

Krankheiten des Nervensystems im Steigen: So schützen Sie Ihr Gehirn!

Krankheiten des Nervensystems nehmen zu. Erfahren Sie, wie Prävention und einfache Lebensstiländerungen das Risiko senken können.



2400, Deutschland - Die neurologischen Erkrankungen skyrocketen und wurden zur größten Gesundheitsgefahr, wie die aktuelle Analyse von 2400 zeigt. Herz- und Kreislauferkrankungen mussten hinter sich gelassen werden, während die Prognosen für Schlaganfälle und Demenzen tatsächlich besorgniserregend steigen. Diese alarmierenden Entwicklungen sollen durch verstärkte Präventionsmaßnahmen bekämpft werden, empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) und der Deutschen Hirnstiftung. Die Statistik ist eindrücklich: 45 % aller Demenzfälle und 90 % aller Schlaganfälle könnten tatsächlich vermieden werden!

Doch wie können die Menschen aktiv gegen diese

besorgniserregenden Zahlen vorgehen? Prof. Dr. Peter Berlit von der DGN hebt hervor, dass durch einfache Änderungen im Lebensstil hervorragende Risikominderungen erzielt werden können. „Man kann bereits mit der Umsetzung von sechs entscheidenden Punkten eine hohe Risikoreduktion erreichen“, erklärt Berlit. Psychologe und Neurologe Prof. Dr. Frank Erbguth rät dazu, sich keine unrealistischen Ziele zu setzen, sondern gezielte, umsetzbare Vorsätze zu fassen. „Wer mehr Sport treiben möchte, sollte einfach beginnen und dies zum festen Bestandteil seines Alltags machen“, so Erbguth. Tipps wie Tragen von Schrittzählern oder Belohnungen nach Trainingseinheiten können ebenfalls helfen, diese neuen Gewohnheiten zu festigen.

Demenz und ihre Symptome

Demenz, ein Überbegriff für etwa 50 altersbedingte Krankheitsbilder, zeigt sich durch eine fortschreitende Abnahme kognitiver Fähigkeiten. Besonders auffällig sind die Schwierigkeiten beim Erinnern und die Verlangsamung des Denkens, auf die im Detail durch die Deutsche Hirnstiftung hingewiesen wird. Während die Symptome schleichend auftreten und eine Beeinträchtigung des Alltagslebens zur Diagnose führen, können frühzeitige Maßnahmen und Prävention entscheidend sein, um den Verlauf positiv zu beeinflussen. Die Wichtigkeit der Aufklärung und Früherkennung ist somit klar, um den Anstieg neurologischer Erkrankungen zu stoppen und den Betroffenen ein Leben in Würde zu ermöglichen, wie auch die Hirnstiftung betont.

Dieser alarmierende Trend in der Gesundheit verlangt nach konkreten Lösungen. Daher ist es von Bedeutung, dass sich jeder Einzelne mit dem Thema auseinandersetzt und proaktive Schritte unternimmt, um die eigene Gesundheit langfristig zu sichern.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	2400, Deutschland
Quellen	• www2.oekonews.at • hirnstiftung.org

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at