

Geistig fit in jedem Alter!

Wie man sich mit der AKTIVA-Methode (Aktive Kognitive Stimulation – Vorbeugung im Alter) vor Demenz schützen kann

Etwa eine Million Menschen in Deutschland leiden unter Demenz. In den nächsten Jahren wird die Zahl der Betroffenen aufgrund einer höheren Lebenserwartung weiter stark steigen. Der Welt-Alzheimer-Tag am 21.9.2009 wird wieder einmal zeigen, welche Bedeutung dieses Thema zunehmend für uns alle hat. Für die Betroffenen und für die, die sich jetzt schon um ihre geistige Fitness im Alter sorgen.

„Man kann doch eh nichts gegen Demenz machen.“

Falsch: Jeder einzelne kann sich individuell schützen. Gehirnjogging und Denksportaufgaben alleine reichen aber nicht aus. Richtig hingegen ist: Eine gesunde und bewusste Lebensführung führt zum Erfolg – die richtige Ernährung, geistige und körperliche Aktivität sowie soziale Kontakte.

„Das weiß doch jedes Kind...“

Falsch: Zwar kennen einige diese Zusammenhänge. Es sind diejenigen, die ohnehin gesund leben und achtsam mit sich umgehen. Doch was ist mit den anderen? Es gibt genug Menschen, die nicht wissen, wie sie sich schützen können. Das Buch **„Geistig fit in jedem Alter. Wie man mit der AKTIVA-Methode Demenz vorbeugen kann“** von Prof. Pantel, Professor für Geriatrie und Psychiatrie an der Universität Frankfurt, möchte auch diese Menschen erreichen. Es erklärt die Ursachen von Demenz und zeigt praxiserprobt, wie sich jeder frühzeitig über Risiko- und Schutzfaktoren von Demenzerkrankungen informieren und aktiv Vorbeugung betreiben kann. Johannes Pantel, der seit Jahren erfolgreich seine AKTIVA-Methode in unzähligen Kursen an Betroffene vermittelt, lässt den Leser mit den neu gewonnen Erkenntnissen nicht allein: Checklisten und eine Anleitung zur Planung und Durchführung eines individuellen Aktionsprogramms zur Erhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit helfen dabei, die neu gewonnen Erkenntnisse umzusetzen.