



**DR MED RAINER SCHAFFSTEIN**  
**D. O. (DAAO-EROP)**

Allgemeinmedizin  
Osteopathie  
Chirotherapie  
Sportmedizin  
Diabetologie  
Geriatric  
Hypnose



06138**8050 FITNESS**  
unter ärztlicher Leitung  
Gaustrasse 39 55278 Mommenheim  
06138**1210 PRAXIS** FAX 061388020  
Kirchstraße 25 55278 Udenheim  
06737**1401 ZWEIGPRAXIS**  
private Termine nach Vereinbarung  
borngarten@t-online.de  
[borngarten.de](http://borngarten.de)

Mommenheim 18.09.2020

## Demenz

Zwölf Faktoren können das Demenzrisiko senken. (Alzheimer`s Assosiation International Conference, AAIC, Lancet 2020, online 30. Juli 2020)

1. Bildung
2. körperliche Aktivität
3. Luftverschmutzung senken
4. soziale Isolation meiden
5. Übergewicht reduzieren
6. Depressionen und psychischem Stress ausweichen
7. Rauchen aufgeben
8. übermäßigen Alkoholkonsum meiden
9. Schädel-Hirn-Trauma ausweichen
10. Altersdiabetes verhindern
11. Bluthochdruck umgehen
12. Schwerhörigkeit verhindern, geht!

Nahezu alle zwölf Faktoren sind vermeidbar.

- Als ich vor 33 Jahren meine Praxis gründete, kannte ich Demenz nur aus dem Lehrbuch.
- Mittlerweile haben wir 1,6 Million Demenzkranke in Deutschland.
- Wir rechnen 2030 mit 3 Millionen Demenzerkrankungen.

Dr. med. Rainer Schaffstein D.O.(DAAO-EROP)

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. (Erich Kästner)