

# Wie bleibe ich geistig fit?

- Viel lesen, soziale Kontakte pflegen, kommunizieren, sich für neue Dinge interessieren, spielerisch Gedächtnisaufgaben üben (sogenanntes „Gehirnjogging“) – denn Menschen, die in ihrem Leben ihre geistigen Fähigkeiten durch ständiges Lernen und Anwenden erweitert und trainiert haben, scheinen seltener von Demenzerkrankungen betroffen zu sein.
- Körperliche Bewegung kann auch die geistige Beweglichkeit fördern. Gleichzeitig wird nachweislich die emotionale Gesundheit durch sportliche Betätigung gefestigt, die wiederum ihrerseits eine Voraussetzung für eine gut funktionierende Gehirnleistung ist.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Obst und Gemüse enthalten sogenannte „Antioxidantien“ (z. B. Vitamin E, Vitamin C) und scheinen eine schützende Wirkung für die Nervenzellen zu haben. Auch eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 und Folsäure (in Milch und Blattgemüse enthalten) ist wichtig, da ein Mangel Demenzsyndrome hervorrufen kann (die allerdings rückbildungsfähig sind).
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholenuss, denn Alkohol ist grundsätzlich neurotoxisch, d. h. Gift für Ihre Nervenzellen. Als gemäßigter Konsum gilt: Zwei Gläser Bier oder ein Glas Wein pro Tag.
- Lassen Sie beim Arzt Ihre Blutfettwerte (Cholesterin) ermitteln und besprechen Sie mit ihm, wie Ihre Fettwerte normalisiert werden können, falls sie zu hoch sind.
- Lassen Sie weitere Gefäßrisikofaktoren wie Diabetes und Bluthochdruck von Ihrem Arzt behandeln.

**Kassenärztliche Vereinigung** –  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Bei der Suche nach einem Nervenarzt, Neurologen oder Psychiater hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**