



Demenzprävention

Ein kleiner Ratgeber

Sicherlich haben Sie sich schon einmal gefragt, ob es nicht möglich ist, einer Demenz vorzubeugen. Viele dieser Maßnahmen kennen Sie bereits als Vorbeugung vor anderen Krankheiten, wussten aber vielleicht nicht, dass diese gleichzeitig auch zur Vorbeugung vor Demenz nützlich sind. Antworten zu den häufigsten Fragen zur Demenzvorbeugung finden Sie hier.



An wen richtet sich dieser Leitfaden?

Die häufigste Demenz ist bislang die Alzheimer Demenz, weshalb Vorbeugung hier besonders wichtig ist. Es werden verschiedene Arten der Prophylaxe unterschieden. Dieser kleine Leitfaden richtet sich ausschließlich an Personen, die noch vollständig gesund sind. Hierbei handelt es sich um die sogenannte Primärprävention. Personen mit besonders hohem Risiko, z. B. auf Grund einer Frühdiagnose oder mit bekanntem erblichen Risiko, benötigen die wesentlich weitergehenden Maßnahmen einer Sekundärprävention.

Wer kann mir bei der Demenzprävention helfen?

Gewöhnlich werden Sie vor Ort keine expliziten Angebote zur Demenzprävention finden. Solange diese nicht existieren, sollten Sie behelfsweise auf existierende Angebote zur gesunden Lebensweise

Vorbeugung ist manchmal schwierig, insbesondere dann, wenn wir Gewohnheiten aufgeben sollen. Den größten Erfolg bei der Demenzvorbeugung erzielt man natürlich mit persönlicher Beratung und speziellem Training. Allerdings kann auch dieser kleine Ratgeber auf wenigen Seiten besonders einfache Wege zur Prävention aufzeigen

Kann ich mich vor Demenz schützen?

Eine bereits ausgebrochene Demenz lässt sich nicht mehr heilen. Man kann aber versuchen, sich vor Demenz zu schützen!

Worum geht es?

Die Gefahr, eine Demenz zu entwickeln, ist sehr hoch. Knapp ein Drittel aller Menschen erkrankt letztlich daran. Mittlerweile sind sehr viele Umstände bekannt, welche das Risiko einer

Erkrankung fördern. Einige davon sind nicht beeinflussbar, hierzu gehören unter anderem erbliche Veranlagung oder Ereignisse, die bereits in der persönlichen Vergangenheit liegen. Von größter Bedeutung sind die veränderbaren Risikofaktoren. Tatsächlich zeigt die Forschung, dass insbesondere der Lebensstil das

Risiko beeinflussen kann.

Noch gibt es keine Pille, die Demenz vorbeugt, und so bedarf es durchaus etwas eigener Initiative, Schweiß und Hirnschmalz, um sich zu schützen.

wie Herz-Kreislauf-Sport, Alterssport etc. der lokalen Vereine und Organisationen zurückgreifen. Achten Sie nach Möglichkeit auf Angebote, die in der Gruppe stattfinden.

Wann soll ich mit Demenzprävention beginnen?

Je früher desto besser. Ein guter Zeitpunkt wäre ab einem Alter zwischen 30 und 50. Allerdings ist es nie zu spät, mit der Prävention zu beginnen. Dies gilt auch insbesondere für das hohe Alter.

Was kann ich tun?

Häufig stellt sich die Frage: Was wirkt am besten? Die unangenehme Antwort lautet, dass die gemeinsame Berücksichtigung aller Ratschläge am besten wirkt. Geschickt angegangen lässt sich der Aufwand dafür in Grenzen halten.

1) Lebensstil – Bewegung – Ernährung – geistige und soziale Aktivität

Das sind die Risikofaktoren, die sich gut und einfach beeinflussen lassen. Fast jeder unterschätzt dabei wie viel es bereits bringen kann, auch nur ein bisschen an seinen Sünden zu arbeiten!

Lieber von allem ein bisschen, als nur eines intensiv.

2) Beachten und erstellen Sie ihr persönliches Risikoprofil.

Ihr Gehirn profitiert davon, wenn der restliche Körper gesund ist. Bewegungsmangel, schlechte Ernährung, Übergewicht, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck sind wichtige individuelle Risikofaktoren. Je mehr dieser Risiken gemeinsam auftreten, umso höher ist Ihr Risiko. Wie Sie gegen diese Risikofaktoren vorgehen müssen, ist Ihnen bereits bekannt. Ebenso wissen Sie, wie Sie überprüfen können, ob Sie mit Ihrem Vorbeugeprogramm erfolgreich sind. Der Ball liegt also bereits bei Ihnen. Wenn Sie ihn aufnehmen wollen, machen Sie bei Punkt 3 weiter..

3) Bewegung – Laufen, Gartenarbeit, Tanzen – alles was Freude macht

Nirgendwo gilt es so sehr wie hier, dass wenig viel bringt.

Wenn Sie bisher körperlich nicht aktiv waren, werden Sie bereits nach wenigen Tagen positive Veränderungen am eigenen Körper spüren. Ihr Körper sagt Ihnen auch wie viel Bewegung er benötigt. Die meisten Menschen fangen an leicht zu schwitzen wenn der Organismus auf die körperliche Anstrengung reagiert. Es ist dabei weniger wichtig, ob Sie dies mit Gartenarbeit, Laufen oder im Fitnessstudio erreichen, aber Sie sollten leicht ins Schwitzen kommen. Nicht sofort, aber so nach ca. 10 - 15 Minuten wäre ein guter Wert. Täglich. Wenn Sie nach ein paar Tagen den Eindruck haben Kondition aufzubauen, liegen Sie sehr gut. Sie können natürlich auch länger aktiv sein, aber den wichtigsten Effekt erreichen Sie schon nach wenigen Minuten. Fällt Ihr „Training“ heute aus, sollten Sie morgen doppelt trainieren.

Lieber wenig regelmäßig, als einmal viel.

Haben Sie das Mindestpensum erreicht, werden andere Punkte wichtig. Nicht zu lange sitzen oder (außerhalb der Nachtruhe) liegen. Gerne sitzt man eine Stunde oder länger am Stück vor dem Fernseher. Stehen Sie bei jeder Werbepause auch nur kurz auf, wird Ihr Körper es Ihnen danken. Nicht zu viel verlangt, oder?

Noch besser wird der Effekt zur noch besser wird der Effekt zur Demenzprävention, wenn Sie Ihr Training nutzen, um es mit anderen Vorbeugemaßnahmen zu verbinden. Ihr Training besteht aus Laufen? Dann laufen Sie doch zum etwas weiter weg wohnenden Nachbarn und halten dort ein Schwätzchen, das hält die sozialen Kontakte frisch und Ihr Gehirn freut sich über den neuesten Klatsch. Oder Sie verabreden sich gleich zum Tanz, dann bewegen Sie sich, erfreuen sich an der Musik und steigern umso mehr Ihre soziale Aktivität. Sind Sie schon älter, dann ist Ihr Sturzrisiko erhöht. Machen Sie Gleichgewichtsübungen, am besten in der Gruppe des Sportvereins, schon haben Sie wieder viele Vorbeugemaßnahmen intelligent verbunden. Wenn Sie danach hungrig sind, geht es weiter mit Lektion 4.

Seien Sie intelligent und verbinden Sport mit geistiger und sozialer Aktivität!

Tipps – Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um, fast überall wird Herz-Kreislauf- oder Alterssport angeboten und wenn

nicht, vielleicht können Sie ja Ihren Sportverein überreden oder selber eine Gruppe starten. Oder Sie fragen Ihre Nachbarn, ob sie Ihnen nicht bei der Gartenarbeit helfen wollen. Zum Abschluss gibt es dann für alle ein leckeres Essen mit einem gutem Glas Wein (siehe unten).

4) Ernährung

Lyoner und Schwenker sind immer eine große Verlockung.

Niemand möchte seine Essgewohnheiten umstellen oder auf

Liebgewonnenes und Schmackhaftes verzichten. Sie sollten jedoch wissen, dass einerseits die Ernährung einen sehr wichtigen Einfluss auf das Demenzrisiko und andere Krankheitsrisiken hat und andererseits bereits eine teilweise Verbesserung der Ernährung viel bringen kann. Unsere moderne Ernährung enthält praktisch keine Giftstoffe, die auf jeden Fall zu vermeiden wären.

Aber eigentlich wichtige Nahrungs-

bestandteile werden in zu großer Menge aufgenommen. Die Dosis macht das Gift. Zu viel Zucker, zu viel Cholesterin, zu

Wenn Sie sich aus medizinischer Sicht normal ernähren dürfen, haben Sie das Glück, nicht auf Liebgewonnenes verzichten zu müssen. In dem Fall reicht es, Ihre Ernährung durch einige Nahrungsmittel anzureichern.

viele gesättigte Fettsäuren, Salz und häufig einfach zu viele Kalorien. Andere Stoffe werden zu wenig aufgenommen. Dazu gehören mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe etc. Die meisten Vitamine werden dagegen in völlig ausreichender Menge aufgenommen. Für die Demenzprophylaxe sind die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sowie Vitamin B von großer

Bedeutung. Natrium (Kochsalz) steigert den Blutdruck und sollte daher insbesondere bei anfälligen Personen vermieden werden.

Bei unserer konventionellen Ernährung wird fast unausweichlich ein Übermaß an Kohlenhydraten (Zucker), Cholesterin und gesättigten Fetten zugeführt. Diese sind zwar für den Körper wichtig, aber die Menge ist meist zu hoch. Der gesunde alte Mensch braucht daher auf die ausreichende Zufuhr dieser Lebensmittelbestandteile nicht zu achten. Soweit möglich sollten Sie diese vermeiden. Ersetzen Sie doch beispielsweise Butter durch gesunde Öle wie Olivenöl.

Tipp – Stöbern Sie in Kochbüchern zur gesunden mediterr-

Vermeiden Sie eine fett- und zuckerreiche Ernährung, denken Sie an Ihr Diabetes- und Herz-Kreislauf-Risiko. Von besonderer Bedeutung sind die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA.

nen Ernährung, die sich auszeichnet durch mageres Fleisch und hochwertiges Olivenöl. Dreimal pro Woche Pizza und viermal pro Woche Spaghetti Carbonara sind hingegen kein gutes Beispiel für die Mittelmeer-Küche! Allgemein sind Nüsse eine gute Bereicherung, Milch und Milchprodukte dagegen haben einen sehr guten Ruf, der von der Ernährungswissenschaft jedoch so nicht bestätigt wird.

Lebensmittel mit hohem DHA-Anteil: Insbesondere Seefisch wie Lachs, Hering, Thunfisch, (auch aus der Dose). Der gesunde Mensch deckt mit einem Jahresbudget von 100 Euro z. B. für Lachs (gefroren, Supermarkt) seinen Jahresbedarf an DHA problemlos ab. Sie sollten etwas mehr investieren, drei Mal pro Woche Seefisch gehört auf Ihren Speiseplan. DHA ist recht gut hitzebeständig und übersteht braten und grillen problemlos.

Was sind Omega Fettsäuren, warum sind diese wichtig?

Die meisten Fettsäuren kann der menschliche Körper selber herstellen - Omega-3-Fettsäuren nicht, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Es gibt unterschiedliche Omega-fettsäuren. Omega-6-Fettsäuren sind in der heutigen Nahrung oft sogar zu reichlich vorhanden.

Omega-3-Fettsäuren befinden sich in grünem Gemüse und manchen Pflanzenölen. Allerdings sind dies nur „kürzere“ Fettsäuren. Das Gehirn benötigt aber vor allem die lange Omega-3-Fettsäure-DHA. Nerven brauchen diese Fettsäure, um korrekt zu funktionieren und schädlichen Belastungen besser standhalten zu können. Früher war DHA ein häufiger Bestandteil der Nahrung, heute ist sie ausgesprochen selten und in größerer Menge im Supermarkt eigentlich nur noch im Seefisch zu finden.



Wem kein Fisch schmeckt kann gut auf Fischölkapseln oder spezielle Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen und diese nach individuellem Bedarf/Geschmack dosieren.

5) Soziale und geistige Aktivität

Sie haben es bis hierhin geschafft? Sehr gut! Demenzen sind eine Hirnerkrankung und nun geht es darum, das Hirn zu trainieren. Ein Gehirn ist wie ein Muskel, der beschäftigt sein will. Das geht am besten mit ständig wechselnden Herausforderungen. Dafür benötigt es kein Computerprogramm, eher im Gegenteil. Ob Sie eine neue Sprache erlernen und im Ausland gleich ausprobieren, den Umgang mit dem neuem Telefon erlernen oder ein paar Gedichte auswendig lernen ist relativ egal, solange Sie die Herausforderungen ständig wechseln. Besonders anspruchsvoll sind Aufgaben, die mehrere Sinne gleichzeitig ansprechen oder mehrere Fähigkeiten parallel erfordern. Nicht sinnvoll sind eintönige und/oder immer wiederkehrende Aufgaben. Auch hier gilt wieder: die Kombination mit anderen vorbeugenden Aktivitäten ist überaus sinnvoll. Lernen Sie in der Gruppe oder diskutieren Sie angeregt stundenlang mit Freunden und Ihr Gehirn profitiert viel mehr als von einem teuren Computerprogramm für Hirntraining. Nur eine Sache bringt vermutlich in Gemeinschaft genauso wenig wie alleine: Fernsehen. Deswegen gehen Sie nach draußen und pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte, Ihre Freunde und Ihr Gehirn werden es gleichermaßen danken. Wenn Sie nach all dem ermüdet sind, dürfen Sie endlich zu Punkt 6 übergehen.

6) Schlaf

Schlechter Schlaf ist seit langem als Demenzrisikofaktor bekannt. Tatsächlich werden während des Schlafens Alzheimer-Giftstoffe, die sich über den Tag im Gehirn ansammeln, herausgespült. Deswegen kann erholsamer Schlaf über mehrere Stunden - oft werden sieben bis neun Stunden, im Alter auch etwas weniger, empfohlen – die Gefahr einer Erkrankung verringern. Sorgen Sie für Ruhe, frische Luft, eine täglich gleiche Einschlafzeit und Sie profitieren im wahrsten Sinne des Wortes im Schlaf.

Viel Erfolg bei Ihrem persönlichen Demenzvorsorgeprogramm!

Prof. Dr. Tobias Hartmann, wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Demenzprävention der Universität des Saarlandes