



## Unser Demenzlexikon

Hier erläutern wir Ihnen Begriffe rund um das Thema Demenz. Diesmal geht es um den Buchstaben **P**.

### **P** wie **Prävention** (Vorbeugung) einer Demenzerkrankung

(ok) Weizenfrei oder mediterrane Kost? Grüntee oder doch lieber Kaffee? 30 Minuten Bewegung am Tag und Zähneputzen auf einem Bein – aber nur, wenn man dabei von 1.000 abwärts zählt? Gedächtnistraining? Aluminiumvermeidung? Kokos-, Fisch- oder Olivenöl oder alles zusammen, aber nur links gerührt bei Vollmond? Kurkuma? Vitamin B?

Die Ideen und Meinungen, was eine Demenz fördert oder verhindert, sind vielfältig. Doch hält auch, was oft vollmundig in der (Boulevard-)Presse und in den vielen Büchern, die in den letzten Jahren erschienen sind, einer genauen Betrachtung stand? Ist manches auch nur Geldmacherei?

Um es gleich vorwegzunehmen: das einzig richtige, seligmachende bzw. demenzverhindernde Mittel gibt es nicht! Grundsätzlich ist das größte Risiko, die häufigste Ursache, an Demenz zu erkranken, schlicht und einfach das eigene Alter, denn – von wenigen Ausnahmen abgesehen – sind Demenzerkrankungen, vor allem Alzheimer, Erkrankungen der Alten und Hochaltrigen.

Ist es – wenn man doch sowieso nichts machen kann – dann also egal, wie man lebt? Ob man auf sich achtet, wie man sich ernährt, ob man sich bewegt? Nein! Eine hundertprozentige Vorbeugung ist bis heute nicht möglich, aber es gibt viele Erkenntnisse und Maßnahmen, die eine Demenzerkrankung zumindest hinauszögern können:

#### • **Bewegung**

Man muss kein Marathonläufer, Ultra-Radfahrer oder Body-BUILDER sein: Wer regelmäßig mindestens zweimal (gerne öfter) die Woche für mindestens 30 Minuten schwimmt, joggt, zügig spazieren geht oder Rad fährt, senkt sein Demenzrisiko. Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns, regt den Stoffwechsel an, reduziert mögliches Übergewicht, erhöht die Schlafqualität und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Übrigens lässt sich Bewegung auch gut und mit wenig Aufwand in den normalen Alltag integrieren: Öfters mal die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe nehmen oder zum Bäcker radeln statt mit dem Auto zu fahren.

#### • **Ernährung**

Über kaum etwas wird wohl so kontrovers diskutiert wie über die »richtige« Ernährung. Bei Menschen, die sich »mediterran« ernähren, zeigt sich in Untersuchungen jedoch ein geringeres Risiko,





an Demenz zu erkranken. Unter mediterraner Küche – auch »Mittelmeerkost« genannt – versteht man eine Ernährungsform mit viel Obst und Gemüse, Getreideprodukten, Olivenöl, regelmäßig Fisch und wenig Fleisch. Als ebenfalls positiv haben sich auch andere Pflanzenöle wie Raps- und Leinöl gezeigt.

Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen und Fischölkapseln zur Demenzprävention ist umstritten. Im Idealfall sollte sich der Vitaminbedarf aus der normalen Ernährung decken lassen, nur bei nachgewiesenem Mangel ist eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll.

- **Geistig aktiv sein und bleiben**

Nicht nur dem Körper tut Bewegung gut, auch das Gehirn will auf Trab gehalten werden – und das in jedem Alter! Menschen, die ihr Leben lang geistig rege waren, sich vielseitig interessiert und weitergebildet haben, reduzieren ihr Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

Grund dafür ist der Aufbau von Reserven und Ressourcen im Gehirn, die das Auftreten von Demenzsymptomen zumindest hinauszögern. Oder anders ausgedrückt: Auch bei geistig aktiven Menschen kann eine Demenz auftreten, ihr Gehirn ist aber meist fit und flexibel genug, die auftretenden Störungen länger auszugleichen.



- **Soziale Kontakte pflegen**

Sich mit anderen Menschen zu beschäftigen, sich auszutauschen, gemeinsam etwas zu unternehmen, beansprucht das Gehirn positiv, da man sich mit vielen anderen Ideen und Einflüssen auseinandersetzen kann und muss. Begegnung sorgt zudem meist für Freude und Wohlbefinden.

Andererseits beugt man so Langeweile vor, Vereinsamung und einer möglichen depressiven Stimmung – alles Faktoren, die eine Demenz begünstigen können.

- **Risikofaktoren frühzeitig ernstnehmen, erkennen und behandeln**

Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Übergewicht, Stoffwechselstörungen und so weiter bleiben oft über lange Zeit unbemerkt, rufen meist keine akuten Beschwerden hervor oder werden hingenommen. Dabei richten sie jedoch von Anfang an Schäden an, die sich später nur schlecht oder gar nicht »reparieren« lassen und eine demenzielle Erkrankung fördern können.

Es ist deshalb wichtig, beizeiten und regelmäßig solche Risikofaktoren durch einen Arzt überprüfen zu lassen und gegebenenfalls gegenzusteuern.

***Sie sehen:** Es gibt kein Allheilmittel, wie eine Demenzerkrankung zu verhindern ist – aber viele kleine Schritte, wie sie zumindest verzögert oder gemildert werden kann. Man muss nur frühzeitig damit anfangen.*