



INFOCARE

# InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

## Modul 2 Prävention



**Co-funded by  
the European Union**

Projekt Nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



# Index des Moduls

## LASSEN SIE UNS LOSLEGEN

- > Modul-Übersicht
- > Lernziele

## VERTIEFEN WIR UNS IN DIE INHALTE

- > Risiko- und Schutzfaktoren
- > Schützende Faktoren
- Halten Sie Ihr Gehirn aktiv
- Körperlich aktiv sein
- Sozial aktiv sein
- Ernähren Sie sich gesund und reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum
- Kontrolle von Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck
- Prüfen Sie Ihr Gehör
- Nicht rauchen
- > Wie man einen gesunden Lebensstil beibehält

## PRÜFEN, WAS SIE GELERNT HABEN

- > Gelernte Lektionen
- > Zeit für ein Quiz!

## IHR WISSEN ERWEITERN

- > Glossar
- > Wo finden Sie weitere Informationen?
- > Literaturverzeichnis



# Fangen wir an...





# Überblick über das Modul

Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter. Es gibt jedoch überzeugende Beweise dafür, dass **das Demenzrisiko durch rechtzeitige Vorbeugung sowie die Erkennung und Behandlung kardiovaskulärer Risikofaktoren verringert werden kann**. Was gut für das Herz ist, ist in der Regel auch gut für das Gehirn.

Leider gibt es keine Beweise dafür, dass es möglich ist, das Risiko einer Demenzerkrankung vollständig auszuschließen. Da Demenz jedoch oft erst spät im Leben beginnt, kann selbst eine kleine Verzögerung einen großen Einfluss auf die Dauer der Krankheit haben.

In Fällen von Demenz ist eine frühzeitige Diagnose und Vorbeugung ebenfalls von entscheidender Bedeutung, um die Auswirkungen der Krankheit hinauszuzögern und die Lebensqualität der diagnostizierten Person so lange wie möglich zu erhalten.

Bei der Demenzprävention geht es um Folgendes:

- » Verringerung des Risikos, an Demenz zu erkranken
- » Verzögerung des Ausbruchs einer Demenzerkrankung
- » wenn die Krankheit bereits diagnostiziert ist, ihr Fortschreiten zu verlangsamen.

In diesem Modul werden die Lernenden mit **evidenzbasiertem Wissen und Ratschlägen** vertraut gemacht, **wie sie das Gesamtrisiko einer Demenzerkrankung verringern und ihr Fortschreiten verlangsamen können**. Für informelle Pflegekräfte bietet es eine Vielzahl praktischer Ratschläge, die sie mit ihren alten Verwandten oder den Menschen, die sie pflegen, in die Praxis umsetzen können.





# Lernziele

Am Ende dieses Moduls werden Sie wissen:

1

Welche Risikofaktoren und Schutzfaktoren wirken sich auf Demenz aus?

2

Wie man einen demenzpräventiven Lebensstil führt

3

Welche Maßnahmen gibt es, um die Entwicklung von Demenz zu verhindern?

4

Wie man einen gesunden Lebensstil beibehält



# Lassen Sie uns tief in den Inhalt eintauchen...





# Risikofaktoren und schützende Faktoren



**Das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter**, aber wir können viel tun, um die Krankheit zu verhindern.

Forscher gehen davon aus, dass bis zu 40 % der Demenzfälle mit **Lebensstilfaktoren** zusammenhängen, d. h. mit Bedingungen, die jeder von uns ändern kann, um das Auftreten dieser Krankheit in späteren Lebensabschnitten zu verhindern oder zu verzögern.

Darüber hinaus **können informelle Pflegepersonen der von ihnen betreuten Person erheblich dabei helfen, diesen präventiven Lebensstil zu übernehmen**, unabhängig davon, ob bei der Person bereits eine Demenzerkrankung diagnostiziert wurde oder nicht.

Auf der nächsten Folie finden Sie eine Liste von **Risikofaktoren**, die im täglichen Leben zu beachten sind, und von empfohlenen **Schutzfaktoren**, die das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringern.





# Risikofaktoren und schützende Faktoren



## Risikofaktoren



Rauchen

Hoher Blutdruck (Hypertonie)  
im mittleren Lebensalter

Typ-2-Diabetes

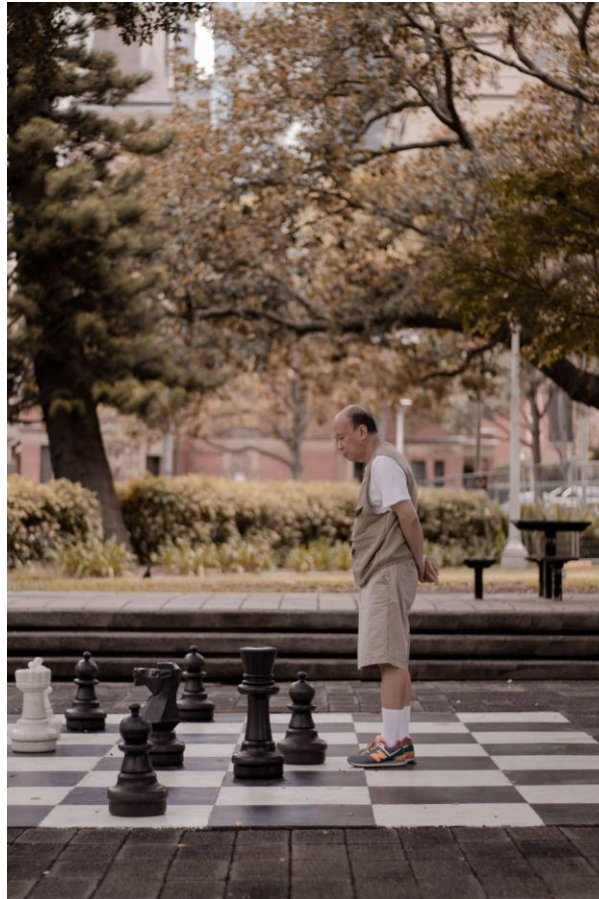
Traumatische Hirnverletzung

Behandlungsbedürftige  
depressive Episode(n)

Ungestützter Hörverlust

Fettleibigkeit im mittleren  
Lebensalter

Körperliche Untätigkeit



## Schützende Faktoren



Halten Sie Ihr Gehirn aktiv

Körperlich aktiv sein

Sozial aktiv sein

Sich gesund ernähren und  
den Alkoholkonsum  
reduzieren

Kontrolle von Blutzucker,  
Cholesterin und Blutdruck

Prüfen Sie Ihr Gehör

Nicht rauchen

Mehr über die Schutzfaktoren erfahren Sie auf den  
nächsten Seiten.







# Halten Sie Ihr Gehirn aktiv

**Je mehr Sie Ihr Gehirn benutzen, desto robuster wird es.** Mit anderen Worten: Es ist widerstandsfähiger, wenn eine Demenzerkrankung auftritt. Studien zeigen, dass Menschen mit höherer Bildung und einer abwechslungsreichen und intellektuell anspruchsvollen Tätigkeit ein statistisch geringeres Demenzrisiko haben als Menschen mit kürzerer Bildung und einer relativ routinemäßigen Tätigkeit.



Sorgen Sie dafür, dass Sie **Ihr Gehirn ein Leben lang mit neuen Dingen beschäftigen**, vor allem, wenn Sie älter werden. Spielen Sie zum Beispiel Musik, Brett- oder Computerspiele, lernen Sie eine neue Sprache, lesen Sie Bücher, führen Sie ein Tagebuch oder engagieren Sie sich ehrenamtlich.

**Als informeller Betreuer können Sie die Person, die Sie pflegen, zu diesen Aktivitäten ermutigen oder sie sogar gemeinsam durchführen, um sie zu stimulieren.**

**Alles, was das Gehirn stimuliert und herausfordert, hat wahrscheinlich eine positive Wirkung.** Gleichzeitig sollte man sich bewusst sein, dass die Wirkung nachlässt, wenn die Aktivität zur Routine wird.



# Körperlich aktiv sein



**Regelmäßige körperliche Aktivität** ist eine der besten Möglichkeiten, das Demenzrisiko zu verringern. Sie ist gut für Herz, Kreislauf, Gewicht und geistiges Wohlbefinden. Deshalb ist es wichtig, dass körperliche Aktivität und Bewegung in der Demenzprävention einen hohen Stellenwert haben.

**Wenn Sie oder die von Ihnen betreute Person bereits an Demenz erkrankt sind**, können die Symptome indirekt zu einer Schwächung der Körperfunktionen führen. Ein vermindertes Gedächtnis, beeinträchtigte Sprachkenntnisse, ein schlechterer Überblick und eine geringere Initiative können das soziale Leben beeinträchtigen und die Bewältigung alltäglicher Aufgaben erschweren. Diese Veränderungen führen zu weniger körperlicher Aktivität, was die Körperfunktionen schwächt. Deshalb ist **es wichtig, das ganze Leben lang körperlich aktiv zu bleiben**.

**Vielleicht fällt es Ihnen oder der Person, die Sie pflegen, schwer**, körperlich aktiver zu werden, oder Sie machen sich Sorgen, dass Sie Aktivitäten ausüben müssen, die Ihnen keinen Spaß machen. Es ist wichtig, **Aktivitäten zu finden, die für Sie geeignet sind**. Es kann hilfreich sein, mit einer kleinen Aktivität anzufangen und sich dann allmählich zu steigern.

Es gibt zwei Arten von körperlicher Aktivität - **aerobe Aktivität** und **Krafttraining**. Jede Art hält Sie auf unterschiedliche Weise fit. Eine Kombination dieser Aktivitäten trägt dazu bei, das Risiko einer Demenz zu verringern.

**Auf der nächsten Seite finden Sie weitere Informationen zu jeder Art von Aktivität.**





# Körperlich aktiv sein



## Aerobe Aktivität

Aerobic hilft, Herz, Lunge und Blutkreislauf gesund zu halten - und das ist auch gut für die Gesundheit des Gehirns.

**Mäßig intensive" aerobe Aktivität** ist alles, bei dem Sie schneller atmen und sich wärmer fühlen. **Starke" Aktivität ist alles**, was Sie zum Schwitzen bringt oder Sie nach einer Weile außer Atem bringt, so dass es schwierig ist, zu sprechen, ohne nach Luft zu schnappen.

Im Allgemeinen entspricht eine Minute intensiver Aktivität zwei Minuten moderater Aktivität.

**Es wird empfohlen, jede Woche mindestens 150 Minuten mäßig intensiver oder 75 Minuten intensiver körperlicher Betätigung nachzugehen.** Sie können diese Aktivität in kleinere Einheiten aufteilen, wenn das für Sie einfacher ist.

## Kraftfördernde Aktivität

Krafttraining trainiert die wichtigsten Muskeln (Beine, Rücken, Bauch, Schultern, Arme).

Das hilft Ihnen bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben. Diese Art von Aktivität trägt auch dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren und das Diabetesrisiko zu senken, das ein Risikofaktor für Demenz ist.

**Idealerweise sollten Sie oder die Person, die Sie pflegen, an mindestens zwei oder mehr Tagen in der Woche Krafttraining betreiben.**

## Körperliche Aktivität bei Demenz

Körperliches Training, z. B. mit Werkzeugen, ist in der Regel nur im Frühstadium der Demenz möglich - es sei denn, die Aktivität wird unterstützt.

**Gewohnte körperliche Aktivitäten, z. B. Sport, können jedoch bis weit in den Verlauf der Erkrankung hinein beibehalten werden.**

**Mit fortschreitender Demenz kann das körperliche Training so verändert werden**, dass es eher einer Übung oder einem Spiel ähnelt, wobei der Schwerpunkt auf der Stimulierung der Sinne, des Gleichgewichts, der Reaktionsfähigkeit und der Wachsamkeit liegt.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass sensorische Stimulation das ganze Leben lang stattfinden kann und sollte.





# Sozial aktiv sein

Seien Sie gesellig und haben Sie Spaß mit Freunden und Familie. Soziale Aktivitäten sind eine gute Möglichkeit, das Risiko einer Demenzerkrankung zu verringern, da sie sowohl das Gehirn als auch die geistigen Funktionen anregen. Wenn Sie allein leben, suchen Sie nach Clubs und Veranstaltungen, bei denen Sie mit anderen Menschen in Kontakt kommen können. Dazu gehört auch die **Interaktion mit anderen Menschen, sowohl online als auch persönlich.**

Ein Gespräch mit jemandem kann zum Beispiel eine ganze Reihe von geistigen Fähigkeiten trainieren:

- » aktiv zuhören und mit der anderen Person kommunizieren
- » die Bedeutung dessen, was jemand versucht, Ihnen zu sagen, und wie er sich fühlt, zu berücksichtigen
- » die richtige Art und Weise zu finden, das auszudrücken, was man sagen will, und die Worte in der richtigen Reihenfolge zu formulieren, damit jemand sie versteht
- » Erinnern Sie sich an Dinge, die passiert sind und die für das, worüber Sie sprechen, relevant sind.







# Sich gesund ernähren und den Alkoholkonsum reduzieren



**Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn.** Die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Risikofaktoren für vaskuläre Demenz und Alzheimer-Krankheit überschneiden sich erheblich. Eine gesunde Ernährung kann das Risiko für Demenz und andere Erkrankungen wie Krebs, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Herzkrankheiten verringern.

Kein einziger Inhaltsstoff, Nährstoff oder Lebensmittel kann die Gesundheit des Gehirns allein verbessern. Stattdessen macht der **Verzehr einer Reihe verschiedener Lebensmittel im richtigen Verhältnis den Unterschied aus.** Dies wird als "ausgewogene" Ernährung bezeichnet.

Studien zeigen, dass **die mediterrane Ernährung**, die den Menschen im Mittelmeerraum ein gesundes Herz und ein langes Leben beschert, auch eine vorbeugende Wirkung gegen Demenz hat. Sie reduziert Entzündungen, senkt den oxidativen Stress (der als Vorläufer der Krankheit gilt) und hilft, Diabetes zu verhindern.



Unter **"Wo Sie weitere Informationen finden"** auf Seite 25 erfahren Sie mehr über die Mittelmeerdiät.



# Sich gesund ernähren und den Alkoholkonsum reduzieren

**Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko, an Demenz zu erkranken.** Wenn Sie oder die Person, die Sie pflegen, regelmäßig Alkohol trinken, versuchen Sie, dies in Maßen und innerhalb der empfohlenen Grenzen von nicht mehr als 14 Einheiten Alkohol pro Woche zu tun.

Wenn man zu viel Alkohol auf einmal trinkt, wird das Gehirn hohen Mengen an schädlichen Chemikalien ausgesetzt.



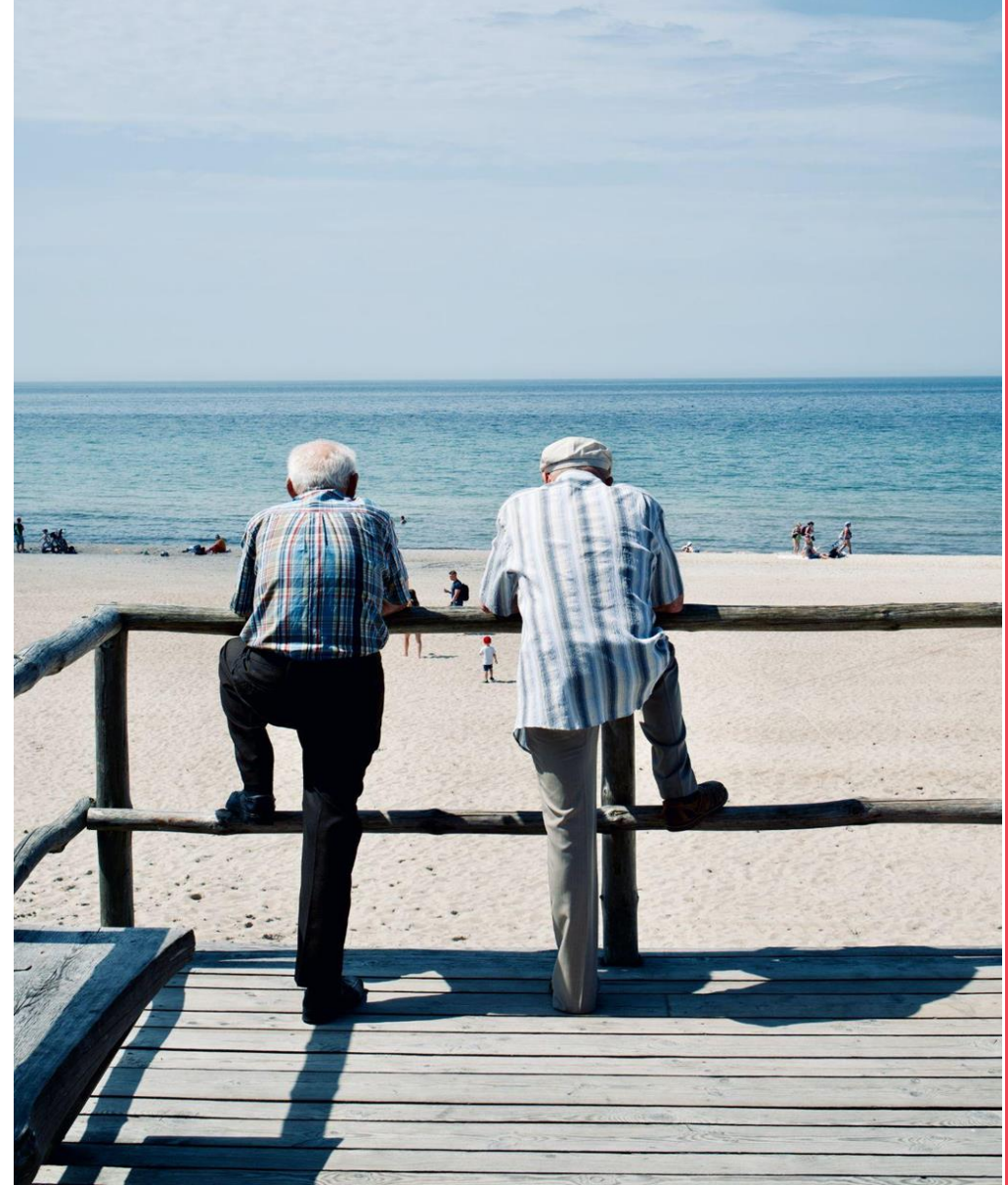




# Kontrolle von Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck

Hoher Blutdruck und hoher Cholesterinspiegel können zu Demenz führen. Das gilt auch für schlecht eingestellten Diabetes.

Deshalb ist es wichtig, regelmäßig zur Kontrolle zum Arzt zu gehen und eventuelle Probleme rechtzeitig zu beheben.





# Prüfen Sie Ihr Gehör

**Ein Hörverlust ist völlig normal** und kommt irgendwann im Leben vor. Die Prävalenz von Hörverlusten nimmt mit dem Alter zu, und mehr als 25 % der über 60-Jährigen sind von einer Hörbehinderung betroffen.

Da ein Hörverlust durch verminderte kognitive Stimulation zu einem kognitiven Abbau führen kann, wird Menschen mit Hörverlust empfohlen, **Hörgeräte zu benutzen, um das Demenzrisiko zu verringern**. Vor allem Hörverlust in der Lebensmitte wird mit einem höheren Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Lassen Sie Ihr Gehör oder das Ihrer Angehörigen von einem qualifizierten Arzt oder Hörgeräteakustiker testen, wenn Sie Symptome eines Hörverlusts feststellen.

Da sich die meisten Fälle von Hörverlust schleichend entwickeln, sind die **Symptome oft schwer zu erkennen**. Der erste Schritt bei der Behandlung von Hörverlust ist die Erkenntnis, dass es ein Problem gibt.

## **Einige Symptome von Hörverlust sind, wenn Sie:**

- » Schwierigkeiten haben, jemanden zu hören, der Sie von hinten oder aus einem anderen Raum ruft
- » Schwierigkeiten haben, die Stimmen von Frauen und Kindern zu hören
- » Schwierigkeiten haben, sich in einer kleinen Gruppe von Menschen zu verständigen, zum Beispiel bei Sitzungen
- » das Gefühl haben, dass die Leute zu Ihnen murmeln







# Nicht rauchen

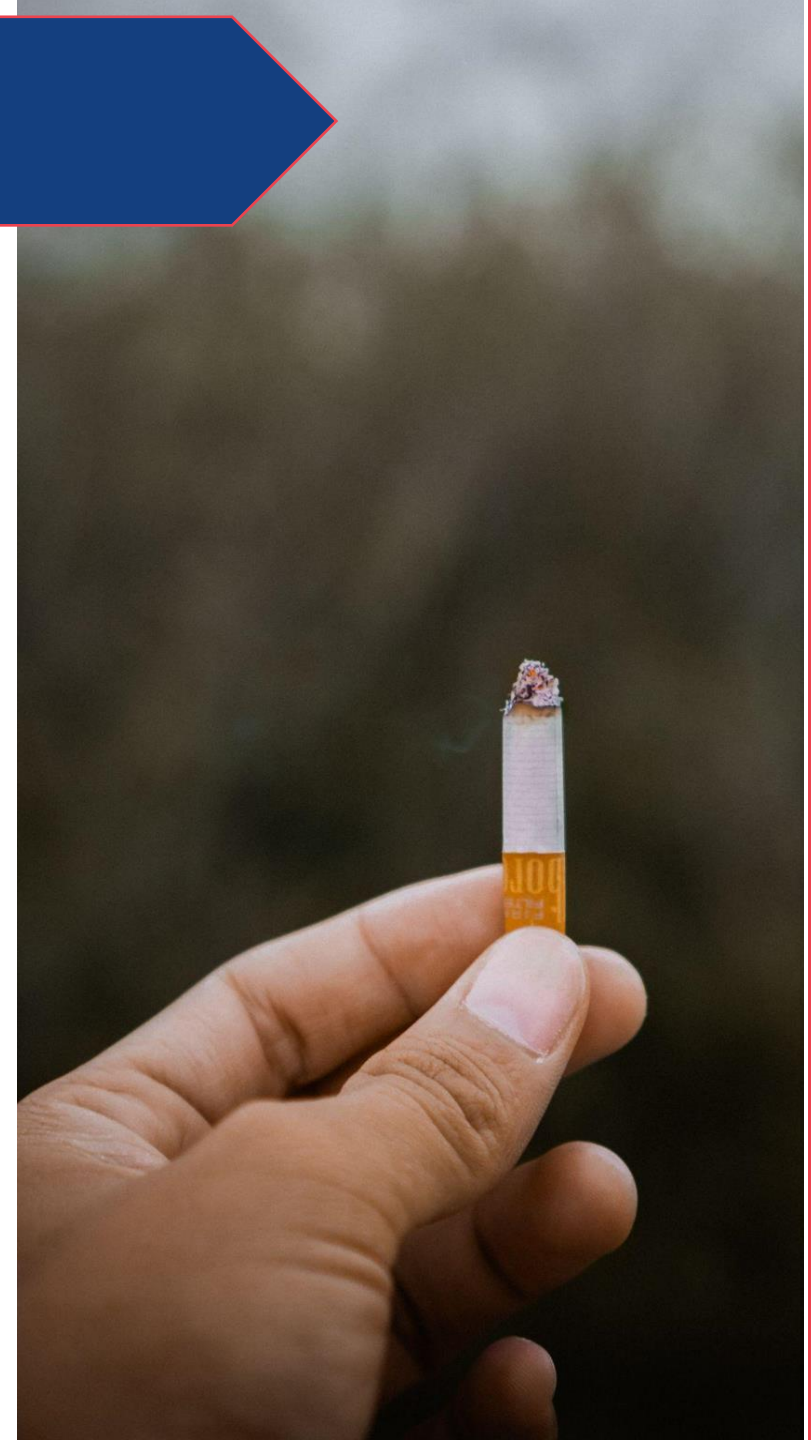
Rauchen wird mit einem deutlich erhöhten Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Wenn man **mit dem Rauchen aufhört, sinkt das Demenzrisiko im Laufe der Zeit auf ein normales Maß.**

Rauchen schadet der Blutzirkulation im Körper, insbesondere den Blutgefäßen im Gehirn, sowie dem Herzen und der Lunge.

**Je höher der Tabakkonsum, desto höher ist das Demenzrisiko.** Ein Konsum von 20 Zigaretten pro Tag erhöht das Risiko um etwa 34 %, während 40 Zigaretten pro Tag das Risiko um etwa 80 % erhöhen. Es wird geschätzt, dass Rauchen für fast 6 % der Demenzfälle und etwa 7,5 % der Fälle von Alzheimer und vaskulärer Demenz verantwortlich ist.

**Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Je früher Sie aufhören, desto mehr Gehirnschäden können Sie vermeiden.**

Sie können sich jederzeit an Ihren Arzt wenden, um sich beraten zu lassen, wie Sie aufhören können.





# Wie man einen gesunden Lebensstil beibehält

## Was ist Ihre Motivation für eine Lebensstiländerung - was steht auf dem Spiel?

Kleine Schritte klingen nicht nach viel, wenn man 5 Kilometer laufen oder 10 kg abnehmen will. Aber es sind genau diese kleinen Schritte, die Sie oder die Person, die Sie betreuen, zu einem gesünderen Lebensstil führen können. Hier sind 4 Vorschläge, **wie Sie mit neuen Gewohnheiten beginnen** und dabei Ihren Lebensstil ändern können:

### >> Was wollen Sie erreichen?

Sie müssen herausfinden, warum Sie Ihren Lebensstil ändern wollen. Welchen Wert hat das für Sie? Vielleicht geht es darum, die kognitiven Funktionen zu erhalten und so lange wie möglich selbstständig zu bleiben, mit den Enkeln spielen zu können oder das Hobby, das Sie leidenschaftlich betreiben, weiter auszuüben.

Welches Ziel Sie auch immer verfolgen, Sie müssen die Auswirkungen spüren und einen Sinn in Ihrer Lebensstiländerung sehen. Dann ist es einfacher, langfristig dabei zu bleiben.

**Als informeller Betreuer können Sie der Person, die Sie betreuen, eine sinnvolle Hilfe und Anleitung sein, um diese Fragen zu beantworten und ihr zu helfen, Motivation zu gewinnen.**





# Wie man einen gesunden Lebensstil beibehält



## » Eine Sache nach der anderen

Eine Änderung der Lebensweise umfasst in der Regel mehrere Gewohnheiten. Aber **viele Gewohnheiten gleichzeitig zu ändern, kann überwältigend sein**, und Sie oder die Person, die Sie betreuen, werden wahrscheinlich den Mut verlieren.

Ändern Sie erfolgreich eine Gewohnheit nach der anderen. Finden Sie zunächst heraus, was Sie oder die Person, die Sie betreuen, zu ändern bereit sind. Die Änderung des Lebensstils sollte ermutigend sein, also gehen Sie in kleinen Schritten vor.

## » Einen Kumpel einbeziehen

Ob es sich um einen Freund, einen Kollegen, ein Familienmitglied oder einen Betreuer handelt, **eine andere Person in Ihrem Leben kann Sie motivieren und zur Verantwortung ziehen**.

Jemanden zu haben, mit dem man Kämpfe und Erfolge teilen kann, macht die Arbeit leichter und die Aufgabe weniger einschüchternd. In diesem Sinne **kann eine informelle Betreuungsperson dieser Kumpel sein, der die Person unterstützt und dafür sorgt, dass sie nicht aufgibt**. Auch der Beitritt zu einer Selbsthilfegruppe kann in diesem Zusammenhang eine große Hilfe sein.

## » Erstellen Sie einen klaren Plan und passen Sie ihn im Laufe der Zeit an

Sie können auf viele verschiedene Arten mit der Änderung Ihres Lebensstils beginnen. Machen Sie einen klaren Plan für den Anfang. Es reicht nicht aus, zu sagen: "Ich will gesünder leben".

Für welche Gewohnheit entscheiden Sie sich? An welchen Tagen werden Sie an der neuen Gewohnheit arbeiten? Was werden Sie tun? Für manche ist ein Speiseplan ein Weg zu mehr Gemüse in der Ernährung. Für andere ist es ein guter Plan, Gemüse für mehrere Tage am Stück vorzubereiten. **Überprüfen Sie Ihren Plan kontinuierlich: Bringt er Sie in die gewünschte Richtung?**

# Prüfen Sie, was Sie gelernt haben...







# Gelernte Lektionen



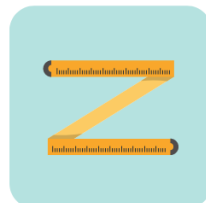
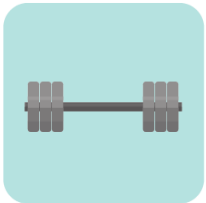
In diesem Modul haben wir etwas über Risikofaktoren und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Demenz gelernt.



Eine gute Faustregel ist, dass das, was gut für das Herz ist, auch gut für das Gehirn ist.



Einen gesunden Lebensstil beizubehalten, kann eine Herausforderung sein, aber es ist möglich. Sie können sich selbst dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen, indem Sie einen klaren Plan aufstellen, in kleinen Schritten auf Ihre Ziele zugehen, einen Freund in Ihren Prozess einbeziehen und Ihren Plan kontinuierlich überprüfen.





# Zeit für ein Quiz!



**1) Wie viele Demenzfälle sind nach Ansicht der Forscher auf Lebensstilfaktoren zurückzuführen?**

- A. 30%
- B. 40%
- C. 50%

**2) Was sollten Sie tun, um Ihr Gehirn aktiv zu halten und es robuster zu machen?**

- A. Regelmäßige Gespräche mit Freunden und Familie
- B. Stimulieren und fordern Sie sich selbst mit neuen Aktivitäten während Ihres gesamten Lebens
- C. Tägliche Einnahme von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln

**3) Wählen Sie 4 geistige Fähigkeiten, die Sie bei Gesprächen mit anderen Menschen entwickeln:**

- A. Aktives Zuhören
- B. Rationales Denken
- C. Die Bedeutung und die Gefühle der anderen berücksichtigen
- D. Selbstdarstellung
- E. Sinn für Humor
- F. Erinnerung an Ereignisse

**Antworten  
am Ende  
des  
Moduls!**

# Erweitern Sie Ihr Wissen...







# Glossar

**Risikofaktor** >> ein Faktor (individuelles Merkmal, Umweltbedingungen, Gewohnheiten oder Verhaltensweisen), der eine Person für die Entwicklung einer bestimmten Krankheit prädisponiert oder die Auswirkungen von belastenden Lebensereignissen verstärkt.

**Schutzfaktor** >> ein Faktor (individuelle Eigenschaft, Umweltbedingung, Gewohnheiten oder Verhaltensweisen), der die Auswirkungen von belastenden Lebensereignissen verringert oder den Ausbruch einer bestimmten Krankheit verhindert.

**Die Mittelmeerdät** >> ist eine Ernährung, die hauptsächlich aus buntem Obst und Gemüse, gesunden Kräutern und Gewürzen, Olivenöl, Rotwein und Vollkornprodukten besteht.



# Wo finden Sie weitere Informationen?



## » 3 Wege zur Vorbeugung von Demenz, die Sie kennen sollten | MedCircle, YouTube-Video

Sehen Sie sich dieses kurze Video darüber an, wie Sie Ihr Risiko, an Demenz zu erkranken, senken können.

Link: <https://youtu.be/uGDypcvptX8>

## » Demenz - Reduzieren Sie Ihr Risiko | Broschüre der Alzheimer-Gesellschaft, PDF

Diese Broschüre informiert Sie über Demenz und darüber, wie Sie Ihr Risiko, an Demenz zu erkranken, verringern können.

Link: [https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia\\_reducing\\_your\\_risk.pdf](https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia_reducing_your_risk.pdf)

## » 20 Min Übung für Senioren, Ältere, & Ältere Menschen - Sitzende Stuhlübung Senior Workout Routinen Anleitung | HASfit, YouTube Video

Dieses Video führt Sie durch ein 20-minütiges Trainingsprogramm mit Beispielen von Übungen, die Sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausführen können. Es ist eine gute Möglichkeit, bequem von zu Hause aus mit dem Training zu beginnen.

Link: <https://youtu.be/8CE4ijWlQ18>

## » Werkzeuge zur Alzheimer-Prävention | Alzheimer's.net

Dieser Artikel enthält praktische Informationen darüber, welche spezifischen Lebensmittel der traditionellen Mittelmeerdiät zur Vorbeugung von Demenz gegessen oder vermieden werden sollten.

Link: <https://www.alzheimers.net/alzheimers-prevention-tools>

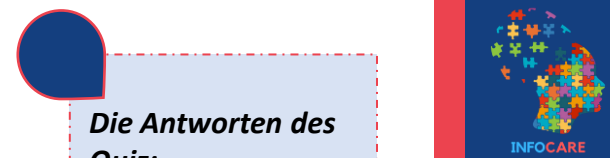
## » Mittelmeer-Diät-Rezepte | allrecipes

Finden Sie Rezepte, die der mediterranen Diät entsprechen, mit viel Olivenöl, frischem Obst und Gemüse, Bohnen und Fisch.

Link: <https://www.allrecipes.com/recipes/16704/healthy-recipes/mediterranean-diet/>



# Literaturverzeichnis



## Die Antworten des Quiz:

Frage 1: Option B

Frage 2: Option B

Frage 3: Optionen A, C, D und F

"Videnscenter for Demens". Zugriff am 16. August 2022 <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>

"Demenzprävention, -intervention und -pflege" - Bericht 2020 der Lancet-Kommission. Zugriff am 15. August 2022 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Wie Sie Ihr Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen verringern können | Alzheimer's Society. Zugriff am 15. August 2022 <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-alzheimers-and-other-dementias>

"Alzheimerforeningen". Zugriff am 15. August 2022 <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/behandling-pleje-og-omsorg/stimulerende-aktiviteter/>

"Nationalt Videnscenter for Demens". Zugriff am 16. August 2022 <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>

"Factsheet Körperliche Aktivität 2018" | WHO. Zugriff am 18. August 2022 [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf)

"Mediterrane Ernährung" | Neurology.org. Zugriff am 18. August 2022 <https://n.neurology.org/content/90/20/e1789.long>

"Taubheit und Hörverlust" | WHO. Zugriff am 18. August 2022 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

"Ich könnte einen Hörverlust haben" | Hear-it. Zugriff am 18. August 2022 <https://www.hear-it.org/i-might-have-a-hearing-loss>

"Region Midtjylland". Zugriff am 18. August 2022 <https://www.rm.dk/om-os/aktuelt/nyt-din-guide-til-sundhed/rygestop-vagttab-og-motion-sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner/sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner>

"Lebensstiländerungen, die von Dauer sind" | American Psychological Association. Zugriff am 18. August 2022 <https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-lifestyle-changes>





INFOCARE

# InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



[@infocareproject](#)

[www.infocare.me](http://www.infocare.me)

[infocare.erasmusproject@gmail.com](mailto:infocare.erasmusproject@gmail.com)

## InfoCARE-Konsortium



Austrian Association of  
Inclusive Society



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ ΗΧΗ ΕΠΙΤΕΡΗΝ ΣΥΛΛΟΓΗ



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee  
for Health Education



Co-funded by  
the European Union

Projekt Nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.