

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

Empfehlungen

Dr. Hans Gnahn, Neurologe, Alzheimer Gesellschaft im
Landkreis Ebersberg e. V.

3. Bürgerforum 2016, Gemeinde Anzing

Demenz – Was ist das?

„Demenz“ und „Alzheimer“ sind nicht dasselbe:

- * Unter Demenz versteht man ein Muster von Symptomen, das viele verschiedene Ursachen haben kann.
- * Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste dieser Ursachen (Quelle = Prof. Alexander Kurz, Deutsche Alzheimer Gesellschaft)

Demenz – Was ist das?

- * Lat. Dementia, von de mente = ohne Geist, von Sinnen).
- * Krankheitsbedingte Störung der Leistungsfähigkeit des Gehirns
- * mit Abbau der sogenannten kognitiven Fähigkeiten (wie Gedächtnis und Denkfähigkeit) (nach Onmeda.de).
- * Kognitive Fähigkeiten sind soweit eingeschränkt, dass gewohnte Alltagstätigkeiten nicht mehr wie zuvor ausgeübt werden können.

Wir werden älter.

- * Erstmals in der Geschichte der Menschheit gibt es mehr Ältere als Jüngere (vielleicht die größte und folgenschwerste Revolution der Menschheitsgeschichte).
- * Demenz ist in der Regel eine Erkrankung des höheren Lebensalters.
- * In Deutschland aktuell ca. 1,6 Millionen Demenzkranke. Zwei Drittel sind über 80 Jahre. Tendenz steigend. (Quelle = Dr. Horst Bickel, Deutsche Alzheimer Gesellschaft).

Ich bin 65 – wie hoch ist mein durchschnittliches Demenzrisiko?

- * Von den Männern, die ein Alter von 65 Jahren erreichen, erkrankt bei der gegenwärtigen Lebenserwartung fast jeder dritte an einer Demenz, von den Frauen sogar fast jede zweite (Quelle = Dr. Horst Bickel, Deutsche Alzheimer Gesellschaft).

Es gibt Anlass zu Hoffnung:

- * In der US-amerikanischen „Framingham-Studie“ ist die Häufigkeit von Neuerkrankungen an Demenz in verschiedenen Altersgruppen in den letzten Jahrzehnten rückläufig (Satizabal et al., NEJM, 2016).
- * Allerdings nur bei Personen mit mindestens Highschool-Abschluss!

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * Bilden Sie sich ein Leben lang weiter („wer rastet, der rostet“).
- * Tragen Sie Sorge für eine gute Schulbildung Ihrer Kinder und Enkel.

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * **„Vorbeugen ist besser als heilen.“**
- * Gilt mehr denn je, insbesondere für Demenz-Erkrankungen, die in der Regel nicht heilbar sind.
- * Risikofaktoren für das Gehirn sind auch Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz.

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * Bluthochdruck ist der wichtigste behandelbare Risikofaktor für das Gehirn
- * **Achten Sie auf Ihren Blutdruck!**
- * Bei vielen Menschen ist eine Senkung des Blutdrucks auf systolisch (=oberer Wert) um 120 sinnvoll (SPRINT-Studie)

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * **„Wer rastet, der rostet.“**
- * Das trifft insbesondere auch auf das Gehirn zu.
- * „Verwenden Sie es oder verlieren Sie es“
- * Pflegen Sie Hobbys.
- * Bereiten Sie Ihren Ruhestand vor, vermeiden Sie einen „Pensionschock“.
- * Üben Sie ein Ehrenamt aus, falls möglich.
- * Pflegen Sie soziale Kontakte!

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * **„Wer rastet, der rostet.“**
- * Bewegen Sie sich nach Möglichkeit täglich mindestens 30 Minuten.
- * Länger ist besser.
- * Wenn Sie ein Smartphone mit sich tragen, installieren Sie einen Schrittzähler.
- * „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“.

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * **„Lachen ist die beste Medizin“.**
- * Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, weil es besser für die Gesundheit ist (Voltaire).
- * Längerdauernde seelische Belastungen können das Gehirn schädigen.
- * Psychische Erkrankungen (wie Depressionen und Angststörungen) sollten konsequent behandelt werden.

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * **„Du bist, was Du isst.“**
- * Gilt auch für das Gehirn.
- * Die „westliche“ Ernährung (insbes. „Fast Food“) ist eher ungesund.
- * Besser: traditionelle „Mittelmeerdiät“.
- * Z. B. regelmäßiger Konsum von Fisch, Olivenöl, Nüssen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Obst und Gemüse.

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * **„Du bist, was Du isst.“**
- * Bei Übergewicht: streben Sie eine langfristige und nachhaltige Gewichtsreduktion an.
- * Falls Konsum von Alkohol: nur in Maßen

Wie kann ich mein Demenzrisiko senken?

- * „Glimmstängel sind Sargnägel.“
- * Rauchen erhöht das Risiko für die Entwicklung einer Demenz,
- * obwohl Raucher früher sterben.



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit