

# **Sabine Jansen**

Viele Wege lassen sich zu Fuß bewältigen, dazu Sport und Singen im Chor. Das sind meine Rezepte, um das Risiko für Demenz und andere Erkrankungen zu minimieren. Natürlich ist auch damit eine Demenz nicht ausgeschlossen. Bewegung und Musik sind aber auch mit Demenz noch gute Aktivitäten.