



PRÄVENTION



Warum ist Vorbeugen so wichtig?

Dass es besser ist, etwas für unsere Gesundheit zu tun, bevor wir erkranken, wissen wir alle.

Das betrifft nicht nur Demenz, auch Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Lungenkrebs, Depression, Arthrose etc.



Was kann ich verändern?

Die Bausteine des Programms: Präventionsplan **AKVIMO**

1. Körper

- **Bewegung**, gemeinsame Erstellung eines Bewegungsplans, mit Unterstützung bei der Umsetzung und regelmäßiger Kontrolle
- **Ernährung**, Anpassung, Gewichtsreduzierung / Appetitanregung, evtl. Ergänzung fehlender Bestandteile
- **Schlaf**, im Schlaf findet Verarbeitung und Neurogenese im Hippocampus statt – Tiefschlafphasen sind wichtig!
- **Begegnung mit der Natur**

2. Herz

- **soziale Aktivitäten, Sinn des Lebens**, soziales Miteinander, gebraucht werden, anerkannt sein, wichtig für andere zu sein, sinnvolle Dinge tun... wie kann man das (wieder) erreichen?
- **Liebe, Freundschaften**

3. Geist

- **kognitives Training**
- **geistige Fitness**

4. Bewusstsein

- **allgemeines Wohlbefinden**, wir finden gemeinsam heraus, was Sie brauchen, um sich wohl zu fühlen: Yoga, Massage, Entspannungsmethoden, ...
- **Meditation**
- **Achtsamkeit**