

DEMENZ

Gehirn-Krafttraining kann vor Demenz schützen

Gegen das schleichende Vergessen

Von Demenzerkrankungen sind immer mehr Tirolerinnen und Tiroler betroffen. Der Trend ist steigend, da der Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft zunimmt. Körperlich, geistig und sozial bis ins hohe Alter aktiv zu sein, ist das beste „Medikament“ gegen den Abbau mentaler Leistungsfähigkeit.

VON MAG. GABRIELE RAMPL



Ao.-Univ.-Prof. Dr. Thomas Benke, Experte für Demenzerkrankungen und Leiter der Gedächtnisambulanz an der Innsbrucker Universitätsklinik für Neurologie

Foto: Universitätsklinik für Neurologie

„Leider hält sich, sehr überspitzt formuliert, hartnäckig jene Fehlmeinung, wonach alte Menschen ‚dumm‘ werden dürfen. Aus dieser Haltung resultiert auch der mitunter wenig sensible Umgang mit dementen Menschen in unserer Gesellschaft. Auch leiden viele ältere Personen an undiagnostizierten Demenzerkrankungen“, betont Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Benke von der Innsbrucker Universitätsklinik für Neurologie. Demenz dürfe weder als altersbedingte Erscheinung verharmlost noch als triviale Vergesslichkeit fehlgedeutet werden. „Wer erste mögliche Warnzeichen ignoriert, dazu gehören z.B. ein früher nicht vorhandenes Vergessen von Gesprächsinhalten, Terminen oder Erlebnissen, hat ein Risiko, an einer Demenz zu erkranken“, warnt der Experte für Demenzerkrankungen.

Aufmerksam sein

Menschen mit Demenz benötigen intensive zwischenmenschliche Zuwendung sowie ein hohes Maß an Geduld und Einfühlungsvermögen. Je mehr Angehörige ihren älteren Familienmitgliedern er-

möglichen, den Alltag körperlich, geistig und sozial aktiv zu führen, desto besser sind auch die Chancen, einer Demenzerkrankung erfolgreich entgegenzuwirken. „Nach neuesten Studien reduziert ein hoher Aktivitätsgrad die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu entwickeln“, betont Benke.

Fit bleiben

Besonders im fortgeschrittenen Alter gilt die simple Tatsache, dass geistige Fitness trainierbar ist. Alle Aktivitäten, die das Denkvermögen und das Gedächtnis stetig fordern, sind zu empfehlen. Als Beispiele nennt Benke: Brettspiele, wie z. B. Schach, Musizieren, das Lösen von Kreuzworträ-



Foto: Caritas Socialis

seln, regelmäßiges Lesen sowie auch soziale Kontakte. Grundsätzlich sollten sich Tirolerinnen und Tiroler frühzeitig eine „kognitive Reserve“ zulegen, von der sie im Alter zehren können. Das heißt, neben der körperlichen eine geistige Fitness zu pflegen durch Schule, Lernen (z. B. Kurse, Sprachen, Reisen oder andere Hobbys), stetiges Kommunizieren und häufige soziale Kontakte, z. B. in Interessensgruppen. Auch sollten Menschen ab 60 beson-

ders auf eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Früchten und Fisch achten.

„Demenz“ ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen, deren Anzeichen ähnlich sind, deren Ursachen sich allerdings stark unterscheiden. Allgemein bringt die Demenz den Abbau geistiger Leistungsfähigkeit, später auch eine Beeinträchtigung von Alltagsfunktionen mit sich. Ursache für diese Krankheits-symptome ist der Verlust von Nervenzellen und Botenstoffen. Die am weitesten verbreitete Demenz ist der „Morbus Alzheimer“. Bei dieser Erkrankung lagern sich bestimmte Eiweißstoffe auf und in den Nervenzellen ab. Lernprozesse, Orientierung und Gedächtnisleistung werden dadurch zunehmend beeinträchtigt.

Regelmäßig zum Gedächtnis-Check

Es gibt keine genauen Daten dazu, wie viele Tirolerinnen und Tiroler an Demenzerkrankungen leiden. Nach dem „Ersten österreichischen Demenzbericht“ (2008) werden in Österreich ca. 100.000 Demenzkranke angenommen. Zwei Drittel davon sind Frauen. Da die Lebenserwartung der Bevölkerung steigt, ist zu erwarten, dass sich die Zahl der Demenzpatienten bis 2050 auf bis zu 270.000 erhöht, damit nahezu verdreifacht. Im Jahr 2050 könnte daher jeder zwölfte Tiroler bzw. Österreicher, der über 60 Jahre alt ist, dement sein. „Diese Schätzwerte zeigen klar den großen Handlungsbedarf bei der Prävention dieser Erkrankungen, aber auch bei der Entwicklung neuer Therapieformen“, betont Benke. Der Experte empfiehlt allen Tirolerinnen und Tirolern über 60 Jahren regelmäßig einen Gedächtnischeck im Zuge der jährlichen Gesundenuntersuchung zu absolvieren.

Beratungsangebote

Demenzerkrankungen können nach dem aktuellsten medizinischen Stand nicht geheilt, sehr wohl aber hinausgezögert werden. In Tirol gibt es eine Reihe spezialisierter Beratungsangebote:

licht.blicke – demenz.hilfe.tirol

Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck, Tel.: 0681/10450090, info@demenzhilfe-tirol.at, www.demenzhilfe-tirol.at

Univ. Klinik für Allgemeine Psychiatrie und Sozialpsychiatrie/ Innsbruck Gedächtnisprechstunde

Leiter: Ao. Univ.-Prof. Dr. Eberhard Deisenhammer

Sprechstunden: Tel. Terminvereinbarung Mo-Fr: 08:30-10:00 Uhr, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, Psychiatrische Klinik-Südeingang Tel.: 0512/504 23633

Univ. Klinik für Neurologie/Innsbruck Gedächtnisambulanz

Leiter: Ao. Univ.-Prof. Dr. Thomas Benke

Sprechstunden: Di, Mi, Do: 09:00-12:00 Uhr,

Anichstraße 35, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512/504 23858

Psychiatrisches Krankenhaus des Landes Tirol/Hall Gedächtnisambulanz

Leiter: OA Dr. Douglas Imarhiagbe

Sprechstunden: Mo-Do: 08:00-11:30 und 14:00-16:00 Uhr;

Fr: 08:00-12:00 Uhr; Termin bitte telefonisch vorher vereinbaren

Milserstraße 23, 6060 Hall in Tirol, Tel.: 050504/88265

Veranstaltungshinweis:

3. Tiroler Demenztag, Freitag, 7. Mai 2010, 9.30-18.00 Uhr, Ursulinensäle am Marktplatz, Innrain 7, Innsbruck Workshops, Vorträge und Kontakte rund um das Thema Demenz

Treppenlift

Der schmalste Treppenlift der Welt

- Direkt vom Hersteller
- Extrem platzsparend
- Einfach zuverlässig und sicher

Gratis-Info unter: **0820 - 201 201** zum Ortstarif

www.treppenlifter.at **ThyssenKrupp**