

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

Claudia Maria Schnitzer
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3
83059 Kolbermoor
Tel. 08031-95700
Mobil: 0172-2813891

So könnte ein Drittel aller Demenzfälle vermieden werden

Die Demenzerkrankung ist weltweit auf dem Vormarsch. Derzeit sind bereits etwa 50 Millionen Menschen betroffen, in Deutschland liegt diese Zahl bei 1,6 Millionen. Allein aufgrund der Tatsache, dass die Bevölkerung immer älter wird, ist mit einem weiteren Anstieg von Demenzkranken zu rechnen.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig etwas für die Prävention und Früherkennung dieser derzeit nicht heilbaren Erkrankung zu tun, um nicht zuletzt auch deren Verlauf abzuschwächen. Zahlreiche Einflussfaktoren sind schon länger bekannt. Dazu gehören beispielsweise die Schwerhörigkeit, geringer Bildungsstand, Nikotin, zu wenig Sozialkontakte, Erkrankungen wie eine Depression, Bluthochdruck und Diabetes, sowie Übergewicht und mangelnde körperliche Aktivität. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse lassen nun den Schluss zu, dass auch ein Schädel-Hirn-Trauma das Demenzrisiko erhöht. Auch eine hohe Luftverschmutzung hat einen negativen Einfluss sowie ein hoher Konsum an Alkohol.

Wie die Deutsche Gesellschaft für Neurologie berichtet, wären diese Risikofaktoren vermeidbar. Würden sich die Menschen entsprechend verhalten und beispielsweise beim Radfahren Fahrradhelme tragen oder auf Alkohol zunehmend verzichten, sich regelmäßig sportlich betätigen und sich so verhalten, um die weiteren genannten Risiken zu vermeiden, so würde die Zahl der Demenzfälle um etwa ein Drittel gesenkt werden können.

Um diesem möglichen Ziel näherzukommen, sollen nun spezielle Gesundheitsprogramme ausgearbeitet werden, denn für Vorbeugemaßnahmen ist es nie zu spät. Die Ansatzpunkte, um das gesundheitliche und gesamtgesellschaftliche Problem der Demenzerkrankung einzudämmen, sind also vorhanden. Sie sollen nun im Rahmen einer sogenannten „Nationalen Demenzstrategie“ von über 70 im Gesundheitswesen tätigen Organisationen bis 2026 koordiniert umgesetzt werden. Livingston, G. et al.

Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission.
The Lancet 8/2020; 396: 413-446.

Zurück zur Übersicht