



St. Willibrord
Spital
Emmerich-Rees



Sport machen, aktiv sein, gesund essen und schlafen: So lässt sich Demenz vorbeugen

Folge 2: Oberarzt der Klinik für Altersmedizin am St. Willibrord-Spital informiert über ein vielschichtiges Krankheitsbild

Nach einem ersten Beitrag zum Thema Demenz in der vergangenen Ausgabe von „Unser Emmerich“ mit dem Titel „Eine Gedächtnisstörung allein ist kein Zeichen für eine Demenz“ berichtet Auda Fares, Oberarzt der Klinik für Altersmedizin im St. Willibrord-Spital, in diesem zweiten Beitrag über Möglichkeiten, einer Demenz vorzubeugen.

Körperlich aktiv sein

Bewegung und Sport senken das Risiko für eine Demenz um bis zu 50 Prozent. Bewegung kann auch bei den Menschen, die bereits erste kognitive Einschränkungen haben, eine weitere Verschlechterung verlangsamen. Deshalb der Rat: Treiben Sie fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten lang Sport: Sie können spazieren gehen, joggen, Rad fahren, schwimmen oder sich einer Tanzgruppe anschließen. Wichtig sind die Regelmäßigkeit und die Ausdauer. Unterschiedliche Studien belegen, dass Bewegung die Durchblutung des Gehirns anregt und es besser mit Sauerstoff versorgt. Damit werden auch die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung verbessert.

Geistige Fitness

Das Gehirn ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss. Es gibt Hinweise darauf, dass lebenslanges Lernen und geistiges Training präventiv wirken. Dazu gehört zum Beispiel, ein anspruchsvolles Buch zu lesen, zu schreiben, Kreuzworträtsel zu lösen, Schach zu spielen, an Gruppendiskussionen teilzunehmen, eine Fremdsprache zu lernen oder ein Instrument zu beherrschen.

Gesunde Ernährung

Was wir essen, steht in einem signifikanten Zusammenhang



Auda Fares (links) leitet die Demenzstation im St. Willibrord-Spital. Er ist Oberarzt der Klinik für Altersmedizin unter Leitung von Chefarzt Resul Toprak (rechts).

mit der Gesundheit des Gehirns. Es wurde festgestellt, dass die Mittelmeer-Diät als ein Ernährungsstil, der auf Obst, Gemüse und Fisch basiert, den kognitiven Verfall verzögern kann. Niedrigere Vitamin B12-, Vitamin D- und Vitamin E-Spiegel wurden in einigen Forschungsstudien mit einer verminderten kognitiven Funktion in Verbindung gebracht. Insbesondere ein Mangel an Vitamin B12 kann zu erheblichem Gedächtnisverlust und zu Verwirrung führen, was durch eine Vitamin-B12-Supplementierung zumindest teilweise rückgängig gemacht werden kann.

Schlafstörungen vermeiden

Forscher fanden bei Untersuchungen heraus, dass schlechter, gestörter Schlaf den Aufbau eines bestimmten Proteins im Gehirn fördert, das zu Gedächtnisstörungen und Alzheimer führen kann. Mehr Tiefschlaf zu bekommen, könnte also dazu führen, die Proteinlast im Gehirn zu beseitigen. Es ist ratsam, einen Schlafplan festzulegen, um regelmäßig in den Schlaf zu kommen.

INFO

- Im St. Willibrord-Spital gibt es eine **eigene Demenzstation**. Sie umfasst 16 Betten, hinzu kommt ein Tagesraum für gemeinsame Aktivitäten. Die Patienten bleiben je nach Schwere und Ausmaß ihrer Erkrankung in der Regel zwischen drei Tagen und zwei Wochen auf der Station.
- Kontakt zur Klinik für Altersmedizin: **Telefon 02822 73-1150** (Sekretariat)

Depression behandeln

Es wurde festgestellt, dass sowohl Depressionen im frühen als auch im späteren Leben das Risiko für die Entwicklung einer Demenz erhöhen. Es ist möglich, dass die Behandlung von Depressionssymptomen nicht nur die Lebensqualität verbessert, sondern vielleicht auch das Risiko verringert, später an Demenz zu erkranken.

Soziale Kontakte pflegen

Mit zunehmendem Alter nehmen soziale Kontakte ab. Der soziale Kontakt ist für unser

Sprachvermögen wichtig, das Kurzzeitgedächtnis wird angeregt und die Wahrnehmung und Konzentration geschärft. Regelmäßige und angenehme Interaktionen mit Freunden, Familie und anderen können dazu beitragen, das Demenzrisiko zu verringern: zum Beispiel Tanzen, Reisen, Treffen mit Freunden, Spaziergänge mit der Familie, einem Lesclub, einer Wandergruppe oder einer anderen Gemeinschaft Gleichgesinnter beitreten.

Auf Alkohol verzichten

Übermäßiger Alkoholkonsum über einen längeren Zeitraum kann Hirnschäden verursachen und zu einer Erkrankung führen, die als alkoholbedingte Demenz bezeichnet wird. Wer zu viel trinkt, erhöht auch sein Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen.

Bluthochdruck vermeiden

Studien zeigen, dass unbehandelter Bluthochdruck das Demenzrisiko um das Zwei- bis Fünffache erhöht. Eine wirksame Langzeitbehandlung kann

das Demenzrisiko verringern. Daher sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen und bei erhöhten Werten behandelt werden. Liegt der systolische Wert dauerhaft über 140 mmHg, werden die Hirnarterien geschädigt.

Aufs Rauchen verzichten

Nikotin ist ein Nerven-, Zell- und Gefäßgift. Die toxische Wirkung von Nikotin schädigt die Gefäße. Langfristig sorgt dies für eine verminderte Blutversorgung des Gehirns, was zu einem Sauerstoffdefizit im Hirngewebe führt. Raucher haben ein doppelt so hohes Demenz-Risiko wie Nichtraucher. Wer einer Demenz vorbeugen möchte, sollte daher komplett auf Tabakkonsum verzichten.

Übergewicht vermeiden

Gewichtsmanagement: Übergewicht zählt zu den bekannten Alzheimer-Risikofaktoren. Jeder sollte deshalb darauf achten, das Normalgewicht zu halten.

Blutzuckerwerte im Blick behalten

Diabetes erhöht das Demenzrisiko. Es ist deshalb ratsam, die Blutzuckerwerte regelmäßig zu checken und darauf zu achten, dass sie in der Norm bleiben. Studien zeigten ein um 40 Prozent erhöhtes Alzheimerisiko bei unbehandeltem Diabetes.

Schwerhörigkeit behandeln

Studien belegten bei Menschen ab 65 Jahren, die von Hörproblemen berichteten, eine erhöhte Demenz-Inzidenz. Das gilt nicht für Personen, die Hörgeräte tragen. Ein Hörverlust kann durch eine verringerte kognitive Stimulation zu einem kognitiven Rückgang führen. Es ist von daher ratsam, übermäßige Lärmbelastung zu vermeiden und bei Bedarf ein Hörgerät zu tragen.