

«Es braucht einen Kulturwandel»

Widen: Grosses Interesse am Vortrag über Demenz der Arbeitsgruppe Altersfragen Mutschellen

«Was dem Herz guttut, das tut auch dem Hirn gut», sagte Dan Georgescu, Chefarzt Alters- und Neuropsychiatrie, Psychiatrische Dienste Aargau. Er warb bei seinem Vortrag zum Thema Demenz für vermehrte Prävention.

Erika Obrist

Das Thema Demenz und die Folgen dieser Erkrankung beschäftigen Politik, Pflegeeinrichtungen, Krankenkassen und vor allem die Angehörigen von an Demenz Erkrankten stark. Wie stark, zeigte sich vorgestern am Seniorennachmittag der Arbeitsgruppe für Altersfragen Berikon, Rudolfstetten-Friedlisberg und Widen und des Kulturvereins Berikon. An die 170 Frauen und Männer waren in den Saal des Kibizi gekommen, um von Dan Georgescu Neues zu erfahren über Abklärung, Behandlung und Prävention auf dem Gebiet der Demenzerkrankungen.

Demenz bezeichnet den Abbau der geistigen Funktionen, insbesondere des Gedächtnisses. Es gibt rund 120 Demenzformen, je nachdem, welche Bereiche des Hirns betroffen sind. Die bekannteste Form ist Alzheimer.

Rasch abklären

Erste Anzeichen, dass sich ein Mensch verändert, bemerken meist die Angehörigen im Alltag. Sei es, dass Schlafstörungen auftreten, Inkontinenz, dass Menschen immer wieder dasselbe erzählen, dass sie Mühe beim Duschen oder Baden haben. «Wichtig ist, dass man bei solchen Anzeichen rasch den Hausarzt aufsucht», sagte der Chefarzt Alters- und Neuropsychiatrie bei den Psychiatrischen Diensten Aargau. «Denn Demenz schreitet fort. Tag für Tag gehen Nervenzellen unwiderruflich verloren.» Je länger man mit der Abklärung zuwartet, desto mehr.

Anschliessend ging Georgescu auf die Art der Abklärungen ein. Mit verschiedenen Test könne eruiert wer-



«Prävention ist kein Riesenaufwand», warb Referent Dan Georgescu für einen gesunden Lebenswandel.

Bild: Erika Obrist

den, welcher Teil des Hirns betroffen ist. Seit einiger Zeit komme auch die nuklearmedizinische Diagnostik zum Einsatz. Dabei werden Aufnahmen

«**Enkelkinder hüten ist besser als Hirnjogging**

Dan Georgescu

des Hirns der womöglich erkrankten Person mit Aufnahmen von «normalen» Hirnbildern aus einer Datenbank verglichen. Beides helfe, die Form der Demenz zu erkennen.

Jahrzehntlang habe man Demenz quasi als Schicksalsschlag hingenommen, gegen den man nichts ausrichten könne. Bei einigen Formen sei das heute noch der Fall, aber längst nicht bei allen. «Aber bei häufigen Formen wie Alzheimer kann man vorbeugen», so Georgescu. Viel Bewegung, gesundes Essen, wenig Alkohol, nicht rauchen, kein Übergewicht. Alles, was man auch zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfiehlt. «Was dem Herz guttut, tut auch dem Hirn gut», brachte es Georgescu auf den Punkt. Er empfahl auch regelmässige Checks beim Hausarzt ab dem 50. Lebensjahr. Der

Arzt soll bei diesen Checks auch das Abbauprodukt Homocystein messen. Und man solle sich das Vitamin B12 spritzen lassen.

Warten auf Medikamente

Neben dem Vitamin B12 zur Vorbeugung stehen derzeit zwei Extrakte im Blickfeld der Wissenschaft: einer aus Johannisbeeren und einer aus Ginkgo. Dazu komme ein speziell entwickeltes Joghurt und ein spezielles Kokosöl. «Das ist nichts Dubioses», versicherte der Chefarzt. Das Kokosöl beispielsweise sei in den USA als Medikament zugelassen.

Auf dem Gebiet der traditionellen Medikamente tue sich leider wenig. Georgescu nannte dafür zwei Gründe: die hohen Auflagen der Behörden für Studien und Zulassungsverfahren sowie die viel gepriesenen Generika. Diese günstigen Nachahmerprodukte hielten Pharmaunternehmen davon ab, enorme Summen in Forschung und Entwicklung von neuen Medikamenten zu investieren. «Fast alle Versprechen bezüglich klassischer Arzneimittel erwiesen sich aus heutiger Sicht als Witz.»

In Prävention investieren

Umso wichtiger sei es, in die Prävention zu investieren, so der Chefarzt weiter. «Hier braucht es einen Kulturwandel.» Also Risikofaktoren wie Übergewicht, Alkohol und Tabak, fettiges Essen und wenig Bewegung eliminieren. «Das Hüten der Enkelkinder hilft mehr als jedes Hirnjogging.» Bei Veränderungen im Alltagsverhalten sofort den Hausarzt aufsuchen. Die Diagnostik sei besser geworden. «Also packen Sie es an. Prävention ist kein Riesenaufwand, sondern für jeden zu machen.» Zudem liessen sich dank des Vorbeugens die Kosten im Gesundheitswesen senken.

Zum Schluss machte er den Anwesenden etwas Hoffnung: In verschiedenen Ländern gehe die Anzahl der Demenzerkrankungen zurück. Nicht absolut, aber prozentual gemessen an der Anzahl der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung. «Das hat sicher mit dem gesünderen Lebenswandel zu tun.»

Zusammenfassung demnächst auf der Homepage

Georgescu hat länger geredet als vorgesehen, manchmal etwas zu akademisch, trotzdem hörten alle bis zum Schluss aufmerksam zu. Er wird nun der Arbeitsgruppe für Altersfragen eine Zusammenfassung seines Referats zukommen lassen. Dieses wird in den nächsten Tagen auf den Homepages der Gemeinden Berikon, Rudolfstetten-Friedlisberg und Widen aufgeschaltet werden.

Widen

Mittagstisch Pro Senectute

Am Dienstag, 2. Mai, findet um 11.30 Uhr im Alterszentrum das nächste gemeinsame Mittagessen der Wider Seniorinnen und Senioren statt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind stets willkommen. Neuanmeldungen und Abmeldungen an Hedi und Jakob Steiner, 056 633 58 29.

Widen

Geschichtenzeit in der Bibliothek

Am Mittwoch, 3. Mai, ist wieder Geschichtenzeit in der Zentrumsbibliothek Mutschellen in Widen. Um 15 Uhr erzählt Nina Seidel eine Geschichte für Kinder ab vier Jahren. Die Veranstaltung ist kostenlos.

LESER SCHREIBEN

Ultraschnell

Die heutige Zeit ist schnelllebig – doch die anonyme Gruppe für eine selbstständige Gemeinde Widen übertrifft sich selbst und ist noch viel vorausschauender als alle anderen. Sie verteilt bereits Flyer für die Abstimmung über die Fusion der Mutschellen-Gemeinden. Dabei geht es doch erst einmal um das Ausarbeiten eines Fusionsvertrags und gar nichts weiter.

Brigitte Fischer, Widen

Singende, klingende Heimat

Konzerte des Männerchors Rudolfstetten und Bergdietikon

Am 7. Mai in Bergdietikon und am 21. Mai in Rudolfstetten lädt der Männerchor Rudolfstetten-Friedlisberg und Bergdietikon zu einem Konzert im Zeichen der Musik ein.

Weshalb nicht den Sonntagabend gemütlich ausklingen lassen beim Besuch des Konzerts des Männerchors Rudolfstetten-Friedlisberg und Bergdietikon? Der Chor unter der Leitung von Liuba Chuchrova entführt das Publikum mit einem Strauss von Lie-

dern in die nahe und ferne Heimat. Neben den Sängern tritt auch der Musiker Lorenz Mühlemann auf. Er ist der Schöpfer und Leiter des Schweizer Zither-Kulturzentrums in Trachselwald. Der Zither gilt seine Leidenschaft seit Jahrzehnten. Bei Konzerten umgarnt er das Publikum mit den feinen Klängen seiner Zither und ihren wechsellvollen Geschichten. Mühlemann bezeichnet sich selber als «freischaffenden Zitherer».

Am Klavier begleitet Pavel Pozdyshev die Sänger. Der 47-Jährige schloss sein Studium mit Auszeichnung ab und gewann danach ver-

schiedene Wettbewerbe in Europa und in den USA. Der Pianist lebt in Zürich und gibt regelmässig Konzerte als Solist und mit verschiedenen Sängern.

Erst in Bergdietikon, dann in Rudolfstetten

Der Männerchor tritt mit seinem Konzert unter dem Motto «Singende und klingende Heimat» zweimal auf: am Sonntag, 7. Mai, um 17 Uhr in der Kirche Bergdietikon und am Sonntag, 21. Mai, um 17 Uhr in der Kirche Rudolfstetten. --zg

Widen

Bundesübung schiessen

Heute Freitag besteht die Möglichkeit, bei den Schützen Widen-Hasenberg das Bundesprogramm zu schiessen, und zwar von 17 bis 19.30 Uhr auf dem Schiessstand Bremgarten (Kaserne). Die Munitionsausgabe ist 15 Minuten vor Beginn des Programms geöffnet. Die «Aufforderung zur Erfüllung der Schiesspflicht» (Klebebogen) ist zusammen mit dem Dienst- und Schiessbüchlein oder dem Leistungsausweis mitzubringen.

Berikon

Gastsänger gesucht

Der Kirchenchor Berikon singt an Allerheiligen (1. November) Auszüge aus dem «Requiem» von Wolfgang Amadeus Mozart. Für dieses eindrückliche Werk werden Gastsänger und Gastsängerinnen gesucht. Die Proben finden ab 16. Juni im Pfarrzentrum statt, jeweils am Freitag von 20 bis 22 Uhr.

Flyer liegen in der Kirche Berikon auf

Weitere Informationen und die genauen Probedaten ergeben sich aus dem in der Kirche Berikon aufliegenden Flyer und im Internet auf www.kirchenchor-berikon.ch.

Weitere Auskunft erteilt auch der Chorleiter Markus Frey. Die Anmeldung kann an markusjfrey@gmail.com erfolgen.



Der Männerchor unter der Leitung von Liuba Chuchrova nimmt das Publikum mit auf eine Reise in die nahe und ferne Heimat.

Bild: Archiv