

[alzheimer-prävention.de](http://alzheimer-praevention.de)



GEHIRNGESUNDHEIT  
LEBEN!

FÜR FRAUEN AB 40

10 SCHRITTE FÜR EIN  
**ALZHEIMER-  
FREIES LEBEN!**



---

# ALZHEIMER-FREI

---



Bist du eine Frau in der Lebensmitte, die sich Sorgen um Alzheimer macht? Hast du in deiner Familie Fälle von Demenz oder Alzheimer erlebt? Spürst du manchmal die beunruhigende Angst, dass du die Nächste sein könntest? Dann bist du hier genau richtig!

Die Wahrheit ist hart, aber wichtig: **Es gibt keine Wunderpille gegen Alzheimer.**

Doch das bedeutet nicht, dass wir machtlos sind. **Jetzt** ist der richtige Zeitpunkt, um aktiv zu werden: **Alzheimer-Prävention beginnt in der Mitte des Lebens.**

Mein Name ist Barbara Röss und ich komme aus einer Familie, in der **fast alle Frauen an Alzheimer erkrankt** sind und an und mit Demenzerkrankungen verstorben sind.

Ich habe es mir zu meiner **Mission** gemacht, **diesen Teufelskreis zu durchbrechen**, und ich möchte dich mitnehmen auf diese Reise. Denn mal ganz ehrlich ... allein macht das keinen Spaß!

In meinen zahlreichen Youtube-Videos habe ich es häufig schon erklärt: Forscher haben **entscheidende Risikofaktoren für Alzheimer und Demenz** identifiziert, basierend auf umfangreichen epidemiologischen Daten.

# Risikofakten der unterschiedlichen Lebensphasen

**In jungen Jahren:** schlechte Bildung

**Im mittleren Alter:** Hörverlust, Bluthochdruck, Schädel-Hirn-Verletzungen, schädlicher Alkoholkonsum, Übergewicht, schlechter Schlaf

**Im höheren Alter:** Rauchen, Depression, soziale Isolation, körperliche Inaktivität, Diabetes, Luftverschmutzung

**Die Präventionsforschung zeigt klar: Eine pflanzliche Ernährung, regelmäßige Bewegung, Erhalt eines Normalgewichts und Nichtrauchen sind Schlüsselemente.**

Die Drs. Dean und Ayesha Sherzai behaupten, dass bis **zu 97% der Demenz- und Alzheimer-Erkrankungen vermeidbar** sind. Andere Studien sind da pessimistischer unterwegs und verorten den eigenen Einfluss bei 38%. Ich entscheide mich dafür unabhängig von Prozentzahlen alles zu geben, denn diese schreckliche Krankheit hat in meinem Leben nichts mehr zu suchen!

**Wenn du auch entschlossen bist**, diesen Weg nicht zu gehen, dann sind die folgenden zehn Schritte deine ersten Schritte in die richtige Richtung.

Denke daran: Deine **Genetik bestimmt nicht alles**. Oftmals sind es ähnliche soziale Gewohnheiten und Prägungen innerhalb der Familie, die eine Rolle spielen. Diese Denk- und Lebensweisen gilt es umzuprogrammieren.

**Möchtest du jetzt testen, wie hoch dein Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung ist?**



## Alzheimer-Risiko-Test

Dieser Test soll dir helfen, deine Risikofaktoren für Alzheimer und Demenz besser zu verstehen. Bitte beachte, dass dieser Test keine medizinische Diagnose darstellt und nicht den Rat eines Arztes ersetzt.

Beantworte die folgenden Fragen und schreibe dir die entsprechende Punktezahl auf:

<p><b>Bildungsniveau:</b></p> <p>"Hast du eine weiterführende Schule besucht oder eine höhere Bildung erhalten?"</p> <p>Ja (0 Punkte) Nein (2 Punkte)</p>	<p><b>Hörverlust:</b></p> <p>"Hast du Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen oder benötigst du häufig eine Wiederholung dessen, was gesagt wurde?"</p> <p>Ja (2 Punkte) Nein (0 Punkte)</p>
<p><b>Bluthochdruck:</b></p> <p>"Wurde bei dir jemals Bluthochdruck diagnostiziert oder nimmst du Medikamente zur Blutdruckkontrolle ein?"</p> <p>Ja (2 Punkte) Nein (0 Punkte)</p>	<p><b>Schädel-Hirn-Verletzungen:</b></p> <p>"Hattest du jemals eine schwere Kopfverletzung?"</p> <p>Ja (3 Punkte) Nein (0 Punkte)</p>
<p><b>Alkoholkonsum:</b></p> <p>"Wie oft konsumierst du Alkohol? Gibt es Episoden von starkem Konsum?"</p> <p>Nie (0 Punkte) Selten (1 Punkt) Manchmal (2 Punkte) Häufig (3 Punkte)</p>	<p><b>Übergewicht:</b></p> <p>"Schätzt du, dass dein Körpergewicht im gesunden Bereich liegt?"</p> <p>Ja, im gesunden Bereich (0 Punkte) Nein, ich bin übergewichtig (2 Punkte) Ich bin mir nicht sicher (1 Punkt)</p>
<p><b>Schlafqualität:</b></p> <p>"Hast du regelmäßig Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?"</p> <p>Ja, regelmäßig (2 Punkte) Manchmal (1 Punkt) Selten oder nie (0 Punkte)</p>	<p><b>Rauchen:</b></p> <p>"Rauchst du oder hast du in der Vergangenheit geraucht?"</p> <p>Ja, ich rauche (3 Punkte) Ich habe früher geraucht (2 Punkte) Nein, ich habe nie geraucht (0 Punkte)</p>

<p><b>Depression:</b>          "Fühlst du dich oft niedergeschlagen, hoffnungslos oder hast du wenig Interesse an Aktivitäten, die du normalerweise genießt?"          Ja, oft (3 Punkte)          Manchmal (2 Punkte)          Selten oder nie (0 Punkte)</p>	<p><b>Soziale Isolation:</b>          "Fühlst du dich oft isoliert oder hast du wenige soziale Kontakte?"          Ja, oft (2 Punkte)          Manchmal (1 Punkt)          Selten oder nie (0 Punkte)</p>
<p><b>Körperliche Inaktivität:</b>          "Wie oft betreibst du körperliche Aktivität oder Sport?"          Täglich (0 Punkte)          Mehrmals die Woche (1 Punkt)          Selten (2 Punkte)          Nie (3 Punkte)</p>	<p><b>Diabetes:</b>          "Wurde bei dir Diabetes diagnostiziert oder hast du Anzeichen einer Insulinresistenz?"          Ja (2 Punkte)          Nein (0 Punkte)          Ich bin mir nicht sicher (1 Punkt)</p>
<p><b>Luftverschmutzung:</b>          "Lebst du in einer Umgebung mit hoher Luftverschmutzung?"          Ja (2 Punkte)          Nein (0 Punkte)          Ich bin mir nicht sicher (1 Punkt)</p>	<p><b>Familiäre Vorbelastung:</b>          "Gibt es in deiner Familie viele Fälle von Demenz oder Alzheimer?"          Ja (2 Punkte)          Nein (0 Punkte)          Ich bin mir nicht sicher (1 Punkt)</p>

**"Der beste Weg, die Zukunft  
vorauszusagen, ist, sie zu gestalten."**

- Peter Drucker

## Deine Auflösung des Alzheimer-Risiko-Tests:

### Niedriges Risiko (0-10 Punkte)

Herzlichen Glückwunsch! Deine Ergebnisse zeigen ein niedriges Risiko für Alzheimer und Demenz. Dies ist ein hervorragender Ausgangspunkt, aber es ist wichtig, daran zu denken, dass Prävention ein fortlaufender Prozess ist. Nutze diese Gelegenheit, um weiterhin gesunde Lebensgewohnheiten zu pflegen. Denke daran, dass regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und geistige Herausforderungen wichtig sind, um dein Gehirn gesund zu halten. Bleib neugierig und engagiert, um dein Wohlbefinden langfristig zu fördern.

### Mittleres Risiko (11-20 Punkte)

Deine Ergebnisse deuten auf ein mittleres Risiko für Alzheimer und Demenz hin. Dies ist ein wichtiger Weckruf, um proaktive Schritte für deine Gehirngesundheit zu unternehmen. Es ist nie zu spät, mit positiven Veränderungen zu beginnen. Überlege dir, welche Gewohnheiten du verbessern kannst – sei es mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder das Aufgeben von Rauchen. Betrachte dies als eine Chance, nicht nur dein Risiko zu verringern, sondern auch deine allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Denk daran, dass kleine Veränderungen über die Zeit einen großen Unterschied machen können.

### Hohes Risiko (21 Punkte und mehr)

Deine Ergebnisse zeigen ein hohes Risiko für Alzheimer und Demenz. Während dies beunruhigend sein mag, ist es wichtig, sich zu erinnern, dass es Schritte gibt, die du ergreifen kannst, um dein Risiko zu reduzieren. Jetzt ist der Zeitpunkt, um aktiv zu werden und deine Lebensweise zu überdenken. Dies könnte bedeuten, mehr auf deine Ernährung zu achten, regelmäßige Bewegung in deinen Alltag zu integrieren oder geistig stimulierende Aktivitäten zu fördern. Es ist auch empfehlenswert, mit einem Gesundheitsexperten über deine Ergebnisse zu sprechen, um individuelle Empfehlungen zu erhalten. Erwähne dich daran, dass jede positive Veränderung zählt und es ist nie zu spät, anzufangen.

*In jedem Fall empfehlen wir, regelmäßig medizinischen Rat einzuholen und an gesunden Gewohnheiten festzuhalten, um dein Risiko für Alzheimer und Demenz zu minimieren. Deine Gesundheit ist eine wertvolle Ressource, und es ist wichtig, gut darauf zu achten.*



Alzheimer-Freies altern ist eine Kombination aus vielen guten Entscheidungen, die du heute treffen musst – ich verrate dir welche.

## 10 Schritte in ein Alzheimer-freies Leben

1. Integriere jeden Tag mehr und **mehr Gemüse, Obst und Vollkornprodukte** in deine tägliche Ernährung. Ziel: 30 verschiedene Obst, Gemüse, Nüsse, Kräuter pro Woche!
2. Bringe jeden Tag **ein paar Minuten mehr Bewegung** ein und notiere deinen Erfolg! Überlege dir vorher, was dir richtig Spaß machen würde – und tue genau das!
3. Fang an dir mehrmals täglich vorzustellen, wie du – gewichtstechnisch – aussehen möchtest. Fühle dich so gut du kannst in das Bild hinein und stelle dir bei jeder Mahlzeit vor, wie du als dein Wunsch-Ich mit dieser Mahlzeit umgehen würdest.
4. **Jetzt nicht** – könnte dein neues Mantra werden, bevor du zu einer Zigarette greifst. Später vielleicht. Aber jetzt nicht. Wenn du den Moment der Sucht überwunden hast, feiere dich dafür. Kommt der nächste Moment – denke wieder: Jetzt nicht! Wenn du das nicht allein schaffst, suche nach Programmen, die dir beim Aufhören helfen!
5. **Tue jeden Tages etwas zum ersten Mal**. Das können Kleinigkeiten sein, wie hinknien und einen Pilz mal aus einer anderen Perspektive betrachten. Oder an Sachen riechen, wo du normalerweise nicht dran schnüffelst - Baumrinden z.B. Vielleicht möchtest du auch jeden Tag eine neue Vokabel deiner Lieblingssprache lernen.
6. Guter Schlaf sollte eine deiner Prioritäten werden. Investiere z.B. in eine hochwertige **Schlafmaske für absolute Dunkelheit** und versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen.
7. Bei Problemen mit dem Blutdruck: Nutze regelmäßige Check-ups und **überwache deinen Blutdruck zu Hause**. Lerne über eine tiefe, bewusste Atmung erst durch das rechte, dann durch das linke Nasenloch (das andere jeweils zuhalten!), deinen Blutdruck zu senken.
8. Bei der nächsten Gelegenheit – **übe dich im „nein“ sagen!** Das gilt erstmal ganz generell, aber vor allem zum Alkoholkonsum. Lade auch dein Umfeld ein, an der „no-

alk-challenge“ mal eine Weile teilzunehmen. Mal schauen, wer am längsten durchhält!

9. Solltest du häufig allein sein, **engagiere dich in Gemeinschaftsaktivitäten**, Clubs oder ehrenamtlicher Arbeit. Wenn du immer viele Menschen um dich hast, versuche sie mal ganz bewusst wahrzunehmen und ihre Stärken und positiven Seiten zu entdecken.
  
10. Es heißt: Mit jedem Lebensjahr werden unsere Sinne etwas schlechter. Sag du ab heute: „Ich nehme dieses Urteil nicht an“ und **trainiere alle deine Sinne bewusst**: Riechen, Schmecken (durch neue Lebensmittel und Gerichte!), Hören, Sehen. Solltest du Schwierigkeiten mit deinen Augen und Ohren feststellen, oder von anderen gespiegelt bekommen, spring über deinen Schatten und lass das regelmäßig überprüfen. Notfalls trage Korrekturen wie Brillen oder Hörgeräte! Die gibt's heutzutage auch in schön!

Wow...du hast bis zum Ende durchgelesen! Ich bin begeistert. Du meinst es ernst. Dafür möchte ich dir von Herzen gratulieren. Tatsächlich gibt es viel zu wenig Menschen, die ihren kostbaren Hirnschmalz dafür einsetzen, dass es ihnen in der Zukunft besser geht. Aber du bist anders! Und das ist MEGA! Ich feiere dich! Ich hoffe, du tust es auch.

Und ich sag mal so ... wer bis hier gekommen ist, der kriegt auch ein Küsschen:  
Herzlichen Dank und bis bald!





# Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Barbara Röss

Massener Str. 17

59423 Unna

Kontakt:

Telefon:	+ 49 177 / 40 33 958
E-Mail:	info@alzheimer-praevention.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Barbara Röss

Massener Str. 17

59423 Unna

## Copyright Barbara Röss

Das Urheberrecht an diesem Werk liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Barbara Röss. Die durch Barbara Röss erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht von der Autorin erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Einzelne Grafiken wurden bei Canva.com erworben.

### Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte (insbesondere Links).

Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Quelle: <http://www.e-recht24.de>