

Das Thema des ersten Info-Treffs am 20.03.14 lautete: „Wie bleibe ich lange geistig fit?“ – ein Thema, das zunehmend mehr Mitmenschen bewegt, werden wir doch immer älter. Der Referent des Abends, Dr. Michael Wennrich, Neurologe und Psychiater aus Radolfzell, erläuterte und erklärte zunächst, die Kriterien für die Diagnose Demenz: Kognitive Ausfälle, die alltagsrelevant sind und mindestens 6 Monate anhalten. Erste Anzeichen können z.B. Gedächtnisstörungen sein. Die Hauptursachen sind Veränderungen der kleinen Blutgefäße im Gehirn (Vaskuläre Demenz), wodurch es zu kleinsten nicht bemerkten Schlaganfällen kommt und degenerative Veränderungen (Alzheimer-Demenz). Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen nimmt mit dem Alter zu. In den jüngeren Altersklassen ist jedoch ein Rückgang der Erkrankungsraten zu verzeichnen. Das führen die Forscher auf eine bessere Bekämpfung der bekannten Risikofaktoren in den letzten Jahren zurück. Diese Risikofaktoren sind: Körperliche Inaktivität, hoher Blutdruck, Übergewicht, , Diabetes, Rauchen, niedriger Bildungsstand.

Derzeit gibt es keine Medikamente, mit denen man Demenzen ursächlich behandeln kann. Daher sind Maßnahmen zu Vorbeugung umso wichtiger. Wer sich regelmäßig Bewegung verschafft, kann damit sein Demenzrisiko um bis zu 50 % senken. Hier sind sogar schon regelmäßige Spaziergänge effektiv. Eine ausgewogene Ernährung (sog. Mittelmeerkost) wirkt ebenfalls vorbeugend. Einen besonderen Stellenwert hat auch die konsequente Behandlung eines erhöhten Blutdrucks. Dass Rauchen die Blutgefäße schädigt, ist allgemein bekannt. Daher kann ein Rauchstopp auch vor vaskulärer Demenz schützen. Wichtig sind auch soziale Kontakte und geistig anregende Aktivitäten. Dr. Wennrich nannte viele praktische Beispiele. Die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen kommt hier ebenso in Frage wie z.B. das Ausprobieren neuer Kochrezepte oder eine gemeinsamer Spaziergang mit anschließendem Kaffeeklatsch.

Autor: Dr. Wolf-Rüdiger Klare