

ÄRZTE & ZEITUNG

PATIENTEN-INFORMATION

Beugen Sie Alzheimer vor!

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Menschen in Deutschland leben heutzutage etwa 30 Jahre länger als noch vor hundert Jahren. Das führt auch dazu, dass immer mehr ein Alter erreichen, in dem die Gefahr hoch ist, eine Demenz-Erkrankung wie Alzheimer zu bekommen.

Da es bisher keine Arzneien gibt, um solche Krankheiten zu verhindern oder zu heilen, ist es wichtig, einen Lebensstil zu pflegen, der das Demenzrisiko möglichst niedrig hält. Mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und anspruchsvollen geistigen Aufgaben lässt sich eine Demenz-Erkrankung zwar nicht grundsätzlich verhindern, das Gehirn bleibt damit im Alter aber länger fit. Dabei gilt: je früher man mit einem gesunden Leben anfängt, umso größer ist der Nutzen.

Normaler Blutdruck

Ein normaler Blutdruck ist mit die wichtigste Voraussetzung, um auch im Alter einen klaren Kopf zu bewahren. Denn ein zu hoher Blutdruck fördert Schlaganfälle und schädigt die Gehirngefäße, dadurch begünstigt er auch die Entstehung einer Demenz. Menschen mit einem Blutdruck über 140 mmHg erkranken im Alter doppelt bis viermal so häufig an einer Demenz wie Menschen mit normalem Blutdruck unter 120 mmHg. Ein zu hoher Blutdruck sollte auch aus diesem Grunde unbedingt gesenkt werden.

Sind Sie von Bluthochdruck betroffen, ist es wichtig, die entsprechenden Arzneien regelmäßig einzunehmen. Auch viel Bewegung hilft, den Druck in den Blutgefäßen niedrig zu halten.

Normale Blutzuckerwerte

Diabetiker bekommen etwa doppelt so häufig eine Demenz-Erkrankung wie Menschen ohne Blutzuckerprobleme. Besonders gefährlich fürs Gehirn sind schwere Unterzuckerungen. Sie steigern das Risiko für eine später auftretende Demenz drastisch. Diabetiker sollten daher

*Viel Bewegung hält
das Gehirn länger fit.*

streng auf ihre Blutzuckerwerte achten und Unterzuckerungen vermeiden.

Niedrige Cholesterinwerte

Auch zu viel Cholesterin schadet dem Gehirn. Der Einfluss ist zwar nicht ganz so groß wie der bei Bluthochdruck oder Diabetes, doch wer über Jahrzehnte hinweg zu viel Cholesterin im Blut hat, erhöht sein Demenz-Risiko um etwa 60 Prozent.

Viel Sport und Bewegung

Ein Schlüssel für gesundes Altern ist viel Sport und Bewegung. Körperlich aktive Menschen bekommen nicht nur seltener Herz- und Kreislauferkrankungen, sie erkranken auch seltener an einer Demenz als träge Zeitgenossen. Wer sehr viel Wert auf Bewegung legt, kann sein Alzheimer-Risiko in etwa halbieren. Dafür muss man nicht jeden

Tag joggen, es reichen schon regelmäßige Gartenarbeit oder ein täglicher Spaziergang von einer halben Stunde. Eine mögliche Erklärung für den positiven Effekt: Viel Bewegung verbessert die Hirndurchblutung und wirkt somit dem geistigen Abbau entgegen. Zudem hält körperliche Aktivität den Blutdruck sowie den Cholesterinwert niedrig und sorgt für normale Blutzuckerwerte – all das hilft dem Gehirn, gesund zu altern.

Training fürs Gehirn

Wer rastet, rostet. Dieses Sprichwort trifft auch auf das Gehirn zu.

Je mehr es und je länger es für komplexe geistige Aufgaben benutzt wird, umso länger scheint es im Alter zu funktionieren. In Untersuchungen bekamen Menschen, die zeitlebens geistig sehr aktiv waren, nur halb so oft eine Demenz wie geistig wenig beanspruchte Menschen. Geistig aktiv ist nicht nur, wer Kreuzworträtsel löst, sondern auch, wer sich oft mit anderen Menschen trifft und viel mit ihnen unternimmt.

Jede Menge Obst und Gemüse

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Fisch statt fettem Schweinefleisch kann die Demenzgefahr ebenfalls deutlich eindämmen. In Untersuchungen war die Häufigkeit für eine Demenz bei Teilnehmern mit einer besonders gesunden Ernährung etwa um ein Drittel niedriger als bei Teilnehmern mit normaler Kost. *(mut)*