

Geistige Fitness bis ins hohe Alter

Viele – und vor allem ältere - Menschen leiden in Deutschland gegenwärtig an einer Demenzerkrankung und die Diagnose ist auch für Angehörige immer schockierend. Die Ursachen einer Demenzerkrankung und die daraus resultierenden Therapiemaßnahmen sind noch immer nicht geklärt. Doch wie kann man Demenz schon im frühen Stadium erkennen und wie kann man gegen die Vergesslichkeit am besten vorbeugen?

Auf einen Blick:

1. Seite: [Demenz - Begriff und erste Symptome](#)

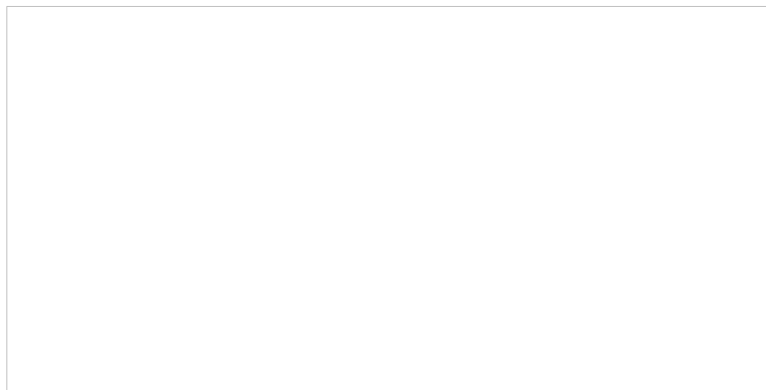
2. Seite: [Praktische Tipps](#)

Seite 1 - Was bedeutet Demenz?

1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Zwei Drittel der Erkrankten haben ihr 80. Lebensjahr erreicht. Die Rede ist von der Demenzerkrankung, die sich in den letzten Jahrzehnten immer mehr zu einer Volkskrankheit und somit auch zu einem weltweiten Gesellschaftsproblem entwickelt hat. Durch den demografischen Wandel werden jedes Jahr mehr Neuerkrankungen als Sterbefälle der Betroffenen bekannt, was zu einer Zunahme der demenzkranken Menschen führt. Der Begriff Demenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „ohne Geist“. Die Erkrankung wird definiert als Abbau von kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und kann dazu führen, dass alltägliche Kompetenzen verloren gehen. Genau dieser Punkt unterscheidet das Krankheitsbild von der normalen Altersvergesslichkeit. Die häufigste Form der Demenz ist die [Alzheimererkrankung](#), die nach ihrem Entdecker Alois Alzheimer benannt wurde. Des Weiteren ist eine Heilung trotz eingängiger Forschung noch nicht möglich, sodass die Demenz irreversibel verläuft und die Lebenserwartung drastisch verkürzt. Dennoch kann man die Krankheit früh erkennen und schon in jungen Jahren für eine geistige Fitness vorsorgen.

Symptome schon im frühen Stadium

Aufgrund der weiten Verbreitung dieser Krankheit und ihrer unmöglichen Heilung machen sich Angehörige schnell Sorgen. Die Gedanken kreisen um die Frage über geeignete Altersheime und die Pflege der Betroffenen. Man sollte dennoch sehr genau zwischen einer normalen altersbedingten Vergesslichkeit und den [Symptomen der Demenz](#) unterscheiden. Bei einer Erkrankung lässt nicht nur das Erinnerungsvermögen nach, sondern die Betroffenen haben im Laufe der Krankheit Schwierigkeiten mit alltäglichen Dingen und Routinehandlungen. Für eine möglichst lange Erhaltung der Lebensqualität der Patienten und der Einleitung von Präventionsmaßnahmen ist eine frühe Diagnose dennoch wichtig. Sie ist aber gleichzeitig auch schwierig und aufwendig, da die Erkrankung schon Jahre vor dem ersten Auftreten der Symptome – meist in der Pubertät – beginnt und nur durch bildgebende Verfahren im Gehirn erkannt werden kann. Der Verlauf der Demenz wird meist in drei Stadien unterteilt.



Wie kann man aber schon im frühen Stadium Anzeichen für eine Demenzerkrankung erkennen?

Leichte kognitive Einschränkungen: Betroffene können sich beispielsweise sehr schwer konzentrieren und ihre Merkfähigkeit lässt nach. Sie vergessen alltägliche Dinge wie Namen, Telefonnummern oder ganze Verabredungen. Des Weiteren haben sie Schwierigkeiten, komplexere Zusammenhänge zu erkennen. Auch das Verlegen von Gegenständen ist typisch für dieses Krankheitsbild.

Schwierigkeiten in der Sprache: Demenzkranke leiden an Wortfindungsstörungen und können somit nur mit Mühe Sätze produzieren. Sie tun sich außerdem schwer, Gesprächsverläufe zu folgen und wiederholen bereits Gesagtes.

Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme in ungewohnter Umgebung

Mögliche [Schlafstörungen](#)

Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen: Patienten wirken bedrückt, niedergeschlagen und ängstlich. Sie schämen sich für ihre Veränderungen und Fehler und wollen diese deswegen vertuschen. Dieser Punkt unterscheidet das Symptom zur Depression. Innere Unruhe, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen sind weitere Folgen der kognitiven Einschränkungen.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Demenz - Begriff und erste Symptome](#)

2. Seite: [Praktische Tipps](#)

Seite 2 - Training für die geistige Fitness

Da die Ursachen für eine Demenzerkrankung vielfältig und noch relativ unklar sind, gibt es bisher keine medizinischen Maßnahmen zur Vorbeugung einer Erkrankung. Es ist dennoch belegt, dass eine regelmäßige Durchführung von [kognitiven und motorischen Trainings](#) den Krankheitsverlauf der Demenz nicht unwesentlich verlangsamen kann. Wir haben im Folgenden einige Maßnahmen zusammengestellt, mit denen Sie gegen die Vergesslichkeit auch schon in jungen Jahren vorbeugen können.

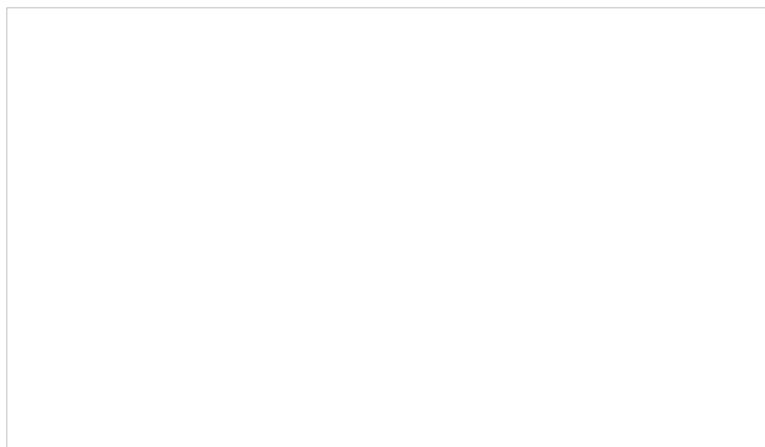
1. Erweiterung kognitiver Fähigkeiten: Um das Gehirn fit zu halten und die Synapsenverbindungen der Nervenzellen zu aktivieren, sind geistig anregende Tätigkeiten im Alltag optimal. Lesen Sie jeden Morgen die Zeitung, machen Sie Kreuzwörterrätsel, spielen Sie Karten- oder Brettspiele oder erlernen Sie eine neue Sprache. Gehen Sie doch einfach mal einen anderen Weg zu Ihrem Supermarkt oder machen Sie Routinehandlungen in Ihrem Alltag, wie Zähneputzen oder kochen, in einer anderen Reihenfolge. Auch diese Kleinigkeiten wirken Wunder.

2. Körperliche Aktivitäten: Auch körperliche Anstrengungen fördern die Leistung Ihres Gehirns. Dazu müssen Sie keinen Leistungssport treiben. Es reicht, wenn Sie sich für die Treppe anstatt für den Fahrstuhl entscheiden, regelmäßig die Gartenarbeit erledigen oder täglich Spaziergänge unternehmen. Zum Briefkasten muss niemand mit dem Auto fahren!

3. Soziale Freizeitbeschäftigungen: Gerade der Sport lässt sich auch sehr gut mit sozialem Engagement verbinden. Suchen Sie den [Kontakt zu anderen Menschen](#) beispielsweise durch das bewusste Auswählen von Kursen an der Volkshochschule, Gruppenreisen oder gemeinsame Angebote zu Konzert- oder Ausstellungsbesuchen. Diese sozialen Kontakte fungieren optimal als Reize für die Leistungssteigerung unseres Gehirns und die Entwicklung des Kurzzeitgedächtnisses.

4. Gesunder Lebensstil und Ernährung: Eine ausgewogene und gesunde Ernährung fördert vor allem die Verbesserung der Gemütslage. Greifen Sie doch in Ihrer Nachmittagspause nach einem Apfel und nicht nach dem Schokoriegel. Achten sie auf Nahrungsmittel, die frei von chemischen Zusatzstoffe oder Umweltgiften sind. Auch das [Rauchen](#) oder übermäßiger Alkoholkonsum stellen weitere Risikofaktoren dar. Gehen Sie in Ihren Pausen auch raus an die Sonne. Gerade die UV-Strahlung enthält wichtiges Vitamin D, das an diversen Regulierungsprozessen im Gehirn beteiligt ist.

5. Erholsamer Schlaf: Der [Schlaf](#) stellt eine wichtige physische und mentale Regenerationszeit des Körpers dar und trägt somit zum Erhalt der [Leistungsfähigkeit](#) des Gehirns bei. Wenn diese Erholung dauerhaft ausbleibt, führt dieser Zustand zu einer ungesunden Belastung unseres Denkvermögens. Doch wer jetzt glaubt, man könnte somit das Risiko einer Demenzerkrankung einfach wegschlafen, liegt leider falsch. Auch übermäßig langer Schlaf ist nicht optimal.



Leider lassen sich nicht alle externen Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung gänzlich vermeiden. Doch wer sich regelmäßig sportlich betätigt, seinen Geist durch Gedächtnistraining anregt, auf gesunde Ernährung achtet und ausreichend schläft, bleibt länger geistig fit. In diesem Sinne trägt auch [Impulsdialog Business](#) dazu bei, die geistige Fitness von Arbeitnehmer zu fördern und damit langfristig zur Gesundheit der Mitarbeiter beizutragen. Nutzen Sie dazu unsere Online-Trainingsprogramme für Ihr Unternehmen und machen Sie ihre Belegschaft geistig fit bis ins hohe Alter!

