



HAUSANSCHRIFT Friedrichstraße 108, 10117 Berlin  
POSTANSCHRIFT 11055 Berlin

TEL +49 (0)30 18441-2225  
FAX +49 (0)30 18441-1245  
INTERNET [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)  
E-MAIL [pressestelle@bmg.bund.de](mailto:pressestelle@bmg.bund.de)

# Presse- mitteilung

Berlin, 30. Juli 2010  
Nr. 39

## **Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität**

Geistig und körperlich fit bis ins hohe Alter zu bleiben, ist für die meisten Menschen der größte Wunsch. Dazu ist es wichtig, gesundheitliche Risiken zu vermeiden und sich gesundheitsförderlich zu verhalten.

Derzeit leiden in Deutschland nach Schätzungen etwa 1,1 bis 1,2 Millionen Menschen an Demenzerkrankungen. Bis zum Jahr 2050 könnte diese Zahl auf über 2 Millionen steigen, wenn keine wirksamen Möglichkeiten der Vorbeugung und Heilung gefunden werden. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse helfen zu verstehen, welche Umstände und Risiken das Auftreten von Demenzerkrankungen begünstigen und welche Faktoren und Verhaltensweisen die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken reduzieren können.

Mit der neuen Broschüre "Geistig fit im Alter durch Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität" informiert das Bundesministerium für Gesundheit über die verschiedenen Formen der Demenz und die Präventionsmöglichkeiten. Dazu Parlamentarische Staatssekretärin **Annette Widmann-Mauz**: "Die meisten Menschen wissen, dass sie durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise mit körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung, Nichtrauchen und der

Bewältigung von Stress der Entstehung von Krankheiten vorbeugen können. Noch nicht so verbreitet ist hingegen das Wissen, dass auch einer Alzheimer-Demenz zum Beispiel durch einen gesunden Lebensstil mit körperlicher Bewegung, gesunder Ernährung, geistiger Aktivität und sozialen Kontakten vorgebeugt werden kann. Dies ist umso wichtiger, da wir die genauen Ursachen und Entstehungsprozesse und damit auch heilende Behandlungsmöglichkeiten dieser Krankheit noch nicht kennen".

Die Broschüre wurde von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität, Siegmund-Freud-Straße 25, 53105 Bonn, Direktor Herr Professor Dr. med. Wolfgang Maier, erarbeitet und wird vom Bundesministerium für Gesundheit als Beitrag zum Nationalen Aktionsplan "IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" herausgegeben.

Sie erhalten die Broschüre kostenlos unter Angabe der Bestellnummer  
BMG-V-10002

Per E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Telefonisch: 01805/ 77 80 90\*

per Fax 01805/ 77 80 94\*

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 481009

18132 Rostock

\* Kostenpflichtig, 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz. Abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen möglich.