

Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Rezension

Förstl, Hans / Kleinschmidt, Carola

Das Anti-Alzheimer-Buch. Ängste, Fakten, Präventionsmöglichkeiten.

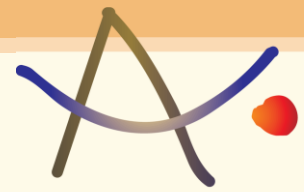
Kösel 2009, Auflage 1, 206 Seiten, 17,95 €.

ISBN-10: 3466308143, ISBN-13: 978-3466308149

Menschen in fortgeschrittenen Ländern können sich heute auf ein langes aktives und gesundes Alter freuen. Getrübt wird die Erwartung dadurch, dass ein Jeder in seinen späten Lebensjahren von einer Alzheimer-Erkrankung betroffen sein kann. Zwischen gelungenem Leben und älter werden einerseits und Demenzgefährdung im Alter andererseits gibt es Zusammenhänge. Und was der Einzelne und die Gesellschaft in beiderlei Hinsicht tun können, ist Inhalt dieses Buches.

Die Autoren, der Neurologe und Psychiater Hans Förstl und die Fachjournalistin Carola Kleinschmidt klären zunächst über Demenz auf: Warnzeichen, Verlauf, Präventionsmöglichkeiten. Die gute Nachricht ist, dass neueren Forschungsergebnissen zufolge das Gehirn lebenslang formbar ist. Sich täglich bewegen, die grauen Zellen anstrengen und Kontakte zu anderen Menschen pflegen – all das trägt in jedem Lebensalter zum Schutz vor Alzheimer bei. Dazu gilt es, auf Blutdruck, Cholesterinwerte und den Blutzucker zu achten, gegebenenfalls Depressionen zu behandeln und das Gehirn vor Erschütterungen zu schützen.

Doch nicht dement zu werden ist nur ein Anliegen, ein anderes ist es, bis ins hohe Alter ein zufriedenstellendes Leben zu führen. Ob das gelingt, ist in hohem Maße eine Sache der persönlichen Haltung. Das Bewusstsein, handlungsfähig zu sein, hat einen besonderen Stellenwert für die Lebenszufriedenheit. Um die eigene Handlungsfähigkeit auch bei im Alter verringerten Ressourcen zu erhalten, kommt es darauf an, das richtige Ziel auszuwählen, die Kräfte darauf zu bündeln und, wenn nötig, neue Wege zu finden. Hinzu kommt, dass die Gesellschaft die Voraussetzungen schaffen muss. Technische Apparaturen, Aktivitäts- und Begegnungsangebote für Ältere oder auch die Möglichkeit, Geld zu verdienen, müssen verfügbar sein.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Das Wissen über die Voraussetzungen für ein zufrieden stellendes Alter nimmt stetig zu. Jeder sollte sich kundig machen, denn Prävention kann gar nicht zu früh beginnen. Dieses Buch ist geeignet, aufzubauen und zu motivieren. Doch diejenigen, die ihr bisheriges Leben nicht immer im Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens verbringen durften, müssen nicht verzagen. Nicht nur, weil es niemals zu spät ist, sein Verhalten zu ändern, sondern auch, weil im Leben und in der Wissenschaft manches anders kommt als gedacht.

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg,
Oktober 2011*