

Fit im Kopf: Wege, den Verstand zu bewahren

Schlüssel verlegt – ist das der Beginn des unvermeidlichen kognitiven Verfalls? Die gute Nachricht: nein, nicht unbedingt. Vergesslichkeit bedeutet nicht gleich Demenz. Die noch bessere Nachricht: Schon mit kleinen, gezielten Veränderungen im Lebensstil lässt sich das Risiko einer frühen Demenzdiagnose erheblich verringern.

Viele Demenzerkrankungen kündigen sich schleichend an – oft durch subtile Veränderungen, die zunächst kaum auffallen: Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, Wortfindungsprobleme, das gelegentliche Verlegen von Gegenständen oder leichte Orientierungsschwierigkeiten. Diese ersten Anzeichen mögen unscheinbar wirken, verdienen jedoch unsere Aufmerksamkeit.

Wichtig ist vor allem, Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen nicht sofort als unvermeidliche Alterserscheinungen abzutun. Viel zu oft wird die notwendige Untersuchung aus Angst vor einer möglichen Demenzdiagnose aufgeschoben. Dabei können leichte kognitive Einschränkungen viele verschiedene Ursachen haben, die weit über eine Demenzdiagnose hinausgehen. Es geht nicht nur um eine medizinische Diagnose, sondern um die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit und Fitness.

Gewohnheiten als Schlüssel

Das Altern ist ein unvermeidlicher Prozess – doch er lässt sich in vielerlei Hinsicht aktiv gestalten. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit den Faktoren, die unsere geistige Gesundheit beeinflussen, ist entscheidend, um dem kognitiven Verfall entgegenzuwirken und das Demenzrisiko zu senken. Was das bringen kann, hat eine internationale Kommission aus Experten berechnet. Die Gruppe überprüft regelmäßig die wissenschaftliche Literatur auf gut abgestützte Massnahmen, um Demenzerkrankungen zu verhindern. In ihrem letzten Bericht bei «The Lancet» legen die Forscher dar, dass sich mit der Elimination von 14 Gesundheits- und Lebensstilfaktoren weltweit 45 Prozent der Erkrankungsfälle verhindern oder zumindest zeitlich nach hinten verschieben lassen. Demnach sind etwa 4 von 10 Demenzfällen auf veränderbare Risikofaktoren zurückzuführen. Geistige Fitness liegt also teilweise in eigener Hand.

Die Untersuchung zeigt etwa, dass schon in jungen Jahren einfache Massnahmen entscheidend zur Förderung der geistigen Gesundheit beitragen können. Besonders der Zugang zu Bildung spielt eine fundamentale Rolle. Eine solide Bildung im frühen Leben stärkt die «ko-

ADOBESTOCKZONE



Altern ist unvermeidlich, aber geistige Fitness ist beeinflussbar – ein Spielraum, der nicht ungenutzt bleiben sollte.

ProBrain-Initiative

Die Initiative «ProBrain» von Schwabe Pharma hat zum Ziel, die geistige Gesundheit zu schützen und zu fördern. Die Aufklärungskampagne stellt die Bedeutung der Gehirngesundheit in den Mittelpunkt. Unser Gehirn begleitet uns ein Leben lang – und genau wie unser Körper braucht es Pflege und Training. Mit der richtigen Mischung aus geistiger Aktivität, Bewegung und einem bewussten Lebensstil können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern und das Risiko kognitiver Einschränkungen senken. Die ProBrain-Initiative (probrain.ch) unterstützt Sie dabei, Ihre geistige Gesundheit zu schützen.

nitive Reserve», wodurch das Gehirn auch im Alter besser vor den Herausforderungen des Lebens gewappnet ist. Doch auch im späteren Lebensalter ist es essenziell, den Geist durch kontinuierliches Lernen sowie neue Erfahrungen zu fördern. Ebenso wichtig sind die Pflege sozialer Kontakte und die Teilnahme an Gemeinschaftsaktivitäten, die das geistige Wohlbefinden fördern.

Neben geistigen Anreizen ist die Pflege der körperlichen Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Nicht nur der Körper profitiert von Bewegung, sondern auch das Gehirn. Ein aktiver Lebensstil, gemässigter Alkoholkonsum und ein rauchfreies Leben sind entscheidend, um neurodegenerative Erkrankungen vorzubeugen und die geistige Leistungsfähigkeit im Alter zu sichern. Ein zentraler Bestandteil dieses gesunden Lebensstils ist eine gute Durchblutung. Wird die Blutzirkulation gestört, wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, was seine Funktion erheblich beeinträchtigen kann.

Einige einfache Massnahmen können bereits Abhilfe schaffen und die kognitive Gesundheit zusätzlich unterstützen. Zur Heilpflanze Ginkgo liegen etwa Untersuchungen vor, die einen positiven Effekt auf die Durchblutung zeigen. Hier empfiehlt es sich, Fachpersonen aus der Apotheke oder der Drogerie um Rat zu fragen.

Frühzeitige Abklärungen

Wer seine geistige Fitness pflegen und bewahren möchte, sollte nicht zögern, einige Dinge frühzeitig abklären zu lassen. Dabei geht es nicht nur um allgemein bekannte, «klassische» Risikofaktoren wie hohe LDL-Cholesterinwerte, erhöhten Blutdruck oder chronisch erhöhte Blutzuckerwerte, wie sie bei Diabetes Typ 2 vorkommen. Ebenso wichtig sind die Sinnesorgane: Als wichtigsten Faktor identifizierten die Forscher in ihrer Untersuchung etwa eine unbehandelte Schwerhörigkeit (siehe Grafik). Sie begünstigt eine De-

Kognitive Einschränkungen können viele verschiedene Ursachen haben, die nicht unbedingt eine Demenzdiagnose bedeuten.

menz, weil die betroffenen Personen ohne Hörgerät vom sozialen Leben ausgeschlossen sind. Auch Sehverlust kann etwa zu sozialem Rückzug und kognitiver Unterforderung führen. Regelmäßige Hörscreenings und Sehtests ab dem mittleren Lebensalter sowie eine frühzeitige Korrektur von Sehschwächen und die Versorgung mit Hörgeräten können hier wirksam Abhilfe schaffen.

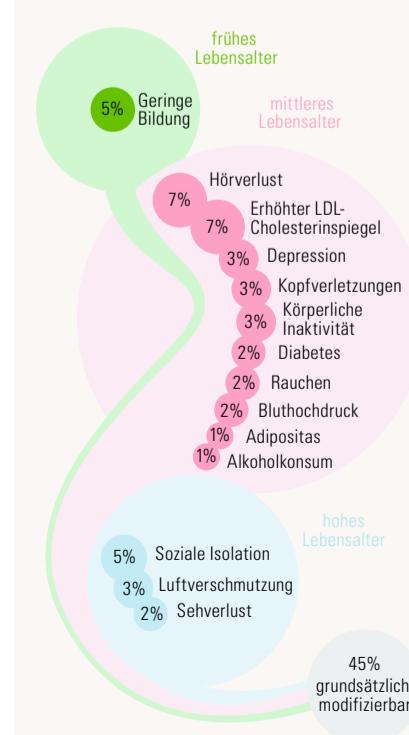
Oft unterschätzt wird auch die Psyche im Hinblick auf die geistige Gesundheit. Anhaltende depressive Episoden können kognitive Störungen und neurobiologische Veränderungen im Gehirn hervorrufen. Psychosoziale Unterstützung sowie eine medikamentöse Behandlung sind daher wesentliche Präventionsmaßnahmen, um geistiger Degeneration vorzubeugen.

Unter Kontrolle altern

Es ist bereits wichtig, zu wissen, welche Massnahmen und Lebensgewohnheiten die geistige Fitness beeinflussen. Noch entscheidender jedoch ist die Erkenntnis, dass der oft unvermeidlich dargestellte Verfall der Leistungsfähigkeit im höheren Alter tatsächlich verzögert oder sogar verhindert werden kann. Denn es sind nicht die grossen, schwer fassbaren Veränderungen, die das Leben retten – es sind die kleinen, aber entscheidenden Anpassungen im Alltag. Weniger Stress, erholsamer Schlaf, eine gesunde Ernährung, körperliche und mentale Aktivität sowie pflegende soziale Kontakte sind dabei von zentraler Bedeutung.

Die Angst vor dem Älterwerden mag bleiben, doch die wichtigste Entscheidung ist: Verantwortung zu übernehmen, eine positive Haltung gegenüber dem Alter einzunehmen und den eigenen Lebensweg aktiv zu gestalten. Gesundes Altern ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines entschlossenen Kurswechsels.

Demenzbegünstigende Faktoren



QUELLE: THE LANCET

Dieser Inhalt wurde von NZZ Content Creation im Auftrag von Schwabe Pharma erstellt.

