

## Nicht nur Zweisprachigkeit kann Sie vor Alzheimer schützen

---

Wer zweisprachig lebt, verringert sein Alzheimer-Risiko; so eine aktuelle Schlagzeile. Wissenschaftler aus Kanada haben herausgefunden, dass Menschen, die ständig zwei Sprachen sprechen, im Durchschnitt 4 Jahre später an Demenzerkrankungen wie Alzheimer erkranken. Dies wird als große Entdeckung gemeldet. Aber was steckt wirklich dahinter?

Das Phänomen ist recht einfach erklärt: Wenn Sie zwei Sprachen sprechen, beanspruchen Sie Ihr Gehirn. Je mehr dieses gefordert wird, desto geringer ist das Risiko für Demenz. Aber müssen es mehrere Sprachen sein? Durchaus nicht. Vielmehr kommt es darauf an, dass Sie Ihr Gehirn ständig fordern.

Ob Sie dazu Musik machen, sich ständig durch Lektüre weiterbilden oder auch anspruchsvolles Gehirnjogging treiben, bleibt sich gleich. Hauptsache, Sie und Ihr Gehirn bleiben tagtäglich aktiv. Aktiv sollten Sie auch bleiben, wenn Sie ein künstliches Gelenk haben. Wie Sie trotzdem noch Sport treiben können, erklären Ihnen heute unsere Experten des Mayo Clinic Gesundheits-Brief, der Ihnen verlässliche Informationen für Ihre Gesundheit liefert.