

# **Dix Meiberth**

Körperlich aktiv sein. Ein Schutzfaktor gegen Demenz ist die körperliche Aktivität. Dies kann durch Sport, aber auch durch alltägliche Aktivitäten geschehen, beispielsweise die Treppe anstatt des Aufzugs zu nehmen oder das Auto gegen das Fahrrad zu tauschen. Wenig Bewegung ist schädlich, sowohl für unser Gehirn als auch für unseren Körper.