

Schweizerische Alzheimervereinigung



# Demenz vorbeugen

So halten Sie Ihr Gehirn fit



Redaktion: Jen Haas

Grafik: Buch & Grafik, Doris Grüniger und Isabel Thalmann, Zürich

Coverfoto: plainpicture, Hamburg

Inhaltsbilder: gettyimages und plainpicture

Fachlektorat:

Prof. Dr. med. Christophe Büla, Chefarzt Geriatrie, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV)

Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, Leiter Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Zürich

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt Akutgeriatrie, Universitätsspital Basel

© Schweizerische Alzheimervereinigung, Yverdon-les-Bains, 2009



## Lässt sich eine Demenz verhindern?

---

Je älter unsere Gesellschaft wird, desto mehr Menschen erkranken an einer Demenz. Und je häufiger wir mit der Demenzkrankheit konfrontiert werden, desto mehr machen wir uns über das eigene Risiko Gedanken: Werde ich einmal an Alzheimer oder einer anderen Demenzform erkranken? Kann ich jetzt etwas tun, damit es nicht so weit kommt?

Selbstverständlich können wir unsere Gesundheit weder vorhersehen, noch völlig steuern. Der Wissenschaft liegen heute aber ermutigende Resultate vor, die aufzeigen, dass wir unser Gehirn fit und gesund halten können.

---

- **Körperliche und geistige Fitness vermindern das Risiko, an einer Demenz zu erkranken.** Wer sich gesund ernährt, körperlich und geistig aktiv bleibt sowie vielfältige Beziehungen zu anderen Menschen pflegt, hält sein Gehirn gesund. Ein gesundes Gehirn ist auch gut gerüstet gegen den Abbau der geistigen Fähigkeiten im Alter – und gegen Demenz-erkrankungen. Denn es bildet Reserven und kann Schädigungen und Abbauprozessen besser entgegenwirken.
  - **Niemand kann sich völlig vor einer Demenz schützen.** Zwar können wir dafür sorgen, dass unser Gehirn möglichst gesund bleibt. Gewisse Demenzrisiken aber können wir nicht beeinflussen. Tatsache ist zum Beispiel, dass das Risiko im Alter ab 60 Jahren stetig steigt. Ebenso sind erbliche Faktoren für eine Demenzkrankheit mitverantwortlich. Dazu kommen weitere vermutete und noch unbekannte Faktoren, die den Abbauprozess im Gehirn auslösen oder beschleunigen.
- ➔ **Also:** Auch wenn man sich nicht völlig vor einer Demenzkrankheit schützen kann, kann man zur Gesundheit seines Gehirns beitragen! Ein gesundes Gehirn reduziert das Krankheitsrisiko oder schiebt eine Demenzkrankheit hinaus. **Diese Broschüre zeigt auf, was Sie tun können, damit Ihr Kopf möglichst lange fit und gesund bleibt.**

## → Essen Sie gesund



Der westliche Lebensstil schlägt auf unsere Gesundheit. Wir essen tendenziell zu viel und zu fett. Schwere Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, sind teilweise auf ungesunde Essgewohnheiten zurückzuführen. Neuerdings verdichten sich die Hinweise, dass diese ungesunden Gewohnheiten auch das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen. Daher gehen

Wissenschaftler heute davon aus, dass die Umstellung auf eine herz- und gefässschonende Ernährung auch gut für unser Gehirn ist. Folgende Essgewohnheiten helfen also, das Demenzrisiko zu reduzieren:

### Essen Sie häufiger:

- abwechslungsreich
- Früchte, Gemüse und Kräuter
- ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen, wie Raps- und Olivenöl
- Fisch
- Nüsse
- Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot, Reis etc.

### Essen Sie weniger:

- fertige Mahlzeiten, Snacks etc. Sie enthalten oft zu viel Fett, Zucker und Salz.
- rotes Fleisch
- gesättigte Fettsäuren aus Fleisch und Wurstwaren sowie aus fettreichen Milchprodukten, wie Käse, Rahm und Butter.
- Zucker, süsse Speisen und Salz. Trinken Sie weniger gezuckerte Getränke.

## → Trainieren Sie Ihr Gehirn

Lange Zeit hat die Wissenschaft angenommen, bei unserem Gehirn handle es sich um ein festes Gerüst, das in den späten Jugendjahren fertig gebaut sei. Danach, so hat man geglaubt, könne praktisch nichts mehr Neues entstehen. Das Gehirn werde schrittweise abgebaut.

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse jedoch kommen zu einem ganz anderen Schluss: Das Gehirn verändert seine Struktur auch im Erwachsenenalter; neue Verknüpfungen bilden sich, je nachdem wie es gebraucht wird. Die Wissenschaft spricht heute von einem plastischen Gehirn.

Ein plastisches Gehirn lässt sich trainieren! Zahlreiche Studien weisen daraufhin, dass sich bei geistig aktiven Menschen Abbauprozesse weniger stark oder erst später bemerkbar machen. Vermutlich erholt sich ein trainiertes Gehirn besser von Verletzungen und Schädigungen. Ausserdem hat es mehr Reserven und kann Abbauprozesse ausgleichen.



### So trainieren Sie Ihre Gehirnzellen:

- Lesen Sie täglich die Zeitung, in einem Magazin oder in einem Buch.
- Lösen Sie Denksportaufgaben oder spielen Sie anspruchsvolle Spiele, wie Schach oder Jassen.
- Musizieren und Tanzen hält das Gehirn fit.
- Fordern Sie Ihr Gehirn! Im Alter erlernt man neue Fähigkeiten, beispielsweise eine neue Sprache, nicht mehr so schnell. Doch der Aufwand wird Sie belohnen!
- Für ein Gehirntaining braucht es keine teuren Seminare und Hilfsmittel. Fordern Sie einfach Ihren Kopf, und zwar so, wie es Ihnen am meisten Spass macht!

## → **Bewegen Sie sich regelmässig**

---

Neben den ungesunden Essgewohnheiten macht uns auch der Bewegungsmangel zu schaffen. Wir sitzen zu häufig, im Büro, im Auto und zu Hause – mit Folgen für unsere Gesundheit.

Etwas mehr Bewegung täte auch dem Gehirn gut, wie die Wissenschaft heute weiss. Denn Bewegung fördert einerseits die Durchblutung des Gehirns und regt es an, neue Zellen und Vernetzungen zu bilden.

Andererseits schützt Bewegung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch vor einem erhöhten Demenzrisiko. Deshalb empfehlen Experten regelmässige körperliche Aktivität.

---

### **Bewegung hält auch Ihren Geist fit:**

- Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde so, dass Puls und Atem beschleunigt werden: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Fensterputzen etc.
- Trainieren Sie Ihre Fitness wöchentlich mit Aktivitäten wie Schwimmen, Walken, Velofahren, Aquafit, Turnen, Tanzen oder im Fitnessstudio.
- Überlisten Sie Ihre Bequemlichkeit: Benützen Sie die Treppe statt den Lift und steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus.



# → Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge

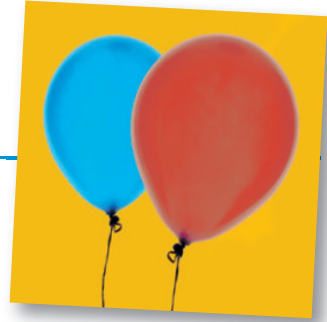
Wer sich gesund ernährt, sein Gehirn fit hält, sich ausreichend körperlich bewegt und sozial aktiv ist, schützt sich gut vor einer Demenzerkrankung. Gewisse Lebensstile und Gesundheitsprobleme jedoch, so zeigen Studien, erhöhen zusätzlich das Demenzrisiko. Die Hausärztin, der Hausarzt berät Sie gerne und hilft Ihnen, in Form zu bleiben.



## **Gesundheitstipps für kluge Köpfe:**

- Lassen Sie sich alle paar Jahre oder nach ärztlichem Rat Blutdruck, Cholesterinspiegel und den Blutzucker messen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Zuckerkrankheit (Diabetes) können auch fürs Gehirn zum Problem werden.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.
- Geniessen Sie den Alkohol in Massen.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf. Die Ärztin oder der Arzt kann Ihnen dabei helfen.
- Schützen Sie Ihren Kopf vor Verletzungen, zum Beispiel mit einem Helm beim Velofahren.
- Vermeiden Sie Stress.

## → Pflegen Sie Ihr Sozialleben



Verschiedene Studien haben herausgefunden, dass Menschen, die viele Freunde haben und sozial aktiv sind, länger geistig fit bleiben und seltener an einer Demenz erkranken. Warum? Forscher vermuten, dass unser Gehirn in Gesellschaft anderer Menschen vielseitig angeregt wird: Wir müssen uns in Gesprächen daran erinnern, was uns andere erzählt haben, wir bleiben aufmerksam, wenn wir mitsprechen wollen. Daher raten Experten zur Pflege der sozialen Beziehungen.

### Ihr tägliches «Vitamin B» fürs Gehirn:

- Pflegen Sie den Kontakt zur Familie und zu Freunden.
- Treffen Sie sich regelmässig mit anderen Leuten, zum Beispiel in einem Jassclub, in einer Walking-Gruppe oder einfach so, auf eine Tasse Kaffee.
- Überlegen Sie sich eine interessante Freiwilligenarbeit.

### Informieren Sie sich über Gesundheit und Fitnessangebote im Alter.

Auf diesen **Internetseiten** erfahren Sie mehr:

[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)



## So macht sich eine Demenz bemerkbar

---

Von einer Demenz spricht man dann, wenn die Fähigkeiten des Gehirns im Vergleich zu früher gestört sind und man im Alltag nicht mehr völlig selbstständig zurechtkommt. Bei allen Demenzen ist das Gedächtnis beeinträchtigt. Beeinträchtigt ist zusätzlich aber noch mindestens ein weiterer Bereich wie Sprache, Handeln, Erkennen von Menschen oder Gegenständen oder Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen.

---

### Die Störungen machen sich wie folgt bemerkbar:

- Der betroffenen Person fällt es zunehmend schwer, neue Dinge zu lernen oder sich zu merken. Ihr Gedächtnis lässt nach.
- Sie hat Mühe mit dem Sprechen, weil sie die richtigen Wörter nicht mehr findet.
- Sie erkennt Gegenstände, Menschen und Orte nicht mehr richtig.
- Früher problemlos erledigte Handlungen gelingen nicht mehr.  
Die betroffene Person hat z.B. Schwierigkeiten mit Zahlungen, beim Reisen von A nach B oder mit der Bedienung von Haushaltsgeräten.
- Die betroffene Person handelt oder entscheidet ungewöhnlich.
- Das Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen bereitet ihr Mühe.
- Die betroffene Person vernachlässigt ihr Äusseres, ihre Körperpflege.
- Sie zieht sich zurück oder wirkt antriebslos.

Sollten sich die aufgezählten Warnzeichen über einen längeren Zeitraum häufen, verschafft eine Abklärung beim Hausarzt Klarheit.

## Keine Heilung, aber wirkungsvolle Therapie

Für eine Demenz können viele Ursachen verantwortlich sein. Man unterscheidet zwischen reversiblen (umkehrbaren) Demenzformen, die durch eine geeignete Therapie teilweise oder ganz behoben werden können, und solchen, die irreversibel (nicht umkehrbar) sind.

Bei irreversiblen Demenzformen ist das Gehirn direkt erkrankt, sein Gewebe wird fortlaufend zerstört. Zu den häufigsten irreversiblen Demenzformen zählen die Alzheimer-Krankheit und die vaskuläre Demenz. Weitere Erkrankungen sind die Lewy-Körperchen-Demenz, die Frontotemporale Demenz und die Parkinson-Demenz. Was genau zu einer Demenzerkrankung führt, weiss man heute noch nicht. Die Wissenschaft geht von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus. Ein wichtiger ist das Alter: Das Demenzrisiko ist mit dem 60. Lebensjahr noch gering, verdoppelt sich danach alle fünf Lebensjahre.

Irreversible Demenzformen, also beispielsweise die Alzheimer-Krankheit, können nach heutigem Wissen weder verhindert noch gestoppt oder geheilt werden. Zahlreiche Therapien verbessern aber deutlich die Lebensqualität von Betroffenen und betreuenden Angehörigen. So können gewissen Medikamente (Antidementiva) bei einer Alzheimer-Krankheit die Gehirnleistung vorübergehend verbessern oder die Verschlechterung verzögern. Zahlreiche nicht-medikamentöse Therapien verbessern die Gehirnleistung und fördern die Selbständigkeit. Nach einer genauen Diagnose kann die Ärztin oder der Arzt eine demenzspezifische Behandlung und Betreuung einleiten.

## Die Demenz fordert uns alle

In der Schweiz sind gegenwärtig über 100 000 Menschen an einer Demenz erkrankt. Weil in unserer Gesellschaft immer mehr ältere Menschen leben, wird die Anzahl Demenzkranker zukünftig stark zunehmen. Eine Demenzkrankheit stellt über Jahre hohe Anforderungen an Kranke, betreuende Angehörige und unsere Pflege- und Betreuungseinrichtungen. Daher fordert die Schweizerische Alzheimervereinigung genügend demenzgerechte Angebote, damit ein Leben mit Demenz für alle möglich ist.

## Die Schweizerische Alzheimervereinigung

Die Schweizerische Alzheimervereinigung vertritt seit 1988 die Anliegen und Rechte von Menschen mit Demenz sowie deren Angehörigen. Ferner informiert, berät und unterstützt sie Betroffene und Fachpersonen. Der Alzheimervereinigung angeschlossen sind 21 kantonale Sektionen.

### Noch Fragen?

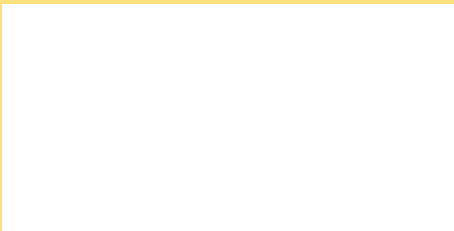
Am **Alzheimer-Telefon** geben Fachpersonen Auskunft auf Fragen zu Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen: Tel. 024 426 06 06  
Mo. bis Fr. von 8 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr auf d/f/i.

Weitere Informationen zur Alzheimervereinigung und zu den Demenzerkrankungen auf: [www.alz.ch](http://www.alz.ch)



Schweizerische Alzheimervereinigung

Rue des Pêcheurs 8E  
1400 Yverdon-les-Bains  
Tel. 024 426 20 00  
Fax 024 426 21 67  
info@alz.ch  
www.alz.ch  
Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06



## Antwortalon

### Ich möchte mehr Informationen

#### Bitte senden Sie mir:

- die Broschüre «Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter.» (gratis)
- die Broschüre «Leben mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betreuende» (gratis)
- das Bulletin «memo» (dreimal pro Jahr, gratis)

### Ich möchte Mitglied werden

- Einzelmitglied (Jahresbeitrag Fr. 40.–)
- Kollektivmitglied (Jahresbeitrag Fr. 200.–)

Frau  Herr

Name:

Vorname:

Strasse, Nr:

PLZ, Ort:

E-Mail:

Tel. Nr.:

### Ich interessiere mich (Antwort freiwillig)

- als Kranke/r  als Angehörige/r  aus beruflichen Gründen  aus anderen Gründen

**Einsenden an:** Schweizerische Alzheimervereinigung, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains