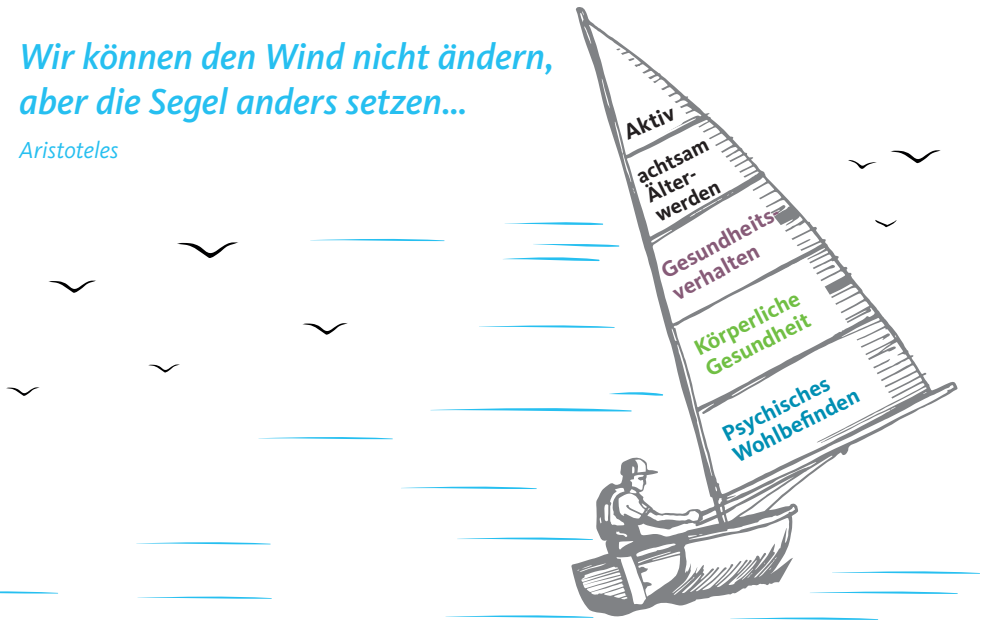


Geistig und körperlich aktiv bleiben, sowie achtsam Älterwerden.

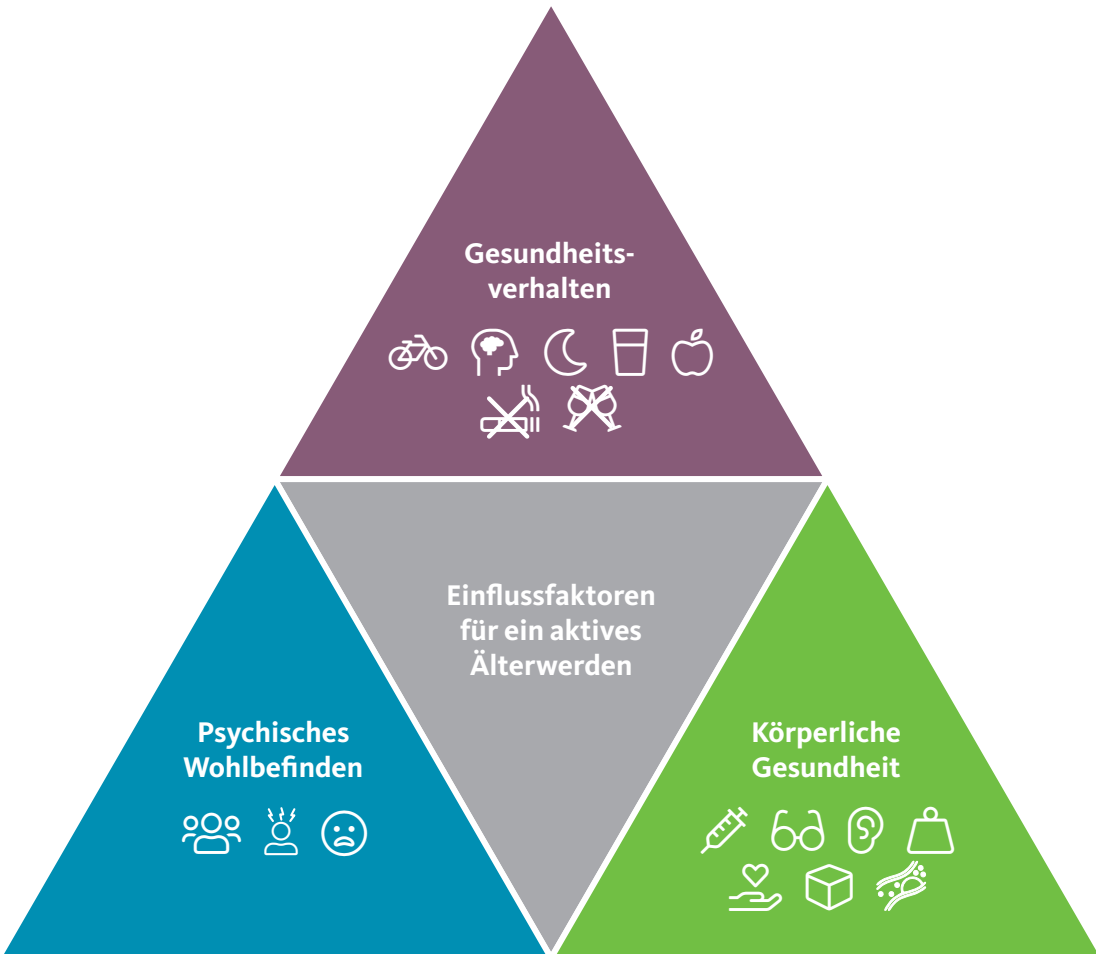
Eine Informationsbroschüre für Menschen, die ihre geistige und körperliche Fitness aktiv fördern möchten – in jedem Alter und egal, ob mit oder ohne Demenz.

*Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen...*

Aristoteles



Die vorgelegte Broschüre soll Ihnen Informationen über verschiedene Einflussfaktoren auf das Älterwerden geben, die Sie selbst beeinflussen können.



Vorwort

Es gibt viele Einflussfaktoren, die ein gesundes Älterwerden unterstützen und das Risiko einer dementiellen Erkrankung vermindern können.

Auch Menschen mit einer dementiellen Erkrankung können selbst dazu beitragen, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Die folgenden aufgelisteten Faktoren sollen Ihnen helfen, einige Lebensbereiche mit Verbesserungspotential zu erkennen und Schritt für Schritt Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aktiv zu fördern.

Nehmen Sie sich Zeit, über diese Faktoren nachzudenken – vielleicht treffen einige Faktoren nicht auf Sie zu oder es gibt keinen Bedarf für Änderungen.

Gehen Sie achtsam mit sich, Ihren Gefühlen und Ihren Emotionen um – das Älterwerden ist mit vielen Veränderungen verbunden, die Sie selbst beeinflussen können.

Markieren Sie die Faktoren, an denen Sie arbeiten möchten. Überlegen Sie, entweder allein oder zusammen mit Angehörigen, Freunden oder Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, wie Sie diese Faktoren auf dem Weg des Älterwerdens – mit oder ohne Demenz – verändern können.

Setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele – jeder noch so kleine Schritt bringt Sie auf Ihrem Weg des aktiven Älterwerdens weiter.

Wichtige beeinflussbare Faktoren für ein geistig und körperlich aktives, sowie achtsames Älterwerden

Empfehlungen/Beispiele und Hinweise

Faktor Gesundheitsverhalten

Diese Faktoren können Sie selbst und aktiv durch Ihren Lebensstil und Ihr Gesundheitsverhalten beeinflussen.

Körperliche Aktivität

möchte ich beeinflussen

Bewegen Sie sich regelmäßig 3 – 5 x/Woche für 30 – 60 min. Es werden insgesamt 150 min/Woche mit mittlerer Intensität oder 75 min/Woche mit höherer Intensität empfohlen. Zusätzlich werden 1 – 2 x/Woche muskelkräftigende Übungen empfohlen.

Beispiele: Zügiges Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Wandern – bei höherer Intensität beginnen Sie zu schwitzen und schneller zu atmen.

Beispiele: muskelkräftigende Übungen mit Gewichten oder Gymnastikbändern

Hinweis: Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie diese Ziele nicht immer ganz erreichen. Hauptsache, Sie bleiben regelmäßig in Bewegung. Bewegung darf Sie fordern, soll aber immer Freude bereiten und nie Schmerzen verursachen.



Geistige Aktivität

möchte ich beeinflussen

Unter geistiger Aktivität wird jede Art von Tätigkeit verstanden, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns fordert und fördert. Die Aktivitäten können z.B. praktischer/handwerklicher, musikalischer, rechnerischer oder sprachlicher Art sein, aber auch mit Bewegung verbunden sein. Aktivitäten, die mehrere Bereiche beinhalten oder mit sozialer Aktivität verbunden sind, sind besonders wichtig (z.B. Tanzen, gemeinsames Musizieren).

Empfehlung: Versuchen Sie, geistige Aktivitäten mehrmals pro Woche fest in Ihren Alltag zu integrieren. Versuchen Sie sich bei den Aktivitäten zu fordern, aber vermeiden Sie Überforderung. Wählen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Beziehen Sie auch Freunde oder Familie in Ihre Aktivitäten mit ein oder nehmen Sie an Gruppenangeboten teil.



Schlaf

möchte ich beeinflussen

Schlaf ist lebensnotwendig und wichtig für unsere körperliche wie auch geistige Leistungsfähigkeit. Erwachsene benötigen durchschnittlich 7 bis 9 Stunden Schlaf täglich. In hohem Lebensalter kann auch ein kurzer Mittagsschlaf zu einem gesunden Schlafverhalten zählen. Schlafstörungen können z.B. das Einschlafen und/oder das Durchschlafen betreffen. Ein wichtiger Hinweis auf eine Schlafstörung ist, wenn Sie Ihren Schlaf als nicht erholsam empfinden oder unter starker Tagesmüdigkeit leiden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Lebensqualität durch eine schlechte Schlafqualität beeinträchtigt ist, sollten Sie eine Neurologin/einen Neurologen aufsuchen.

Empfehlung: Für eine gute Schlafqualität ist eine gute Schlafhygiene wichtig. Schlafhygienische Maßnahmen sind z.B.: Regelmäßige Zubettgehzeiten und Schlafdauer, kein Alkohol, Koffein oder anstrengende Aktivitäten vor dem Zubettgehen, kühle und angenehme Schlafumgebung schaffen, kein Fernsehen oder Lesen im Bett.



Flüssigkeitszufuhr

möchte ich beeinflussen

Nehmen Sie mindestens 1,5l Flüssigkeit pro Tag zu sich – beachten Sie, dass der Flüssigkeitsbedarf bei hohen Temperaturen, starker körperlicher Aktivität, aber auch bei Erkrankungen wie Durchfall oder Erbrechen, deutlich ansteigt. Decken Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf z.B. mit Wasser, ungesüßten Tees und gespritzten, frischen Fruchtsäften. Flüssigkeit kann auch durch frisches Obst, Salate oder Suppen zugeführt werden. Trinken Sie ab einem Alter von 60 Jahren regelmäßig und bevor Sie Durst verspüren – mit steigendem Lebensalter nimmt Ihr Durstgefühl ab und subjektiver Durst tritt erst auf, wenn Sie bereits einen Flüssigkeitsmangel haben – dieser kann zu Verwirrtheit, Schwindel und reduzierter geistiger Leistungsfähigkeit führen.

Empfehlung: Verwenden Sie einen Wasserkrug oder z.B. eine Thermoskanne, um sich sicher mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen – so behalten Sie den Überblick über Ihre Flüssigkeitsmenge. Wenn Sie Medikamente einnehmen, trinken Sie bei jeder Einnahme mindestens ein Glas Wasser.



Ernährung

möchte ich beeinflussen

Ob Mischkost, vegetarisch oder vegan - unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere körperliche, geistige und auch psychische Gesundheit. Die Auswahl der Lebensmittel, ihre Zubereitung und der Verzehr spielen eine wichtige Rolle für eine gesundheitsfördernde Ernährung.

Ihre Ernährung sollte Ihren Nährstoff- und Energiebedarf decken und aus Kohlenhydraten, Eiweiß, frischem Obst und Gemüse, Ballaststoffen, Vitaminen sowie möglichst ungesättigten Fetten und ausreichend Flüssigkeit bestehen.

Empfehlung: Nahrungsmittel frisch kaufen – dann frisch zubereiten – dann gut kauen und erst dann schlucken.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist nur bei Mangelerscheinungen nötig. Grundsätzlich sollten Sie frisch zubereiteten Speisen den Vorzug vor Fertiggerichten geben.



Rauchen

möchte ich beeinflussen

Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor für Erkrankungen, wie Lungenkrebs und andere Formen von Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Rauchen ist schädlich für Ihre Gesundheit.

Empfehlung: Mit dem Rauchen aufhören ist empfohlen und kann Ihre Gesundheit noch verbessern, auch, wenn Sie schon viele Jahre rauchen. Suchtberatungsstellen können Sie dabei unterstützen, rauchfrei zu werden.



Alkoholkonsum

möchte ich beeinflussen

Regelmäßiger Alkoholkonsum (täglich oder mehrmals wöchentlich) sollte vermieden werden und erhöht das Risiko für z.B. Lebererkrankungen, Bluthochdruck und auch Demenz. Als ein riskanter Alkoholkonsum gilt bereits eine Konsummenge von 0,5l Bier oder ¼ l Wein pro Tag – bei Frauen etwas weniger.

Empfehlung: Wenn Sie täglich oder wöchentlich Alkohol in riskanten Mengen konsumieren, sollten Sie versuchen, die Trinkmenge zu reduzieren – wenn Sie trotz aller Bemühungen Ihren Alkoholkonsum nicht reduzieren können, sollten Sie Hilfe bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder einer Suchtberatungsstelle in Anspruch nehmen.

Meine Notizen:

Faktor körperliche Gesundheit

Diese Faktoren können Sie z.B. bei einer jährlichen Vorsorgeuntersuchung bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt besprechen, abklären und/oder behandeln lassen.



Körpergewicht

möchte ich beeinflussen

Sowohl zu hohes als auch zu niedriges Körpergewicht kann der Gesundheit schaden. Ihr empfohlenes Idealgewicht können Sie z.B. bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt berechnen lassen.

Übergewicht zu reduzieren, sollte durch eine Ernährungsumstellung UND mehr körperlicher Aktivität erreicht werden.

Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt oder Diätassistentin/ Diätassistent bzw. Ernährungsberaterin/Ernährungsberater können Sie dabei beraten.

Hinweis: In hohem Lebensalter sollte eine Gewichtsabnahme unter das empfohlene Idealgewicht vermieden werden. Wenn Sie ungewollt mehrere Kilogramm abnehmen, sollten Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt kontaktieren.



Blutzucker

möchte ich beeinflussen

Wenn Sie an erhöhtem Blutzucker im Rahmen einer Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus) leiden, sollte diese mit diätetischen Maßnahmen (diabetesgerechte Ernährung) und gegebenenfalls auch medikamentös behandelt werden. Lassen Sie Ihre Blutzuckerwerte regelmäßig kontrollieren und besprechen Sie Ihre Einstellung mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

Empfehlung: Vermeiden Sie besonders Zuckerarten wie Rohzucker und Speisen, denen Zucker zugesetzt wurde.

Hinweis: Auch in nicht süß schmeckenden Fertigprodukten (z.B. Pizza, Saucen) kann viel Zucker enthalten sein. Ein schlecht eingestellter Diabetes Mellitus erhöht das Risiko z.B. für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Zu niedrige Blutzuckerwerte können zu Symptomen wie Schwindel, Schwäche und reduzierter geistiger Leistungsfähigkeit führen.



Blutfette

möchte ich beeinflussen

Die Blutfette können mit einem Blutlabor (am besten nüchtern) bestimmt werden. LDL als eine Form von Cholesterin ist mit einem erhöhten Risiko für Arteriosklerose und damit z.B. für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz verbunden.

Ungünstige Fette (gesättigte Fettsäuren) sind besonders in fettem Fleisch und Fertigprodukten enthalten. Nützliche Fette (ungesättigte Fettsäuren) sind besonders in pflanzlichen Fetten (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl) enthalten.

Empfehlung: Der regelmäßige Konsum von überwiegend nützlichen Fetten ist wichtig, um den Bedarf z.B. an fettlöslichen Vitaminen zu decken – es werden etwa 30g/Tag empfohlen.



Blutdruck

möchte ich beeinflussen

Wenn Sie bei Ihrer Blutdruckselbstmessung mehrmals Werte über oder deutlich unter 140/90 mmHg messen, sollten Sie eine mögliche Erkrankung bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Internistin/Ihrem Internisten abklären lassen. Bluthochdruck ist mit einem erhöhten Risiko für z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz verbunden – auch zu niedriger Blutdruck kann z.B. zu Schwindel führen. Erhöhter Blutdruck kann durch Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion UND mehr körperliche Aktivität positiv beeinflusst werden – oft ist auch eine zusätzliche medikamentöse Therapie indiziert.

Empfehlung: Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig zu Hause. Wenn die Werte zu hoch sind, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt und versuchen Sie, sich mehr zu bewegen und eventuell Ihre Ernährung umzustellen.



Impfungen

möchte ich beeinflussen

Mit zunehmendem Alter wird unser Immunsystem schwächer und der Körper wird anfälliger für Infektionen. Manche Viren und Bakterien können über das Blut oder die Nerven ins Gehirn gelangen und dort direkt oder indirekt zu Entzündungsprozessen, Gefäßschädigungen oder Durchblutungsstörungen führen. Impfungen können vor schweren Infektionen mit bestimmten Erregern schützen und das Immunsystem stimulieren. Ab dem 60. Lebensjahr werden z.B. Impfungen gegen Influenza (Grippe), Herpes Zoster (Erreger der Gürtelrose), Pneumokokken sowie Auffrischungsimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus und Pertussis empfohlen. Besonders die Impfungen gegen Influenza und Herpes Zoster können das Risiko für Demenz reduzieren.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt über mögliche Impfungen – Impfungen, insbesondere gegen Grippe und Herpes Zoster, können gefährliche und schmerzhaft Infektionen verhindern oder lindern.

Hören

möchte ich beeinflussen

Gutes Hören ist wichtig, um aktiv mit der Außenwelt zu kommunizieren und wichtige Informationen zu verstehen. Unser Gehirn wird durch akustische Reize (Sprache, Klänge, Geräusche) stimuliert und geistig wie emotional aktiviert. Fehlt diese Stimulation durch eine Hörminderung, steigt das Risiko, nicht mehr am sozialen Leben teilhaben zu können. Auch die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, steigt.

Empfehlung: Eine Hörgeräteversorgung sollte so früh wie möglich erfolgen, damit sich Ihr Gehirn an die nun wieder gehörten akustischen Reize gewöhnen und diese auch verarbeiten kann.

Sehen

möchte ich beeinflussen

Gutes Sehvermögen ist wichtig für die selbstständige Bewältigung des Alltags, aber auch für die sichere Bedienung von Geräten und die Teilnahme am Straßenverkehr. Es erleichtert auch geistige Aktivitäten wie Lesen oder Schreiben. Visuelle Reize aktivieren und stimulieren unser Gehirn. Ein Mangel an solchen Reizen führt zu einer Abnahme von Netzwerken des Gehirns und erhöht das Risiko für Demenz.

Empfehlung: Eine Anpassung von Sehhilfen und deren regelmäßige Verwendung ist eine wichtige Maßnahme zur Demenzprävention.

Meine Notizen:

Faktor psychisches Wohlbefinden

Diese Faktoren können Sie selbst durch einen achtsamen Umgang mit Ihren Gefühlen, Emotionen und Ihrem sozialen Umfeld beeinflussen.

Soziale Isolation/Einsamkeit

möchte ich beeinflussen

Soziale Kontakte sind sowohl auf der emotionalen als auch auf der geistigen Ebene sehr wichtig. Der persönliche Kontakt zu Menschen aktiviert und fordert das Gehirn. Emotionale Nähe und die Möglichkeit, Informationen, aber auch Sorgen, Ängste und freudvolle Erlebnisse mit anderen teilen zu können, sind wesentlich für die psychische Gesundheit und verhindert Einsamkeit.

Empfehlung: Suchen Sie regelmäßig, wenn möglich zumindest 2x pro Woche, längeren Kontakt zu Menschen. Laden Sie diese zu sich ein oder planen Sie gemeinsame Aktivitäten.

Depression

möchte ich beeinflussen

Die Depression ist eine der häufigsten psychiatrischen Erkrankungen – etwa jeder vierte bis fünfte Mensch erkrankt mindestens einmal in seinem Leben daran. Typische Symptome sind Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Schlafstörungen. Sie vermindert die Lebensqualität und erhöht auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Depressionen sind psychotherapeutisch und auch medikamentös gut behandelbar.

Hinweis: Förderlich sind eine positive Grundeinstellung und Optimismus. Optimismus kann die Funktionen unseres Immunsystems stärken, Ängste reduzieren und vor Depressionen schützen.

Empfehlung: Wenn Sie die oben genannten Symptome bei sich wahrnehmen oder Gedanken haben, sich das Leben nehmen zu wollen, sollten Sie dringend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.



Stress

möchte ich beeinflussen

Bei Stress kann zwischen positivem (Eustress) und negativem (Distress) Stress unterschieden werden. Positiver Stress kann helfen, Herausforderungen zu bewältigen und die Motivation und das Engagement für Tätigkeiten zu steigern. Negativer Stress ist mit Überforderung verbunden und führt zu psychischen Symptomen (z.B. Ängstlichkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit) und/oder körperlichen Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck, Verspannungen). Auch eine verminderte Denkleistung kann mit negativem Stress verbunden sein (z.B. verminderte Konzentration, erhöhte Ablenkbarkeit, Gedächtnisstörungen).

Empfehlung: Es ist sinnvoll, sich realistische Ziele zu setzen und Herausforderungen anzunehmen. Wenn Sie Freude daran haben, diese Ziele zu erreichen und Energie dafür aufbringen können, sind Sie auf dem richtigen Weg. Fühlen Sie sich zunehmend überfordert und verlieren Sie die Lust oder Motivation, Ihre Ziele zu erreichen, versuchen Sie, mögliche Hindernisse zu erkennen. Hinterfragen oder überdenken Sie Ihre Ziele und bewerten Sie diese gegebenenfalls neu.

Hinweis: Wir lernen auch aus Rückschlägen und Misserfolgen.

Meine Notizen:

Quellen/weiterführende Literatur



Thema Ernährung

🌐 www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung.html



Thema Bewegung

Plakat und Folder Bewegungsempfehlungen – Erwachsene ab 65 Jahre



Thema Alkohol

🌐 www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Alkohol.html&t



Thema Impfen

🌐 www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen.html



Thema Schlaf

Heidinger, M; Türk, S; Högl, B; Popovic, R; Kerbl, R; Lang, W (2019): Gesund schlafen. Informationsbroschüre zu gesundem Schlaf, Schlafstörungen und deren Diagnostik; Wien: BMSGPK



Thema Depression

🌐 www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Psychische-Gesundheit/Depressionsbericht-%C3%96sterreich.html



Allgemeine Informationen

📍 Universitätsklinik für Psychiatrie I, Gedächtnissprechstunde,
🌐 www.i-med.ac.at/psychiatrie1/ambulanzen/gedaechtnissprechstunde.html



Koordinationsstelle Demenz

🌐 www.demenz-tirol.at

Impressum

Herausgeber:

Landeskrankenhaus - Universitätskliniken Innsbruck
Anichstraße 35 · 6020 Innsbruck

Für den Inhalt verantwortlich:

Assoz.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med.univ. Michaela Defrancesco, MMSc, PhD
Juliane Jehle, MSc
Univ.-Klinik für Psychiatrie I, Gedächtnissprechstunde

Lektorat:

Mag.^a Verena Bramböck, BA
Verena Aignesberger, MSc
Landesinstitut für Integrierte Versorgung Tirol, Koordinationsstelle Demenz

Titelbild: istockphoto.com

Layout: hofergrafik°, www.hofergrafik.at

Herstellungsort: Innsbruck

© 2025

