



Präventionsmöglichkeiten gegen Demenz

Medikamente, die eine Demenzerkrankung verhindern können, gibt es bisher leider nicht. Auch diagnostische Verfahren zur Früherkennung stecken noch in den Kinderschuhen. Nach heutigem Stand ist eine garantierte Vorbeugung und Vermeidung von Demenzerkrankungen nicht möglich. Es gibt jedoch einige Faktoren, die das Risiko einer Demenz verringern und im besten Fall gezielt beeinflussen. Im Folgenden sind die 5 wichtigsten Faktoren aufgeführt.



Ausgewogene Ernährung

1. Gesunde Ernährung

Aktuell geht man davon aus, dass vor allem eine mediterrane Ernährung den Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit unterstützt.

Darunter versteht man eine überwiegend pflanzliche Ernährung u.a. mit viel frisch zubereitetem Gemüse, Obst, Vollkomprodukten, Reis, hochwertigen Ölen und einem mäßigen Fischkonsum. Fettreiche Milchprodukte und Speisen, rotes Fleisch, Fertigprodukte, Zucker und viel Salz sollten vermieden werden. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt außerdem dazu bei, dass ein geringeres Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Altersdiabetes besteht.



Bewegung

2. Körperliche Aktivität

Bereits regelmäßige, moderate Bewegung trägt dazu bei, dass der Blutdruck sinkt, das Wohlbefinden steigt und die geistige Fitness gefördert wird.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Menschen über 65 Jahren mindestens 150 Minuten moderates oder 75 Minuten intensives Training in der Woche. Die Aktivitäten sollten Spaß machen und leicht in den Alltag zu integrieren sein, damit sie regelmäßig durchgeführt werden wie z.B. Spaziergänge, Tanzen, Haushaltsarbeiten oder Yoga.



Gedächtnis anregen

3. Gedächtnisgymnastik

Die geistige Fitness kann auf viele Arten gefördert werden. Wichtig ist, dass der Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen angeregt wird und sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen bilden können.

Es muss nicht immer das Lösen eines Kreuzworträtsels oder Sudokus sein, sondern kann z.B. das Erlernen eines Musikinstruments, einer neuen Fremdsprache oder auch schon die Nutzung eines Computers sein. Die Anforderungen sollten herausfordernd, aber gut lösbar sein. So dass sie Freude machen und Erfolgserlebnisse bringen. Sind die Aufgaben zu schwer, kann dies Stress und ein Gefühl von Versagen hervorrufen. Dies gilt es zu vermeiden.





Präventionsmöglichkeiten gegen Demenz

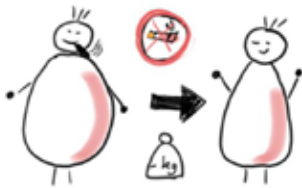


Kontaktpflege

4. Pflege von Kontakten

Auch ein sozial aktiver Lebensstil hilft, geistig fitter zu bleiben.

Im Austausch mit anderen werden u.a. das Kurzzeitgedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit, unsere Sinne und unser Sprachvermögen gefordert. Regelmäßige Spaziergänge mit Freunden oder der Familie, gemeinsames Lachen, das Knüpfen neuer Kontakte, der Besuch eines Chors oder das Mitwirken in einem Verein können also beispielsweise zur Prävention beitragen. Ebenso können z.B. Telefonate und virtuelle Treffen die Verbindung zu anderen Menschen aufrechterhalten. Neue Herausforderungen fördern den Selbstwert und fordern unser Gehirn.



Risiko minimieren

5. Risikofaktoren reduzieren

Ein möglichst fürsorglicher Umgang mit dem eigenen Körper, der eigenen Psyche, das Reduzieren von Stressfaktoren und das Erlernen von Entspannungsübungen können zu einer Demenzprävention beitragen.

Internistische Risikofaktoren wie z.B. Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen sollten vermieden werden, um Schädigungen am Herzen und an den Blutgefäßen zu verhindern. Auch Stress, ein schlecht eingestellter Bluthochdruck, unbehandelte Diabeteserkrankungen, Depressionen und Hörschädigungen können die Gefahr erhöhen, an einer Demenz zu erkranken. Tipp: Viele Krankenkassen bieten kostenfreie Höranleitungen zur Entspannung an (z.B. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung).



Herzgesundheit

Letztendlich gilt:

Was gut fürs Herz ist, ist auch gut fürs Hirn!

Auch wenn es keinen 100-prozentigen Schutz gegen eine Demenzerkrankung gibt, ist es jedoch möglich, mit den oben genannten Faktoren selbst aktiv zu werden.

Unterstützungsangebote und weitere Beratung in der Nähe, wie z.B. regionale Alzheimer Gesellschaften und Pflegestützpunkte in Schleswig-Holstein, sind über unseren Demenzwegweiser www.demenzwegweiser-sh.de zu finden.

