

# Sind die Kranken / Pflegebedürftigen selber schuld?

Beitrag von „CDL“ vom 18. September 2025 21:10

## Zitat von Gymshark

Es ist nur eine persönliche Vermutung und nicht basierend auf wissenschaftlichen Daten, aber ich schätze, dass insbesondere kognitive Erkrankungen des Alters begrenzt bis gar vermieden werden können, wenn man sich auch im hohen Alter kognitiv fit hält.

Falsch. Um das direkt zu beziehen auf etwas, was mich mal betreffen könnte: Man weiß inzwischen, dass posttraumatische Belastungsstörungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen an Demenz zu erkranken. Ebenso wird das Immunsystem durch eine PTBS verändert- teilweise irreversibel, was das gesunde Altern auch nicht gerade erleichtert, egal wie gesund man sich auch ernähren und bewegen mag (und ich mache in beiden Bereichen verdammt viel). Ich hoffe, dass das was ich im Bereich der Traumakonfrontation mache dazu beiträgt meine Neuroplastizität wieder zu erhöhen und damit mein Demenzrisiko zu senken hilft, aber letztendlich werde ich erst in einigen Jahrzehnten wissen, ob das funktioniert.

Genetik oder auch Epigenetik sind weitere Faktoren, die wir als Menschen nur bedingt beeinflussen können durch die Art unserer Lebensführung.