

Um geistig lange fit zu bleiben

5 mal L

Laufen, Lieben und Lachen, Lernen und Leben – fünf wichtige Komponenten für ein langes erfülltes Leben, vor allem, wenn man nicht nur gesund, sondern auch geistig fit alt werden möchte. So nehmen die fünf L nicht nur in der Vorbeugung einer Gedächtnisstörung einen hohen Stellenwert ein, sondern auch in Hinblick auf Demenz. Moderate Bewegung, Sozialkontakte, neue Impulse und eine ausgewogene Kost wirken präventiv und therapeutisch. Zudem steigern sie die Lebensqualität.

Neurologin Bettina Metschitzer leitet die Demenzstation am Klinikum Wels-Grieskirchen. Sie weiß um die positive Wirkung der fünf L auf das Gehirn. So optimiert etwa L Nummer eins Durchblutung und Stoffwechsel im Kopf und verbessert dadurch geistige Leistungsfähigkeit und körperliches Befinden.

Laufen

Laufen steht dabei für die Bewegung allgemein. „Jede Form von körperlicher Aktivität wirkt sich positiv aus – vom flotten Spazierengehen bis hin zum Radeln auf dem Hometrainer“, erklärt Bettina Metschitzer, Neurologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Ähnlich wie das Risiko für Gefäßkrankheiten sinkt auch die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu erleiden, wenn man sich ein Leben lang bis ins hohe Alter regelmäßig bewegt.“

Lieben und Lachen

Auch die Sozialkontakte eines Menschen haben große Wirkung auf seine Gesundheit. Durch Kommunikation und emotionale Anteilnahme am Leben anderer wird das Gehirn durch neue Information ständig gefordert. „Außerdem wird die Stimmung dadurch gehoben“, ergänzt die Spezialistin für Demenz. „Sozialer Rückzug muss unbedingt vermieden werden! Dies kann nämlich schnell zu einer Verschlechterung einer Demenz führen.“

Wichtig ist, an Familienfesten teilzunehmen, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, Hobbys zu leben und Freizeit zu genießen!“ Von Demenz Betroffene sollten von ihren Familienangehörigen unbedingt dazu motiviert und in der Umsetzung auch unterstützt werden, rät die Expertin.

Lernen

Auch dem Lernen kommt in der Prävention ein besonderer Stellenwert zu: „Grundsätzlich ist es von Vorteil, sich ein Leben lang geistig zu fordern. Etwa das Lesen anspruchsvoller Texte ist eine gute vorbeugende Übung“, so Metschitzer. Es dürfen durchaus aber auch komplexere geistige Tätigkeiten sein. „Gesellschaftsspiele sind hier ein gutes Beispiel. Nur Kreuzworträtsel aufzulösen, ist in der Prävention zu wenig.“ Von Vorteil ist, wenn ältere Menschen auch weiterhin Freude an ihren Hobbys haben und diese auch ausüben. „Der Faktor ‚Lernen‘ steht in sehr engem Zusammenhang mit ‚Lieben und Lachen‘, vor allem der Austausch mit Freunden ist ein essenzieller Faktor.“

Leben

Unter Leben – oder auch „Laben“ – ist ein allgemein gesunder Lebensstil zu verstehen: „Das ist die berühmte Mischkost, wenig Alkohol, kein Nikotin“, so die Welser Neurologin. Besonders empfohlen wird eine ähnliche Kost wie für Herz-Kreislauf-Patienten, also zum Beispiel die gefäßfreundliche mediterrane Küche. Diese zeichnet sich durch die Verwendung von wenig Fett, viel frischem Obst und Gemüse sowie Fisch und hellen Fleischsorten aus. „Bei einer Demenzerkrankung muss durch die betreuenden Personen auf eine ausreichende Nahrungszufuhr geachtet werden – darauf vergessen die Patienten leider oft.“ Auch Bildung ist ein guter präventiver Faktor: „Das bedeutet nichts anderes, als dass die Demenzprophylaxe bereits im Kindesalter losgeht.“

Prognosen besser als erwartet

Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, lässt sich durch eine gesunde Lebensweise positiv beeinflussen und reduzieren. Das untermauern auch aktuelle Zahlen: Trotz steigender Lebenserwartung nehmen die Fälle an Demenzerkrankungen in westlichen Industrienationen nicht derart stark zu wie prognostiziert. „Es gibt weniger Neuerkrankungen als wir erwartet haben“, so Metschitzer. „Dies ist unter anderem auf ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung zurückzuführen.“ In Weltregionen wie Afrika, Lateinamerika oder Südostasien hingegen wird für die nächsten Jahrzehnte weiterhin eine Zunahme der Demenzfälle erwartet.



OÄ Dr. Bettina Metschitzer, MSc, Abteilung für Neurologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

„Laufen, Lieben und Lachen, Lernen und Leben – fünf wichtige Komponenten für ein langes erfülltes Leben, vor allem, wenn man nicht nur gesund, sondern auch geistig fit alt werden möchte.“

„Die fünf L nehmen nicht nur in der Vorbeugung einer Gedächtnisstörung einen hohen Stellenwert ein, sondern auch im Umgang mit Demenz.“



Sr. Dietberga © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Um lange körperlich gesund und geistig fit zu bleiben, ist es von Vorteil ist, wenn ältere Menschen auch weiterhin Freude an ihren Hobbys haben und diese auch ausüben. Durch Kommunikation und emotionale Anteilnahme am Leben anderer wird das Gehirn durch neue Information ständig gefordert.

Weiterführende Informationen:

Anzeichen für Demenz

- Stress- und Fehlreaktionen bei normalen Tagesabläufen
- Vergesslichkeit im Allgemeinen ist nicht immer ein Hinweis auf eine Demenzerkrankung. Sie kann vielerlei Ursachen haben.

Erster Ansprechpartner

- Erster Ansprechpartner bei Verdacht ist der Hausarzt – er prüft, ob die Anzeichen über die Norm hinausgehen
- Er überweist in Folge zum Facharzt, der über ein Screening und einen Gedächtnistest eventuelle Einschränkungen der Hirnleistung und der kognitiven Fähigkeiten feststellt
- Für Gedächtnisstörungen gibt es viele Ursachen, auch viele unterschiedliche Demenzen

Therapie

- Präparate zur Stabilisierung
- neun Prozent der Demenzen haben eine behandelbare Ursache, zum Beispiel eine Schilddrüsenunterfunktion, Depression, ...

Kennen Sie die Nonnenstudie?

Die sogenannten „Nonnenstudie“ zeigt: Es gibt Menschen, deren Gehirn strukturelle Schäden einer schweren Alzheimer-Demenz aufweisen, die aber bis zu ihrem Tod im Verhalten keine Anzeichen von Demenz zeigen. Demenz entsteht demnach nicht primär, weil das Gehirn abbaut und sich Ablagerungen bilden, sondern erst dann, wenn es nicht gelingt, den Verlust der Hirnnerven zu kompensieren.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at