

21. September - Weltalzheimerstag

Demenz – so senken Sie das Risiko

(Yverdon-les-Bains, 17.9.2014) Das Risiko, an Demenz zu erkranken, lässt sich mit einem gesunden Lebensstil reduzieren. Das legen wissenschaftliche Erkenntnisse nahe. Vereinfacht lässt sich sagen: Was gut ist für ein gesundes Herz, ist auch gut fürs Gehirn. Zu beidem sollte man Sorge tragen - mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung für Körper und Geist.

Es gibt zwar keinen Schutz vor Demenz, aber jeder kann etwas tun, um sein Risiko zu reduzieren. Bessere Chancen hat, wer auf seine Gesundheit achtet, sich bewusst ernährt, sozial aktiv ist, für genügend Bewegung sorgt und auch seinem Kopf regelmässiges Training gönnt. Vieles lässt sich einfach im Alltag integrieren. Es ist zudem nie zu spät, die Veränderungen in Angriff zu nehmen. Fünf Tipps:



Sorge tragen zum Herzen

Rauchen, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Diabetes und Übergewicht sind schädlich für die Blutgefässe. Sie haben ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zur Folge. Forschungen zeigen, dass dieselben Faktoren auch einen Einfluss haben, ob man im Alter an einer Demenz erkrankt. Diesen Problemen lässt sich vorbeugen und sie lassen sich behandeln, wenn sie auftreten.



Regelmässige Bewegung

Physische Aktivität und sportliche Betätigung wirken sich auf den Blutdruck und das Gewicht günstig aus. Sie können auch das Risiko einer Diabetes-Typ 2 senken. Es gibt Anhaltspunkte, dass genügend Bewegung das Demenzrisiko ebenfalls positiv beeinflusst. Das ist doch eine gute Nachricht: Körperliche Aktivität trägt erwiesenermassen zum Wohlbefinden bei und macht zusammen mit Freunden oder Familienmitgliedern auch Spass.



Gesunde Ernährung

Essen ist wie Benzin für den Körper und das Gehirn. Es hält beides in Gang. Wir können dafür sorgen, dass sie störungsfrei funktionieren, indem wir uns gesund und ausgewogen ernähren.

Am erfolgversprechendsten ist eine mediterrane Ernährung. Das heisst mehr Früchte, Gemüse, ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Raps- oder Olivenöl), Fisch, Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot, Reis etc. Dafür weniger Fertigmahlzeiten, rotes Fleisch, gesättigte Fettsäuren (Fleisch, Wurstwaren, fettreiche Milchprodukte wie Käse, Rahm und Butter) und weniger Salz und Zucker.



Gehirntraining

Das Gehirn ab und zu mit etwas neuem herausfordern aktiviert die Zellen und stärkt die Verbindungen dazwischen. Das hilft krankhaften Veränderungen vorzubeugen, wie sie bei Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz auftreten. Eine Fremdsprache lernen kann eine solche Herausforderung sein oder auch ein neues Hobby, sei es sportlicher, spielerischer oder künstlerischer Art.



Soziale Aktivitäten

Freunde und Familie treffen, sich austauschen, sozial aktiv sein - das kann einen positiven Effekt haben auf die „grauen Zellen“. Das Zusammensein mit anderen Leuten ist gut fürs Gemüt und den Geist. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen für Menschen, die einem wichtig sind. In Kombination mit der nötigen körperlichen Bewegung oder geistigem Training ist der Nutzen doppelt gross – und auch das Vergnügen.

Was ist Demenz?

Demenz bezeichnet einen Zustand des Gehirns, bei dem im Vergleich zu früher mehrere Fähigkeiten gestört sind. Bei allen Demenzformen ist das Gedächtnis beeinträchtigt und zusätzlich mindestens noch ein weiterer Bereich wie Sprache, Handeln, Erkennen von Menschen oder Gegenständen, Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen. Demenz kann auch das Verhalten und die Persönlichkeit eines Menschen verändern. Es gibt verschiedene Formen von Demenz. Am bekanntesten und mit rund 50% am häufigsten ist die Alzheimer-Krankheit. Ebenfalls häufig ist die vaskuläre Demenz mit ca. 20%.

21. September - Weltalzheimerstag

Seit 1994 machen am 21. September Veranstaltungen und Aktionen in aller Welt auf die Situation der betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen aufmerksam. Weltweit sind etwa 44 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 wird die Zahl voraussichtlich auf 135 Millionen ansteigen.

Schweizerische Alzheimervereinigung

Die Alzheimervereinigung bietet Information, Beratung und Unterstützung. Unser Ziel ist eine bessere Lebensqualität für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Dies im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und der Solidarität. Die Vereinigung vertritt die Interessen der Betroffenen auf politischer und gesellschaftlicher Ebene. Sie zählt knapp 10'000 Mitglieder und 130'000 Gönner/-innen.

Kontakt

Birgitta Martensson, Geschäftsleiterin, Tel. 024 426 22 55 / 079 679 21 19

Susanne Bandi, Kommunikation, Tel. 024 426 16 93 / 079 344 11 75

Beilage

World Alzheimer Report 2014 (englisch), Kernaussagen

Broschüre „Demenz vorbeugen“, Schweizerische Alzheimervereinigung

Blackfriars Konsensus (englisch)