

## Die Top 10 bei Demenz

Nach aktuellem Stand der Medizin ist eine Demenz nicht heilbar. Umso mehr kommt dem Entgegenwirken ihrer Entstehung – der Vorsorge – eine entscheidende Bedeutung zu. Die gute Nachricht: Man kann selbst etwas tun, um sein Demenzrisiko zu senken. Denn neben Risikofaktoren, die man nicht selbst beeinflussen kann, wie etwa bestimmte vererbte Merkmale, spielt der eigene Lebensstil eine ganz wesentliche Rolle [1]. Genau hier können Sie selbst aktiv werden. In unserer Top 10 finden Sie daher hauptsächlich Tipps zur Prävention. Aber auch Hinweise zur Linderung von Begleitsymptomen einer bereits vorhandenen Demenz sind enthalten.

### 1. Bewegung

Körperliche Inaktivität führt zu einer Verarmung an „sinnlichen“ Reizen im Gehirn. Anders ausgedrückt: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Und ein gesunder Körper ist ein Körper, der in Bewegung bleibt. Gönnen Sie sich also Bewegung, sei es durch Sport, Yoga, Tai Chi oder Qigong. Studien zeigen, dass die Effekte, die durch regelmäßigen Sport erzielt werden können, vergleichbar sind mit den Effekten einer medikamentösen Behandlung – sogar bei bereits bestehendem Demenzsyndrom [2]. Überfordern Sie sich jedoch nicht. Auch Tanzen oder einfach ein erholsamer Spaziergang an der frischen Luft kann positive Effekte haben. Wichtig ist, dass Sie sich auf das konzentrieren, was sie können und was Ihnen Spaß macht. Dann hebt sich gleichzeitig auch die Stimmung.

### 2. Sauna

Eine gute Abwechslung zur Bewegung ist die Entspannung in der Sauna. Sie ist sozusagen eine Sonderform der Körperlichkeit, die vor allem in Finnland hohes Ansehen genießt. Dort wurde eine Studie durchgeführt, nach der Männer, die vier bis sieben Mal pro Woche einen Saunagang genossen, ein bis zu 66% geringeres Demenzrisiko aufwiesen. Aber auch weniger Saunabesuche in der Woche hatten einen Effekt [3]. Man kann es also ruhig langsam angehen und es einfach einmal mit einem Saunabesuch für den Anfang ausprobieren. Achtung: bei einer chronischen Erkrankung wie z.B. Herz-, Kreislauf- und Gefäßstörungen, Schilddrüsenüberfunktion und Asthma sollten Sie sich vorab bei einem Arzt informieren, ob regelmäßiges Saunieren für Sie unbedenklich ist. Auch sollte bei einer akuten Erkrankung wie z.B. einer Erkältung oder starkem (Migräne-)Kopfschmerz auf den Saunabesuch verzichtet werden.



### 3. Ernährung

Bei einer Adipositas (Body-Mass-Index von  $>30$ ) im mittleren Alter ist das Risiko für Demenzen um 91% erhöht. Schon „normales“ Übergewicht (BMI  $>25$ ) macht eine Erhöhung von mehr als 34% aus. Alzheimer, die häufigste Form der Demenz, wird heute schon oft als Typ 3-Diabetes bezeichnet. Denn weniger das Fett führt zu einer „Fettleibigkeit“, sondern eher ein zu viel an Kohlenhydraten, die die Insulinproduktion ankurbeln. Auch Eisen und Kupfer spielen zusammen mit gesättigten Fettsäuren eine große Rolle bei der Entstehung von Demenzen. Beides kommt in hohem Maße in Fleisch und Wurst vor. Daher wird empfohlen, möglichst ungesättigte Fette und pflanzliche Öle in die Nahrung zu integrieren und den Fleisch- und Wurstkonsum zu reduzieren [4]. Stattdessen bietet sich der Verzehr von Fisch einmal pro Woche an [5] sowie eine ausreichende Zufuhr von Antioxidantien, die sich hauptsächlich in verschiedenen Gemüsesorten (Broccoli, Kohl, Tomaten, Salat etc.) finden. Von einem sorglosen Umgang mit Multivitaminpräparaten ist hingegen abzuraten, da sie die Gedächtnisleistung sogar verschlechtern können [6].

### 4. Heilpflanzen

Vor allem Ginkgo ist hinsichtlich seiner Wirkung auf die Hirnleistung untersucht worden. Dabei ist die sog. PAQUID-Studie hervorzuheben, die über einen langen Zeitraum von 20 Jahren 3777 Probanden im Alter von 65 Jahren und älter ohne diagnostizierte Demenzerkrankung beobachtet hat. Die Teilnehmer wurden drei Gruppen zugeordnet. 589 Probanden nahmen regelmäßig den Ginkgo-Spezialextrakt EGb 761® ein, 149 Probanden Piracetam, ein konventionelles Antidementivum, und der Großteil, 2874 Teilnehmer, nahmen weder den Ginkgo-Extrakt noch

Piracetam ein. Insgesamt 800 Probanden erkrankten in den 20 Jahren der Beobachtung an Demenz. Die Teilnehmer, die Ginkgo einnahmen, zeigten eine signifikant langsamere Verschlechterung ihrer Gedächtnisleistungen als jene, die weder Ginkgo noch das Antidementivum verwendeten. Dagegen verschlechterte sich die geistige Leistungsfähigkeit bei Probanden, die das Antidementivum einnahmen, deutlich stärker [7]. Auch Salbei, roter Ginseng, die Gewürze Curcuma und Safran, grüner Tee, Rosenwurz [8] und schwarzer Kümmel [9] könnten förderlich für die Gedächtnisleistung sein.

## 5. Neues wagen

Durch die modernen bildgebenden Verfahren weiß man: Das Gehirn ist ein Organ, dessen Auf- und Abbau von seiner Benutzung abhängt, das also abhängig davon ist, was wir tun. Anders ausgedrückt: Das Gehirn muss in Benutzung bleiben, damit es nicht verkümmert. Forscher, die sich mit der Vorbeugung von Demenz befassen, raten daher nicht nur dazu, Kreuzworträtsel zu lösen, sondern im besten Falle etwas Neues zu beginnen – ein neues Gedicht, Musikstück oder gar Musikinstrument zu lernen oder eine neue Sprache. Auf diese Weise bilden sich Querverbindungen im Gehirn, es wird „beweglicher“. Man nennt dies „flüssige Intelligenz“, die uns hilft, uns zu orientieren und uns auf neue Situationen und anstehende Herausforderungen einzustellen – und einer Demenz vorzubeugen [10].

## 6. Abwechslung

Neues lässt sich auch wunderbar in kleinen Dosen in den Alltag integrieren. Wie wäre es mit einem Wochenplan voller Abwechslung?

**Montag:** Stellen Sie einmal Ihre Gewohnheiten auf den Kopf. Bewahren Sie z.B. Ihre Schlüssel an einem neuen Ort auf oder erledigen Sie die morgendliche Routine in einer anderen Reihenfolge.

**Dienstag:** Seien Sie kreativ und schreiben Sie Ihrem Partner mal wieder einen Liebesbrief oder denken Sie sich eine kurze Geschichte für Ihre Kinder oder Enkel aus.

**Mittwoch:** Kleine Herausforderung gefällig? Lösen Sie ein Sudoku oder versuchen Sie einmal, mit beiden Armen unterschiedliche Bewegungen zu machen, z.B. den linken Arm nach oben und unten zu bewegen und den rechten nach links und rechts zu schwenken.

**Donnerstag:** Hören Sie ein Musikstück, zu dem Sie bisher keinen Zugang hatten und finden Sie heraus, was Ihnen gefällt und was nicht. Tauschen Sie sich ggf. mit jemandem darüber aus.

**Freitag:** Lesen Sie die Tageszeitung und schreiben Sie einen Leserbrief zu einem Artikel, der Sie bewegt hat. Vielleicht wird er ja abgedruckt! Lassen Sie alternativ ein altes Hobby wieder aufleben.

**Samstag:** Gehen Sie einer Sache auf den Grund, die Sie schon immer interessiert

hat. Lernen Sie z.B. den Umgang mit dem Computer und wie man E-Mails verschickt. Trauen Sie sich etwas zu!

**Sonntag:** Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Malen Sie ein Bild mit Wasser- oder Acrylfarben oder formen Sie eine Figur aus Knetmasse oder Ton. Vielleicht entdecken Sie ungeahnte Talente in sich! [10, 11]

Dies alles sind natürlich nur Vorschläge. Denken Sie sich gerne auch andere Wochenpläne mit anderen Tagespunkten aus, auf die Sie Lust haben!

## 7. Spielen

Die Leidenschaft vieler älterer Damen und Herren ist das Bridgespielen. Gut so, fordert dieses anspruchsvolle Kartenspiel doch die grauen Zellen. Aber auch Skat, Rommé, Canasta, Poker oder Doppelkopf sind wunderbare Spiele zum Zeitvertreib mit gleichzeitiger Schulung des Gehirns. Genießen Sie z.B. auch Schach, Dame, Mühle oder Backgammon, solange Sie Ihre Enkel noch schlagen! Das bekannteste Spiel zum Gedächtnistraining ist wohl das gute alte Memory, bei dem Karten, von denen es jeweils zwei gleiche gibt, verdeckt aufgelegt und von den Spielern gefunden werden müssen. Daneben gibt es mittlerweile viele weitere Denk- und Logikspiele, die sich z.B. auch gut mit Freunden spielen lassen. Ein Abstecher in den gut sortierten Spielwarenhandel lohnt sich [10].

## 8. Soziale Kontakte

So viele Maßnahmen es für ein gesundes Alter auch geben mag – ganz oben steht das Entgegenwirken von Isolation und Vereinsamung. Suchen Sie daher den Kontakt zu anderen Menschen, z.B. zu einem Verein oder einer Gemeinde. Das Alter ist auch eine Zeit, in der man Vieles geben kann. Eine sinnvolle Tätigkeit erfüllt und hält geistig fit. Großeltern haben oft mehr Zeit als die Eltern und können schöne Stunden mit den Enkeln verbringen. Und wenn es keine eigene Familie gibt, so gibt es doch viele andere – Menschen oder Initiativen –, die gerade in der heutigen Zeit dringend Unterstützung benötigen. Gebraucht zu werden tut dabei nicht nur dem „Beschenkten“ gut, sondern auch dem „Schenkenden“, merkt er doch, dass durch seine Hilfe, durch sein Da-Sein einem Anderen Gutes getan wird [10].

## 9. Hören, Riechen, Fühlen

Viele Menschen mit Demenz leiden gleichzeitig an Unruhe, Angst oder einer Depression und erhalten deswegen Antipsychotika. Doch der Nutzen dieser Medikamente ist in vielen Fällen fragwürdig. Wie Studien zeigen, kann eine Musiktherapie sinnvoll sein. Wenn Lieder aus der Vergangenheit des Patienten vorgespielt oder gemeinsam mit ihm gesungen werden, kann das Geborgenheit vermitteln und emotional aktivieren. Angstzuständen und Depressionen wirkt dies entgegen. Auch bestimmte Düfte aus der Aromatherapie können dazu beitragen, innere Ruhe

zu finden. Dass Therapien, die mit Berührungen arbeiten, etwa Hand- oder Fußmassagen, eine ähnliche Wirkung entfalten können, ist nicht verwunderlich. Denn hier erfährt der Patient über die therapeutische Berührung eine direkte Zuwendung. Oft ähneln die angewandten manuellen Verfahren dabei Alltagsprozessen, die den Patienten bekannt sind, wie Händewaschen, -kneten und -reiben, so dass Gefühle der Überforderung und des Kontrollverlusts minimiert werden [12, 13].

## 10. Akupressur bei Schlafstörungen

Eine Sonderform der Berührung ist die Akupressur, bei der auf bestimmte Punkte des Körpers Druck ausgeübt wird. Dies hat sich in einer Studie als wirksam bei Schlafstörungen erwiesen, an denen viele Demenz-Erkrankte leiden. In der Studie erhielten die Probanden über einen Zeitraum von zwei Monaten jeden Abend ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen ein Akupressur-Pflaster auf den Akupunkturpunkt Shenmen, welcher am Handgelenk liegt. Bei der Morgentoilette wurde das Pflaster wieder entfernt. Nach der zweimonatigen Behandlungsphase brauchten die Studienteilnehmer deutlich weniger Zeit einzuschlafen, schliefen länger und fühlten sich erholter, was sich positiv auf ihre Stimmung und die Gesamtverfassung auswirkte. Die Einnahme von Sedativa konnte dadurch drastisch reduziert werden [14].

## Literatur

- 1) [www.carstens-stiftung.de/artikel/kann-man-demenz-verhindern.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/kann-man-demenz-verhindern.html)
- 2) [www.carstens-stiftung.de/artikel/aktiv-der-demenz-vorbeugen-immer-in-bewegung-bleiben.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/aktiv-der-demenz-vorbeugen-immer-in-bewegung-bleiben.html)
- 3) [www.carstens-stiftung.de/artikel/haeufiges-saunabaden-fuer-einen-gesunden-geist.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/haeufiges-saunabaden-fuer-einen-gesunden-geist.html)
- 4) [www.carstens-stiftung.de/artikel/aktiv-der-demenz-vorbeugen-lebensstil-und-ernaehrung.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/aktiv-der-demenz-vorbeugen-lebensstil-und-ernaehrung.html)
- 5) [www.carstens-stiftung.de/artikel/meeresfruechte-und-alzheimer-ja-oder-nein.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/meeresfruechte-und-alzheimer-ja-oder-nein.html)
- 6) [www.carstens-stiftung.de/artikel/vitamine-zur-alzheimer-prophylaxe-besser-nicht.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/vitamine-zur-alzheimer-prophylaxe-besser-nicht.html)
- 7) [www.carstens-stiftung.de/artikel/langzeiteinnahme-von-ginkgo-schutz-vor-demenz.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/langzeiteinnahme-von-ginkgo-schutz-vor-demenz.html)
- 8) [www.carstens-stiftung.de/artikel/pflanzliche-hilfe-gegen-das-vergessen.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/pflanzliche-hilfe-gegen-das-vergessen.html)
- 9) [www.carstens-stiftung.de/artikel/schwarzer-kuemmel-fuer-die-grauen-zellen.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/schwarzer-kuemmel-fuer-die-grauen-zellen.html)
- 10) Was tun bei Demenz. Vorbeugung und Selbsthilfe. Essen: KVC Verlag, 2014
- 11) [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)
- 12) [www.carstens-stiftung.de/artikel/nicht-medikamentoese-behandlung-psychischer-symptome-bei-demenz-patienten.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/nicht-medikamentoese-behandlung-psychischer-symptome-bei-demenz-patienten.html)
- 13) [www.carstens-stiftung.de/artikel/komplementaermedizinische-behandlungsstrategien-bei-demenz.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/komplementaermedizinische-behandlungsstrategien-bei-demenz.html)
- 14) [www.carstens-stiftung.de/artikel/druck-statt-drug-bei-schlechtem-schlaf.html](http://www.carstens-stiftung.de/artikel/druck-statt-drug-bei-schlechtem-schlaf.html)