

Susanne Bäcker

Regelmäßige Bewegung, aktive Lebensgestaltung und gesunde Ernährung sind mein Weg zur Demenzprävention. Genauso gehören für mich dazu die Momente der Entspannung, der Gelassenheit und des Genusses. Mir ist wichtig, dass alle diese Dinge einen Platz in meinem Leben finden.

Ein positives Lebensgefühl trägt für mich entscheidend zum gesunden Altern bei.