



Vergesslich?

Alzheimer ist die am weitesten verbreitete Demenzart. Es handelt sich dabei um eine chronisch fortschreitende Gehirnerkrankung, die nach wie vor als unheilbar gilt. Einige Alltagstipps können aber helfen, das Demenzrisiko zu senken.

 Luk von Bergen

 Jacqueline Müller

Eines vorneweg: Nicht jede (ältere) Person, die zwischendurch mal einen Vornamen vergisst oder hin und wieder die Lesebrille verlegt, ist gleich an Alzheimer erkrankt. Dass die geistige Leistung im Alter abnimmt, ist bis zu einem gewissen Grad normal. Trotzdem ist es wichtig, ein Auge auf die eigene Vergesslichkeit oder jene von Angehörigen zu haben. Denn je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser sind die Chancen, die Krankheit zumindest phasenweise etwas unter Kontrolle zu bringen und den Verlauf punktuell zu verlangsamen. Erste Ansprechperson ist diesbezüglich der Hausarzt, der prüft, ob eine normale Hirnalterung oder eine hirnorganische Erkrankung vorliegt. Erhärtet sich der Demenzverdacht, folgt der Gang in die Memory Clinic Baden am KSB. Dort werden Betroffene umfassend und interdisziplinär untersucht und weitere Massnahmen eingeleitet.

Vergessen, verloren, verschwunden

Die Ursachen von Alzheimer sind noch nicht gänzlich erforscht. Fest steht, dass Alzheimer den fortschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn zur Folge hat. Es lagern sich Proteine als Abfallstoffe im Gehirn ab, und aufgrund eines Mangels an körpereigenen Botenstoffen ist der Informationsaustausch zwischen Gehirnzellen nicht mehr gewährleistet. Das führt nach und nach zum irreparablen Versagen verschiedener Hirnregionen. Ob das Gedächtnis, die Sprache oder der Orientierungssinn: Wichtige geistige Fähigkeiten schwinden über Monate oder Jahre hinweg, bis sie fast ganz erlöschen. Simple Tätigkeiten wie die Planung eines Einkaufs oder das korrekte Benennen von Gegenständen und Personen werden zu Herausforderungen, die erst schwer, später kaum mehr zu bewerkstelligen sind. Wird die Krankheit früh erkannt, können Betroffene Strategien entwickeln, die ihnen helfen, den Alltag zu meistern. Eine Früherkennung erleichtert zudem die weitere Lebensplanung. Wie sind meine Finanzen geregelt? Wer entscheidet

für mich, wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann? Was möchte ich unbedingt noch tun oder erleben?

Heimtückisch, chronisch, unheilbar

In der Schweiz gibt es etwa 150 000 Demenzkranke, wobei die Hälfte davon an einer Alzheimerform leidet. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt mit dem Alter, ab zirka 60 Jahren. Es gibt aber auch seltene Alzheimerformen, die bereits bei deutlich jüngeren Betroffenen auftreten. Wie genau und vor allem wie schnell sich die Krankheit ausbreitet, ist von Fall zu Fall verschieden. Experten wie der britische Wissenschaftler John A. Hardy gehen davon aus, dass Alzheimer bereits zwanzig bis dreissig Jahre vor den ersten Symptomen beginnt. Die Forschung fokussiert sich deshalb auf Genanalysen, die eine Früherkennung möglich machen sollen. Denn ist Hirngewebe einmal zerstört, bleibt es für immer verloren. Alzheimer ist also unheilbar. Mit den richtigen Medikamenten kann der Fortschritt der Krankheit – vor allem im Anfangsstadium – verlangsamt werden. Auch nichtmedikamentöse Therapien tragen zu einem positiveren, sich verzögernden Verlauf bei. Dazu gehören beispielsweise Verhaltens- und Musiktherapien oder kognitives Training. Aber kann man Alzheimer auch vorbeugen? →

Die Memory Clinic Baden am KSB

Sorgen Sie sich, an Demenz erkrankt zu sein? Oder haben Sie Angehörige mit Symptomen? Melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt. Erhärtet sich der Verdacht, werden Sie an die interdisziplinäre Memory Clinic Baden weitergeleitet. Dort werden Sie nach medizinisch-geriatrischen, psychologischen und neurologischen Gesichtspunkten untersucht und begleitet.

 ksb.ch/memory-clinic

Daran sollten Sie denken

Klar, einfach so lässt sich Alzheimer nicht verhindern. Es gibt aber verschiedene Faktoren, die helfen können, das Demenzrisiko zu senken. Entscheidend ist eine gute körperliche Verfassung, gepaart mit einem Sozialverhalten, das Geist und Wohlbefinden fördert.



Essen Sie gesund, ...

Wer sich ausgewogen ernährt, mindert das Demenzrisiko. Gesundheitsfördernd sind Früchte, Gemüse und ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen. Reis, ungesalzene Nüsse, Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und Poulet sind ebenfalls Produkte, die den Körper mit gesunden Vitaminen, Kohlehydraten und Eiweissen versorgen. Verzichten Sie auf rotes Fleisch, Käse, Butter und frittierte Speisen sowie auf zu viel Salz und Zucker.



... bewegen Sie sich, ...

Ein gesundes Mass an Bewegung hilft, vielen Erkrankungen vorzubeugen – und senkt ebenfalls das Demenzrisiko. Spaziergänge und Sport wirken sich positiv aus auf Blutdruck, Gewicht und das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Der Tipp für Bewegungsmuffel: Zusammen macht es am meisten Spass. Bewegen Sie sich gemeinsam mit Freunden und Familie. Zudem ist die Luft draussen frischer und inspirierender als daheim in der Stube.



... fordern Sie Ihren Geist ...

Erweitern Sie Ihr Wissen und fordern Sie sich geistig heraus. Sei es mit Lesen, dem Erlernen eines Musikinstruments oder einer Fremdsprache. Auch das Gehirn will trainiert werden, um fit zu bleiben. Ebenfalls bestens geeignet, um den Bereich zwischen den Ohren zu fordern und fördern, sind Gesellschaftsspiele wie Jassen oder Knobeleyen wie Sudoku und Kreuzworträtsel. Gehirntaining hält geistig wach und hilft in der Demenzprävention.



... und treffen Sie Freunde!

Seien Sie aktiv und neugierig. Vergnügen Sie sich, gehen Sie aus, laden Sie Freunde zu sich nach Hause ein und pflegen Sie Ihr soziales Umfeld. Denn der regelmässige Austausch mit anderen Menschen trägt dazu bei, im Kopf flexibel und aufnahmefähig zu bleiben. Und: Wer nicht in den eigenen vier Wänden verkümmert, senkt sein Demenzrisiko. Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen wichtig sind – am besten noch heute.

Das dürfen Sie vergessen

Die Dinge, die Sie getrost vergessen dürfen, schaden Ihrem Körper und gelten als demenzfördernd. **Rauchen** gehört dazu. **Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht:** Versuchen Sie, diese Faktoren in den Griff zu bekommen. Denn die aufgeführten Punkte belasten die Blutgefässe im ganzen Körper, wodurch ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko besteht. Genau diese Faktoren haben ebenfalls einen Einfluss auf eine Demenzerkrankung im Alter. Haken Sie also jene Dinge ab, die Ihnen nicht guttun. Noch besser: Vergessen Sie sie einfach.