ursache einer Depression. Oft führen mehrere Einflüsse zur Entstehung einer Depression. Eine Depression ist letztlich eine Stoffwechselstörung im Gehirn. Wichtige Botenstoffe im Gehirn, die das Empfinden, Denken und Verhalten steuern, sind aus dem Gleichgewicht gekommen. Wichtige Faktoren für die Entstehung einer Depression sind:

- genetische Ursachen (familiäre Häufung),
- Konflikte und Schicksalsschläge,
- langanhaltender Stress,
- fehlende Anerkennung durch andere,
- Medikamente,
- chronische körperliche Erkrankungen oder
- Infektionen.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Jede Depression kann behandelt werden

Eine Depression kann gut behandelt werden. Dabei kommen vor allem eine Behandlung mit Medikamenten und eine Psychotherapie zum Einsatz. Beide Arten der Behandlung können getrennt oder in Kombination wirksam sein. Ihr Arzt wird Ihre ganz persönliche Situation beurteilen und entscheiden, welche Art der Therapie für Sie am besten geeignet ist.

Generell gilt: In leichten Fällen sind die medikamentöse und die psychotherapeutische Behandlung etwa gleich wirksam. In mittelschweren und schweren Fällen ist eine Behandlung mit Medikamenten (Antidepressiva) empfehlenswert, die je nach Einzelfall mit einer Psychotherapie kombiniert werden kann.

Was Sie selbst tun können

Versuchen Sie, einige wichtige Dinge zu beachten:

- Nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente ein und versäumen Sie keinen Termin zur Psychotherapie.
- Planen Sie Ihre Tage – am besten gemeinsam mit einer vertrauten Person. Legen Sie die Aktivitäten fest, die Sie jeden Tag ausüben möchten. Dazu gehören Haushaltstätigkeiten genauso wie körperliche Bewegung oder das Erledigen von Besorgungen.
- Setzen Sie sich einfache und überschaubare Ziele und berücksichtigen Sie vor allem die Dinge, die Sie gut können.
- Ziehen Sie sich nicht zurück und nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Umgebung auf. Gehen Sie zum Beispiel zu einer Selbsthilfegruppe. Dort treffen Sie Menschen, denen es genauso geht wie Ihnen.
- Essen Sie regelmäßig und ausgewogen und verzichten Sie auf Alkohol.
- Denken Sie immer daran: Negative Gedanken, innere Leere und graue Tage sind nicht Ihr Versagen, sondern die Krankheit „Depression“. Helfen Sie dabei, sich helfen zu lassen!



Wichtig: Die Wirkung von Medikamenten gegen Depression setzt erst nach zwei bis drei Wochen ein. Setzen Sie die Medikamente nicht ab, wenn nicht sofort eine Wirkung eintritt. Wenn sich jedoch auch nach drei Wochen Ihre Symptome nicht bessern, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt!
Setzen Sie die Medikamente auch nicht eigenständig ab, wenn es Ihnen gut geht.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Schwerhörigkeit



Die Verschlechterung des Hörvermögens ist zumeist ein schleichender Prozess. Betroffene bemerken ihre Hörminderung oft sehr spät oder werden durch Hinweise aus ihrem Umfeld darauf aufmerksam gemacht. Eine Untersuchung des Hörvermögens bringt dann Gewissheit.

Erste Anzeichen von Schwerhörigkeit

Folgendes weist typischerweise auf eine beginnende Schwerhörigkeit hin:

- Hintergrundgeräusche in der Natur wie Vogelgezwitscher, Blättergeräusche etc. werden nicht gehört.
- Geräusche im Wohnumfeld wie Türklingel, Telefon, Urticken, Waschmaschine etc. werden nicht gehört.
- Bei Unterhaltungen muss öfters nachgefragt werden und man hat den Eindruck das Gegenüber redet extrem leise bzw. undeutlich.
- Bei vorhandenen Geräuschkulissen bekommt man Probleme, Unterhaltungen zu folgen (z. B. in Restaurants, bei Feiern).
- Familienmitglieder wundern bzw. beschweren sich über die hohe Lautstärke des Radios, Fernsehers etc.

Schnelles Handeln zahlt sich aus!

Es ist ratsam, sofort zu handeln. Die Schwerhörigkeit hat zur Folge, dass Teile des Gehirns weniger stimuliert werden. Das wiederum führt zu einer Verschlechterung der geistigen Leistungsfähigkeit. Hinzu kommt, dass Betroffene oft den Kontakt mit anderen Menschen einschränken, da Unterhaltungen immer schwerer werden. Auch neigen Betroffene dazu, ihre sozialen und kulturellen Aktivitäten einzuschränken. Diese Kaskade hat zur Folge, dass das Gehirn immer weniger aktiviert wird. Es dürfte Sie nicht wundern, dass Schwerhörigkeit das Demenzrisiko stark erhöht.



Was Sie tun sollten, wenn Sie betroffen sind!

Führen Sie einen Hörtest durch, wenn Sie das Gefühl haben, schlecht zu hören. Falls Ihnen das Tragen eines Hörgerätes bereits empfohlen wurde, scheuen Sie sich nicht davor. Es muss Ihnen nicht peinlich sein. Schwerhörigkeit ist ein Massenphänomen. Ein Hörgerät kann Ihre Lebensqualität deutlich steigern, Gespräche mit anderen Menschen erleichtern und: Sie reduzieren Ihr Demenzrisiko erheblich.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Lassen Sie sich individuell beraten!

Hörgeräte werden immer von einem Hals-Nasen-Ohrenarzt verschrieben, so dass die Krankenkasse die Kosten bis zu einem bestimmten Festbetrag übernimmt. Der Hals-Nasen-Ohrenarzt nimmt einen Hörtest vor, um festzustellen, ob ein Hörverlust vorliegt. Bei einer medizinischen Notwendigkeit wird er eine Verordnung zur Hörgeräte-Versorgung ausstellen. Mit dieser Verordnung können Sie sich dann bei einem Hörakustiker beraten lassen. Viele Hörgeräteakustiker haben ein umfangreiches Angebot hochentwickelter Hörgeräte mit umfassenden Ausstattungsmerkmalen, die vollständig von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt werden. Patienten leisten dann lediglich die private Zuzahlung von 10 Euro pro Gerät. Wenn Hören für Sie so wichtig ist, dass Sie ein Gerät mit noch besseren Eigenschaften vorziehen, kann Ihr Hörgeräteakustiker Sie umfangreich zu Möglichkeiten einer erweiterten Kostenübernahme durch die Krankenkasse beraten. Auch beim Deutschen Schwerhörigenbund e. V. können Sie sich beraten lassen, Informationen finden Sie im Internet unter oder Sie rufen einfach an:

www.schwerhoerigen-netz.de
030 / 47 54 11 14

Hören muss wieder gelernt werden

Beachten Sie, dass das Hören mit einem Hörgerät zunächst trainiert werden muss. Sie sollten Ihr Gehirn nicht überfordern. Die korrekte Zuordnung von Geräuschen muss wieder erlernt werden. Zur Unterstützung wird für diese Zeit ein Hörtraining durchgeführt. Auf diese Weise lernen Sie, das neue Hörgerät richtig zu bedienen – und verlernte Töne wieder richtig zu interpretieren. Denn je länger eine Schwerhörigkeit andauert, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass unser Gehirn verlernt, bestimmte Töne zu verarbeiten. Vor allem das Verstehen von Sprache muss das Gehirn nach längerer Schwerhörigkeit wieder neu lernen. Außerdem bekommen Sie beim Hörtraining konkrete Verhaltensstrategien an die Hand, um den Alltag mit Schwerhörigkeit erfolgreich zu meistern. Nutzen Sie also auf alle Fälle ein Hörtraining. Es gibt unterschiedliche Angebote für Hörtrainings.



Moderne Hörgeräte für alle Bedürfnisse

Heute enthalten alle Hörgeräte ein Miniatur-„Tonstudio“. Geräusche werden nicht einfach lauter, sondern für ein gutes Hörerlebnis gezielt verstärkt und gefiltert. Die Programmierung erfolgt ganz individuell entsprechend Ihrem Hörprofil und kann viele zusätzliche Aspekte berücksichtigen. So lassen sich Störgeräusche, zum Beispiel Verkehrslärm herausfiltern, die Lautstärke kann automatisch angepasst werden und Sprache wird automatisch erkannt und gezielt verstärkt. Weitere Möglichkeiten bieten drahtlose Verbindungen mit elektronischen Geräten wie Telefon, Handy, Radio oder Fernseher. Für die Stromversorgung von Hörgeräten wurden wiederaufladbare leistungsstarke Batterien entwickelt.

Ein Audiologe oder ein Hörgeräteakustiker passt das jeweilige Gerät individuell für Sie an. Die Auswahl des geeigneten Hörgeräts ist immer eine persönliche Entscheidung, die sich stark nach den eigenen Bedürfnissen und Hör-Anforderungen richtet. Wichtig bei der Auswahl ist auch die Bauform:

- **Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte:** Hier wird das Gehäuse, in dem sich die Bestandteile befinden, hinter der Ohrmuschel getragen. Über einen kleinen Schlauch und ein maßgefertigtes Ohrpassstück gelangt der verstärkte Ton in den Gehörgang. Diese klassische Bauform macht in Deutschland etwa 25 bis 30 Prozent der verkauften Hörgeräte aus.
- **Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte mit externem Hörer:** Eine Weiterentwicklung der Hinter-dem-Ohr-Bauform sind Modelle mit einem externen Hörer. Im Gehäuse hinter dem Ohr befinden sich Mikrofon und Soundprozessor samt Mikrochip, während der Lautsprecher im Ohrpassstück direkt im Gehörgang positioniert ist. Die Verbindung erfolgt über ein dünnes Kabel. Diese Kabel sind deutlich unauffälliger als die Schläuche der klassischen Hinter-dem-Ohr-Modelle. Der Lautsprecher im Ohrpassstück erzeugt auch einen natürlichen Klang. Modelle dieser Bauform machen in Deutschland etwa 65 bis 70 Prozent der verkauften Hörgeräte aus.
- **Im-Ohr-Hörgeräte:** Bei einem Im-Ohr-Hörgerät sind alle Bauteile in einem maßgefertigten Gehäuse untergebracht, das direkt im Gehörgang getragen wird. Diese Modelle sind nahezu unsichtbar. Da diese Geräte nicht für jedes Ohr geeignet sind, liegt der Anteil der verkauften Hörgeräte dieses Typs bei rund fünf bis zehn Prozent.



Stärken Sie soziale Kontakte und Aktivitäten

Soziale Kontakte und Aktivitäten sind wichtige Maßnahmen zur Vermeidung einer Demenz. Einsamkeit hingegen erhöht das Risiko einer Demenzentwicklung und lässt uns generell schneller altern. Durch den Austausch mit anderen Menschen wird unser Gehirn vielfältig trainiert. Außerdem halten uns positive Emotionen jung: Wir lachen und freuen uns in der Regel zusammen mit anderen Menschen. Auch Glücksmomente erleben wir meist im Beisein anderer Menschen. Soziale Kontakte und Aktivitäten sind daher ein wichtiger Faktor für lebenslanges Wohlbefinden.

Warum fordern soziale Kontakte unser Gehirn?

Der Austausch mit anderen Menschen ist ein komplexer Vorgang für das menschliche Gehirn und hält dieses fit. Denn nicht nur unser Sprachzentrum der linken Gehirnhälfte ist gefordert, sondern auch Areale der rechten Gehirnhälfte. Somit aktiviert der zwischenmenschliche Austausch automatisch beide Gehirnhälften.

Auch während des Zuhörens in Gesprächen ist unser Gehirn ständig gefordert: Wir bewerten, ordnen ein und sagen auch voraus, was der andere sagen will und wird. So entsteht ein flüssiges Gespräch und ermöglicht uns, schlagfertig zu reagieren. Somit sind soziale Kontakte und Aktivitäten Training für das Gehirn.



Nehmen Sie Kontakt auf!

Tauschen Sie sich so viel wie möglich mit Ihren engen Bezugspersonen aus. Nutzen Sie jede Gelegenheit. Das pflegt auch die Beziehungen. Versuchen Sie, Gespräche zu ritualisieren. Ein schönes Ritual ist z. B. der Austausch über schöne, besondere Tagesereignisse beim Abendessen mit dem Partner oder der Familie.

Nehmen Sie sich bei längeren Gesprächen bewusst eine Phase von ca. 15 Minuten vor, die Sie mit hoher Konzentration zubringen. Fragen Sie aktiv nach, stoßen Sie Themen an, versuchen Sie Themen zu vertiefen, fassen Sie zusammen etc. Solche Gespräche haben einen hohen positiven Effekt auf Ihr Gehirn.

Planen Sie mit einem Kalendereintrag, Freunde oder Bekannte anzurufen oder zu treffen. Wichtig: Der Austausch digitaler Nachrichten (SMS, WhatsApp etc.) zählt nicht! Pflegen Sie Smalltalk (mit Nachbarn, beim Einkaufen etc.) und ordnen Sie diesen nicht als Zeitverschwendung ein. Genießen Sie diese Kontakte und betrachten Sie Smalltalk als Medizin.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Verknüpfen Sie soziale Kontakte mit Aktivitäten

Wenn wir uns mit anderen Menschen treffen, dann entstehen ganz automatisch Gespräche. Wir begrüßen uns, fragen nach dem Wohlbefinden, tauschen uns über Aktuelles und viele andere Themen aus.

All das trainiert unser Gehirn. Je mehr soziale Aktivität in unserem Alltag stattfindet, desto mehr Austausch haben wir auch mit anderen Menschen.

Beispiele von sozialen Aktivitäten sind:

- Mitgliedschaft in einem Verein oder einer Sportgruppe
- Durchführung von „Plauder-Spaziergängen“ mit Nachbarn, Bekannten, Freunden
- Besuch von Vorträgen und kulturellen Veranstaltungen
- Volkshochschulkurse
- Kirchliches Engagement
- Ehrenamtliche Arbeit
- Engagement als Ersatzoma oder -opa

Nutzen Sie Unterstützungsmöglichkeiten

Wenn Ihnen der erste Schritt schwerfällt, eine soziale Aktivität aufzunehmen, so fragen Sie einen Angehörigen, Freund oder Bekannten, ob er Sie nicht begleiten bzw. unterstützen kann. Die meisten Menschen helfen gerne und sind dankbar, wenn sie „gefragt sind“!

Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen in Ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind, so können Sie organisierte Fahrdienste nutzen. Diese werden zum Beispiel von kirchlichen oder freigemeinnützigen Einrichtungen organisiert. Auch wenn es aufwändig erscheinen mag: Nutzen Sie diese Angebote! Auch Besuchsdienste oder Kontaktbörsen sind gute Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Falls Sie auf ein Hörgerät angewiesen sind, so nutzen Sie dieses. Nur so können Sie sich auch vernünftig unterhalten.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Soziale Aktivität

Analyse

Analysieren Sie Ihre sozialen Kontakte und Aktivitäten. Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen.

Besprechen Sie diese Punkte auch mit Ihrem Coach und setzen Sie sich Ziele!



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Analyse Ihrer sozialen Kontakte:

Mit welchen Bezugspersonen (Familie, Freunde) stehen Sie in Kontakt und wie häufig?

Mit wem würden Sie gerne mehr Kontakt haben?

Was hindert Sie an der Kontaktaufnahme?

Wie können Sie diese Hindernisse aus dem Weg räumen?

Analyse Ihrer sozialen Aktivitäten (Hobbies, Kultur, Vereine, Ehrenämter etc.):

Welche sozialen Aktivitäten führen Sie durch und wie häufig?

Welche sozialen Aktivitäten würden Sie gerne durchführen?

Was hindert Sie daran, diese sozialen Aktivitäten durchzuführen?

Wie können Sie diese Hindernisse aus dem Weg räumen?



Übergewicht



In unserer westlichen Zivilisation ist Übergewicht weit verbreitet. Besonders problematisch wird das Übergewicht, wenn es ein bestimmtes Maß überschreitet.

Der Mediziner spricht dann von einer sogenannten Adipositas. Eine solche Adipositas bringt viele gesundheitliche Risiken mit sich. So steigt zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und auch Demenz.

Doch wann sprechen wir von Übergewicht und wann von Adipositas?

Der Body-Maß-Index

Das Körpergewicht muss im Zusammenhang mit der Körpergröße betrachtet werden. Größere Menschen dürfen mehr Kilos auf die Waage bringen als kleinere Menschen. Diesen Umstand berücksichtigt der sogenannte Body-Maß-Index (BMI). Berechnet wird der BMI mit einer einfachen Formel aus Körpergewicht und Körpergröße:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$$

Die Einheit des BMI ist demnach kg/m^2

Merke: Ab einem BMI von 25 spricht man von Übergewicht und ab 30 von Adipositas.

Wenn Ihr BMI 30 und größer ist, so sollte die Gewichtsreduktion ein wichtiges Ziel für Sie sein. Sie haben zwei große Stellhebel, um eine Gewichtsreduktion zu erreichen: Ernährung und Bewegung.

Bei der Ernährung muss ein Energiemangel über einen ausreichend langen Zeitraum erzielt werden. Das bedeutet: Wir halten die tägliche Energiezufuhr geringer als den täglichen Energiebedarf. Dies sollte in erster Linie durch eine entsprechende Ernährungsumstellung gepaart mit ausreichender Bewegung erfolgen. Versuchen Sie langfristig und Schritt für Schritt Ihre Ernährung umzustellen. Vermeiden Sie radikale Diäten. Diese münden meist in einer erneuten Gewichtszunahme (auch als Jo-Jo-Effekt bekannt).

Für eine nachhaltige Gewichtsreduktion hat sich daher eine begrenzte Energiezufuhr durch einen reduzierten Fett- und/oder Kohlenhydratverzehr bewährt. Setzt man einen durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 kcal/Tag für einen Erwachsenen an, so führt ein Energiedefizit von ca. 500 bis 600 kcal/Tag zu einer stetigen Gewichtsreduktion von ca. einem halben Kilogramm pro Woche. Diese Durchschnittswerte unterliegen jedoch verschiedenen Einflussfaktoren, wie z. B. medizinischen Gegebenheiten, persönlichen Wünschen und der individuellen Situation. Als beste und nachhaltige Strategie zur Gewichtsreduktion hat sich daher eine Kombination aus energiereduzierter Kost und vermehrter Bewegung erwiesen.

Damit Sie Ihr Gewicht besser im Blick haben, ist es ratsam, dass Sie sich täglich zu einem festen Zeitpunkt wiegen. Denn einzelne Gewichtswerte können stark variieren, weshalb nur ein Messverlauf aussagekräftig ist. Somit können Sie schnell auf eine Gewichtszunahme reagieren.

Im Folgenden finden Sie grundlegende Empfehlungen zur Ernährung und Bewegung, die für Sie bei der Gewichtsreduktion hilfreich sein können.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

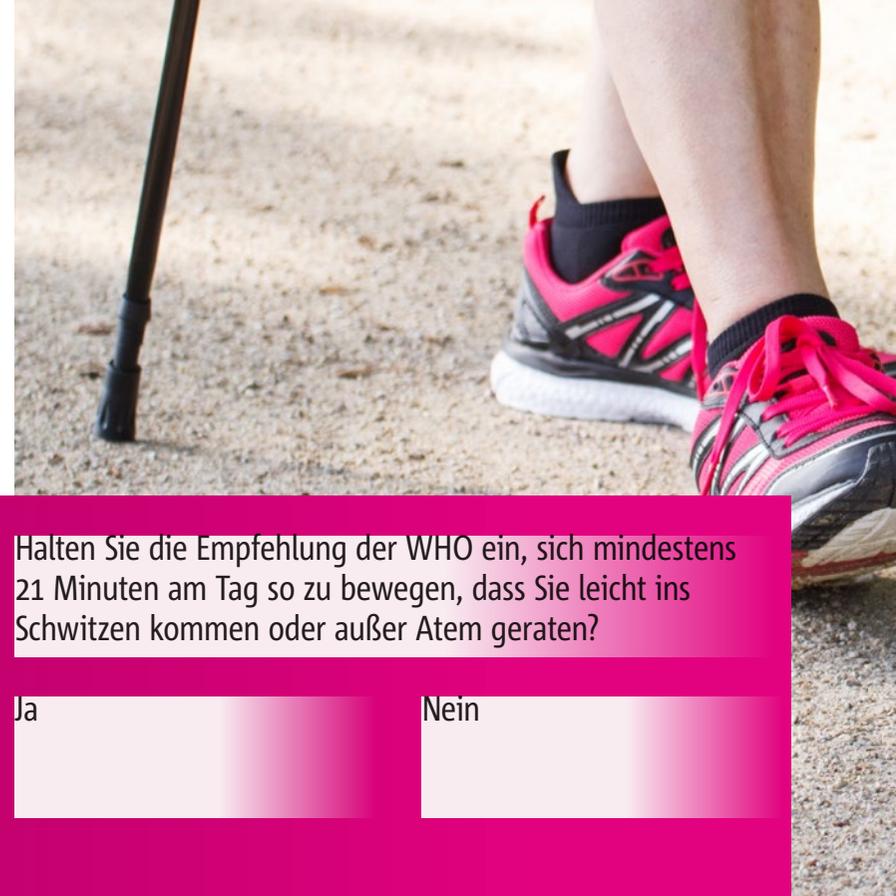
Übergewicht

Bewegungssteigerung



Bewegung beeinflusst Körper und Geist positiv

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine tägliche Bewegung von mindestens 21 Minuten. Dabei sollte man etwas ins Schwitzen kommen oder leicht außer Atem geraten. Wichtig ist auch, die Muskeln durch gezielte Übungen zu kräftigen.



Ihre Aufgaben

Suchen Sie sich aus den 10 Regeln der DGE ein bis zwei aus, die Sie in einem ersten Schritt umsetzen möchten. Welche sind das? Die Regeln finden Sie auf der nächsten Seite.

1.

2.

Halten Sie die Empfehlung der WHO ein, sich mindestens 21 Minuten am Tag so zu bewegen, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen oder außer Atem geraten?

Ja

Nein

Wenn nein: Mit welcher Art von Bewegung (Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen etc.) könnten Sie sich vorstellen, dieses Ziel zu erreichen?



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



Die 10 Regeln der DGE

Regel 1: Vielseitig essen

Sorgen Sie für Abwechslung auf Ihrem Speiseplan. Versuchen Sie, schmackhaft zu kombinieren und halten Sie – wie mit den folgenden Regeln aufgezeigt – die richtige Balance zwischen nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln.

Regel 2: Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Essen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. So versorgen Sie Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen sowie mit Mineral- und Ballaststoffen. Eine Portion entspricht ungefähr einer Hand voll.

Regel 3: Vollkorn wählen

Wählen Sie bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl die Vollkornvariante. Sie ist die bessere Wahl für Ihre Gesundheit. Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

Regel 4: Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milchprodukte wie Joghurt oder Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche und Fleisch nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

Regel 5: Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Fette mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (zum Beispiel Raps- oder Olivenöl). Versuchen Sie, „versteckte“ Fette zu vermeiden. Diese befinden sich häufig in Wurstwaren, Gebäck, Süßigkeiten, Fast-Food und Fertigprodukten.

Regel 6: Zucker und Salz in Maßen

Zucker ist die pure Energie und wird in Limonaden, Säften, Süßigkeiten oder Kaffee häufig ganz nebenbei aufgenommen. Versuchen Sie bewusst, Ihre Zuckeraufnahme zu reduzieren. Seien Sie außerdem zurückhaltend mit Salz. Zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Verwenden Sie Alternativen wie Kräuter oder Gewürze.

Regel 7: Reichlich Wasser trinken

Wasser ist die Basis des Lebens auf der Erde. Auch für den Menschen ist Wasser lebensnotwendig, denn Wasser ist der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Trinken Sie reichlich, mindestens 1,5 Liter pro Tag. Greifen Sie dabei zu kalorienarmen Getränken wie reinem Wasser, ungezuckertem Tee oder Saftschorle aus zwei Dritteln Wasser und einem Drittel Saft.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat wissenschaftliche Erkenntnisse zu einer gesunden Ernährung in 10 Regeln zusammengefasst.

Die 10 Regeln der DGE

Regel 8: Schmackhaft und schonend zubereiten

Bereiten Sie Ihr Essen schonend zu. So sorgen Sie dafür, dass wichtige Nährstoffe wie Vitamine erhalten bleiben und dass Ihre Mahlzeit frisch und schmackhaft bleibt.

Regel 9: Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Versuchen Sie, Ihr Essen bewusst zu genießen. Planen Sie Zeit für Ihre Mahlzeiten ein. Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre und essen Sie langsam. So steigern Sie die Freude am Essen und sorgen außerdem für ein natürliches Sättigungsgefühl.

Regel 10: Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung.

Wenn Sie die ersten neun Regeln beachten, werden Sie merken, dass sich das positiv auf Ihr Körpergewicht auswirkt, denn eine ausgewogene und gesunde Ernährung schützt vor Übergewicht. Zusätzlich ist regelmäßige Bewegung wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Bewegen Sie sich möglichst täglich, mindestens aber dreimal in der Woche für eine halbe Stunde. Mit einer Kombination aus richtiger Ernährung und körperlicher Bewegung fördern Sie Ihr persönliches Wohlbefinden und die Gesundheit.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]



Ernährung

Kohlenhydrate



Nach einer Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollen wir mehr als die Hälfte der täglichen Nahrungsenergie in Form von Kohlenhydraten aufnehmen. Den Rest der Energie bekommen wir durch Eiweiße und Fette. Eiweiße sind hauptsächlich in Fleisch, Milchprodukten und Fisch enthalten. Fette nehmen wir in Form von Ölen, Streichfetten oder als „versteckte Fette“ zu uns.

Wie werden Kohlenhydrate in den Körper aufgenommen?

Ein Gramm Kohlenhydrate enthält die Energie von 4 Kalorien (kcal). Wie diese Energie von unserem Körper aufgenommen wird, hängt von der Art der Kohlenhydrate ab:

Zucker

Zucker kann nach dem Verzehr sofort und unverändert ins Blut aufgenommen werden. Dadurch steigt der Blutzucker sehr schnell an. Nach diesem Anstieg sinkt der Blutzucker allerdings wieder rasch ab. Es kommt es zu einem erneuten Hungergefühl, welches wieder zum Essen verleitet und dadurch zu Übergewicht führen kann. Insbesondere bei Menschen mit einer Störung des Zuckerstoffwechsels, wie zum Beispiel bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), kann das zu Problemen führen.

Verzehren Sie zuckerhaltige Lebensmittel nur in Maßen.

Stärke

Stärke besteht aus Zuckereinheiten, die zu einer Kette verknüpft sind. Wenn Sie stärkehaltige Lebensmittel verzehren, muss diese Kette erst im Darm gespalten werden, bevor ihre Bestandteile von Ihrem Körper aufgenommen werden können. Das dauert eine gewisse Zeit. Deshalb kommt es zu einem langsamen und mäßigen Anstieg des Blutzuckers. So bleibt das Sättigungsgefühl länger bestehen.

Verzehren Sie häufig stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate oder andere Pflanzenfasern, die vom Körper nicht aufgenommen und weitgehend unverändert ausgeschieden werden. Das hört sich unnützlich an, ist es aber nicht. Denn durch Ballaststoffe werden Magen und Darm aktiviert. Das fördert die Verdauung und führt zu einem Sättigungsgefühl. Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil der täglichen Nahrung.

Achten Sie auf einen hohen Anteil an Ballaststoffen in Ihrer Nahrung.



mental-aktiv[®] PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin[®]

Tipps für eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung

Mit einer ballaststoffreichen Ernährung können Sie Ihre Darmtätigkeit in Schwung bringen und Verstopfung vorbeugen. Passen Sie Ihren Speiseplan langsam an, denn sonst kommt es am Anfang zu Völlegefühl, Blähungen und Bauchschmerzen. Eine Übersicht über ballaststoffreiche Lebensmittel finden Sie in der folgenden Tabelle:

Wenn Sie an einer Erkrankung des Kohlenhydrat-Stoffwechsels leiden, wie zum Beispiel Diabetes mellitus, dann müssen Sie einige wichtige Verhaltensregeln beachten. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.



Getreideprodukte	Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis
Hülsenfrüchte	Bohnen, Linsen, Erbsen
Gemüse/Salat	Kohl, Karotten, Broccoli, Lauch, Rote Bete
Obst	Trockenobst, Äpfel, Bananen, Birnen



Geistige Aktivität

Trainieren Sie Ihr Gehirn



Das Gehirn liebt es, gebraucht zu werden. Menschen, die weniger geistig aktiv sind, haben ein erhöhtes Risiko, im Alter geistig beeinträchtigt zu sein. Die gute Nachricht: Gezieltes Gehirntraining kann die geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Was auf unsere Körpermuskulatur zutrifft, gilt ebenso für unsere grauen Zellen.

Auch unser Gedächtnis können wir durch gezieltes Training verbessern. Denn wer denkt, fördert die Aktivität der Nervenzellen im Gehirn.

Die Kontakte zwischen den Nervenzellen werden durch Übung gestärkt, die Vernetzung zwischen den einzelnen Bereichen des Gehirns wird gefördert. Wie beim körperlichen Training kommt es auch beim Gehirntraining darauf an, dass es regelmäßig stattfindet. Schon wenige Minuten täglich können bereits nach kurzer Zeit zu merklichen Erfolgen führen.

Die mental-aktiv Übungen

Die mental-aktiv Übungen sind ein wichtiger Bestandteil von mental-aktiv® PRO. Sie können wählen zwischen den folgenden Medien und Nutzungsmöglichkeiten:

- **gedruckte Übungsblätter.** Mit Ihrem Coach können Sie besprechen, ob Sie die Übungsblätter zugeschickt bekommen möchten.
- digital auf der **Website** unter www.mental-aktiv.de
- digital mit der **mental-aktiv App** kostenlos im App-Store oder bei Google Play

Regelmäßiges Training ist für die geistige Leistungsfähigkeit wichtig!

Fordern, aber nicht überfordern

Beim Training des Gehirns kommt es darauf an, das Gehirn zu fordern. Nur wenn wir uns anstrengen, werden wir besser. Deshalb nutzen einfache und gewohnte geistige Tätigkeiten wenig, z. B. Fernsehen oder das Lösen von Kreuzwörträtseln. Um das Gehirn zu fordern, braucht es neue Herausforderungen. Dabei ist es wichtig, dass unterschiedliche Gehirnfunktionen trainiert werden. So sind Gedächtnisübungen ebenso wichtig wie das gezielte Training der Konzentration. Entdecken Sie hierfür das abwechslungsreiche Übungsangebot von mental-aktiv und fördern Sie ganz individuell bestimmte Gehirnfunktionen – **Logik, Gedächtnis, Konzentration und Sprache** – mit einem gezielten Training. Machen Sie jeden Tag ein oder zwei Übungen. Das Gehirn braucht auch Pausen, um fit zu bleiben. Um unsere intellektuellen Möglichkeiten optimal zu nutzen, brauchen wir eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Entscheidend für die geistige Fitness ist außerdem volle Konzentration. Nur wenn es gelingt, die Aufmerksamkeit auf alles Wichtige zu fokussieren, kann unser Verstand sein Potenzial ausschöpfen.

Logisches Denken leicht gemacht

Oftmals wird logisches Denken mit der Intelligenz gleichgesetzt. Diese ist jedoch ein Überbegriff für die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit und setzt sich aus vielen unterschiedlichen Kompetenzen zusammen. Das Denkvermögen an sich und speziell die Logik kann gezielt trainiert werden.

Tagtäglich treffen wir hunderte von Entscheidungen – angefangen von der Farbe der Kleidung über die Wahl der Route für den Spaziergang bis hin zur Frage, was am Abend gekocht wird – durch logisches und schlüssiges Denken entstehen Schlussfolgerungen, die uns im Alltag unterstützen. Das Gute ist: logisches Denken kann man üben.



mental-aktiv® PRO

Gemeinsam > Weiter > Denken

Eine Initiative unterstützt von Tebonin®

Merkfähigkeit und Gedächtnis

Bevor unser Gehirn Erinnerungen in unser Gedächtnis überführt und speichert, muss es in der Lage sein, sich die erhaltenen Informationen zu merken. Die Merkfähigkeit bildet die Basis dafür, wie schnell wir erlernte Inhalte in unser Kurzzeitgedächtnis und letztendlich in das Langzeitgedächtnis als Erinnerungen überführen.

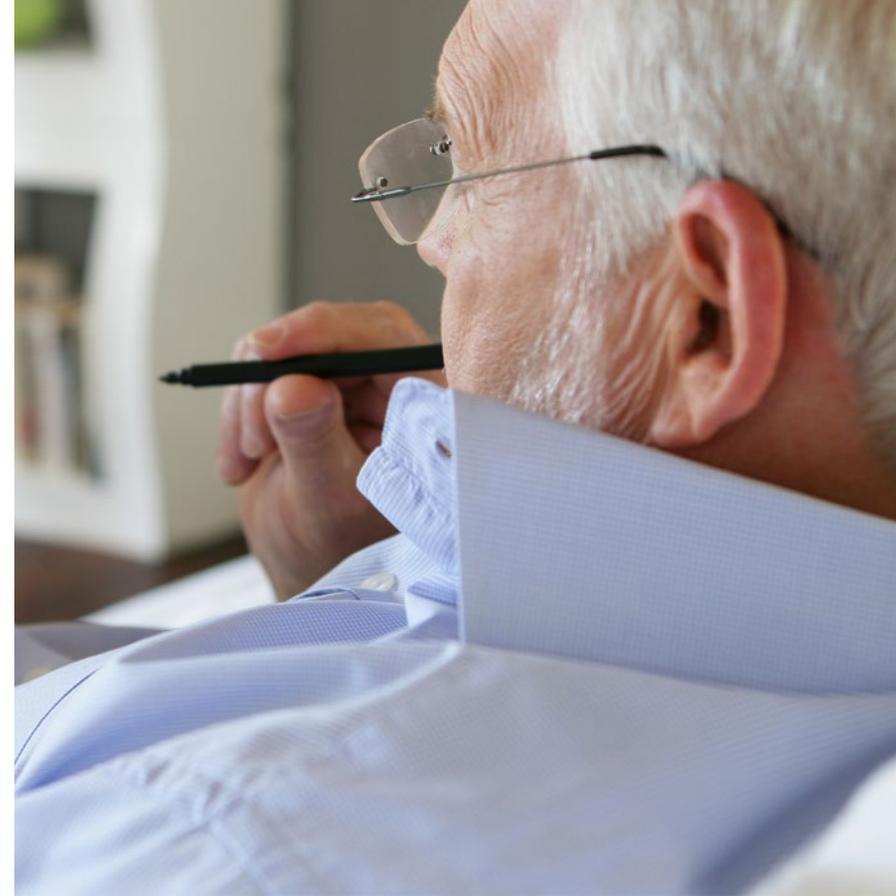
Die Leistungsfähigkeit des Gehirns bestimmt, wie schnell und vor allem wie nachhaltig wir uns neue Inhalte merken. Nimmt unser Gehirn gleichzeitig zu viele Informationen auf, fällt es ihm schwer, sich diese einzuprägen – dies führt zwangsläufig zu einer erhöhten Vergesslichkeit. Die Anwendung spezieller Techniken steigert die eigene Merkfähigkeit im Alltag.

Die Konzentration lässt sich steigern

Konzentriert bei der Sache bleiben – das gelingt nicht immer. Kein Mensch kann stundenlang fokussiert sein. Schon nach etwa einer halben Stunde lässt die Konzentrationsfähigkeit allmählich nach. Es empfiehlt sich daher, dem Gehirn regelmäßig kurze Pausen zu gönnen. Zu den häufigen Ursachen für Konzentrationsschwächen gehören neben Überforderung vor allem Stress, Bewegungsmangel, zu wenig Schlaf, ungesunde Ernährung und eine nicht ausreichende Trinkmenge. Aber auch mentale Unterforderung sowie eintönige Tätigkeiten beeinträchtigen die Aufmerksamkeit. Durch gezielte Übungen lässt sich die Konzentrationsfähigkeit steigern.

Sind Sie ein Sprachakrobat?

Die sogenannten Sprachzentren bilden einen großen und wichtigen Teil unseres Gehirns. Um Sprache ergreifen und verstehen zu können, laufen in unserem Gehirn zahlreiche Prozesse gleichzeitig ab: Es muss die akustischen und auch optischen Wahrnehmungen erfassen, verarbeiten und auf Basis von Erfahrungen und Wissen verstehen. Deshalb wird unser Gehirn beim Sprechen und Zuhören kräftig beansprucht. Das Lernen einer neuen Sprache gehört zu den stärksten Übungen für die geistige Leistungsfähigkeit. Aber auch mit einfachem Sprachtraining bringen Sie Ihr Gehirn gut in Schwung. Gehört das Sprachvermögen auch zu Ihren Stärken?



Tipp:

Wie viele Wörter aus fünf Buchstaben können Sie in einer Minute bilden? Wie viele Wörter, die mit L beginnen? Wie viele Früchte können Sie in einer Minute aufzählen? Mit solch einfachen Übungen können Sie Sprache und Gehirn gut trainieren. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie deutliche Erfolge feststellen können.

