

Zehn häufige Fragen zur Demenzprävention

Demenz ist heute nicht heilbar. Dennoch lässt sich das Erkrankungsrisiko reduzieren. Hier finden Sie Antworten zur Demenzprävention.

1 Was bezweckt Demenzprävention?

Bei gesunden Personen hat Demenzprävention das Ziel, das Krankheitsrisiko zu senken. Bei einer bestehenden Erkrankung hilft Prävention, das Fortschreiten der **Demenz hinauszuzögern oder Komplikationen und Folgeerkrankungen zu vermeiden.**

2 Kann ich Alzheimer oder anderen Demenzformen vorbeugen?

Obwohl wir uns nicht vollständig vor einer Erkrankung schützen können, **lässt sich mit einem gesunden Lebensstil und der Behandlung von Gesundheitsproblemen das Demenzrisiko verringern.** Wer auf seine Gesundheit achtet, verringert das Risiko für Alzheimer und trägt wesentlich dazu bei, eine vaskuläre Demenz gar zu verhindern.

3 Welche Faktoren erhöhen das Demenzrisiko?

Diabetes, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, übermässiger Alkoholkonsum, Adipositas, Rauchen, geringes Bildungsniveau, Hörverlust, Hirnverletzungen, Depression, soziale Isolation und Luftverschmutzung begünstigen das Auftreten einer Demenzerkrankung. Verändert man diese Faktoren oder behandelt sie, lassen sich rund 40 Prozent aller Demenzerkrankungen verhindern oder verzögern. Weitere beeinflussbare Risikofaktoren sind ungesunde Ernährung, Schlafstörungen und Mangel an geistigen Aktivitäten.

4 Welche Risikofaktoren lassen sich nicht beeinflussen?

Das **Alter** ist der bedeutendste Risikofaktor. Obwohl Demenz nicht zum normalen Alterungsprozess gehört, steigt das Erkrankungsrisiko mit zunehmendem Alter. Ein weiterer Risikofaktor ist das **Geschlecht**. Frauen erkranken häufiger als Männer. Dies lässt sich nicht allein auf die höhere Lebenserwartung der Frauen zurückführen. Vermutet wird vielmehr ein Zusammenhang mit dem Hormonhaushalt. Auch sind ca. 1 Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen genetisch bedingt.

5 Wie kann ich mein Risiko verringern, an Alzheimer zu erkranken?

Ein **gesunder Lebensstil** reduziert das Risiko für Alzheimer und verlangsamt das Fortschreiten einer Erkrankung. Eine ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen, gemässiger Alkoholkonsum, Bewegung, soziale Kontakte und geistige Aktivitäten wirken sich positiv auf die Hirngesundheit aus. Da ein Hörverlust den geistigen Abbau fördert, sind Hörbeeinträchtigungen rechtzeitig zu behandeln.

6 Kann ich eine vaskuläre Demenz verhindern?

Eine vaskuläre Demenz entsteht durch Durchblutungsstörungen und Sauerstoffmangel im Gehirn. Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder Diabetes sollen deshalb frühzeitig behandelt werden. Sie verursachen auch Schlaganfälle oder Herzin



farkte, welche ebenfalls Risikofaktoren sind. Daher gilt: **Was gut fürs Herz ist, ist auch gut fürs Hirn.** Nichtrauchen, gesunde Ernährung, mässiger Alkoholkonsum und Bewegung sind wirksame Präventionsmassnahmen, um das Risiko deutlich zu senken.

7 Wie stärke ich die kognitive Reserve meines Gehirns?

Unser Gehirn ist fähig, bei Hirnschädigungen oder allmählichem Absterben von Nervenzellen alternative Nervenverbindungen zu nutzen oder bestehende Verbindungen effizienter zu verwenden. Je zahlreicher die Verbindungen zwischen den Nervenzellen sind, desto höher ist die «kognitive Reserve» unseres Gehirns. Eine hohe kognitive Reserve ermöglicht, die durch eine Alzheimer-Krankheit bedingten Hirnveränderungen besser und länger zu kompensieren. Durch soziale Kontakte, geistig stimulierende Aktivitäten sowie die Behandlung von Hörbeeinträchtigungen kann man die kognitive Reserve stabilisieren oder gar erhöhen.

8 Wie kann ich durch Ernährung einer Demenz vorbeugen?

Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Olivenöl, Früchte und Fisch sind zentrale Elemente einer gesunden, mediterranen Ernährung. Fleisch und Milchprodukte empfehlen sich nur in geringeren Mengen. Wichtig ist es, sich ausgewogen zu ernähren und nicht nur einzelne

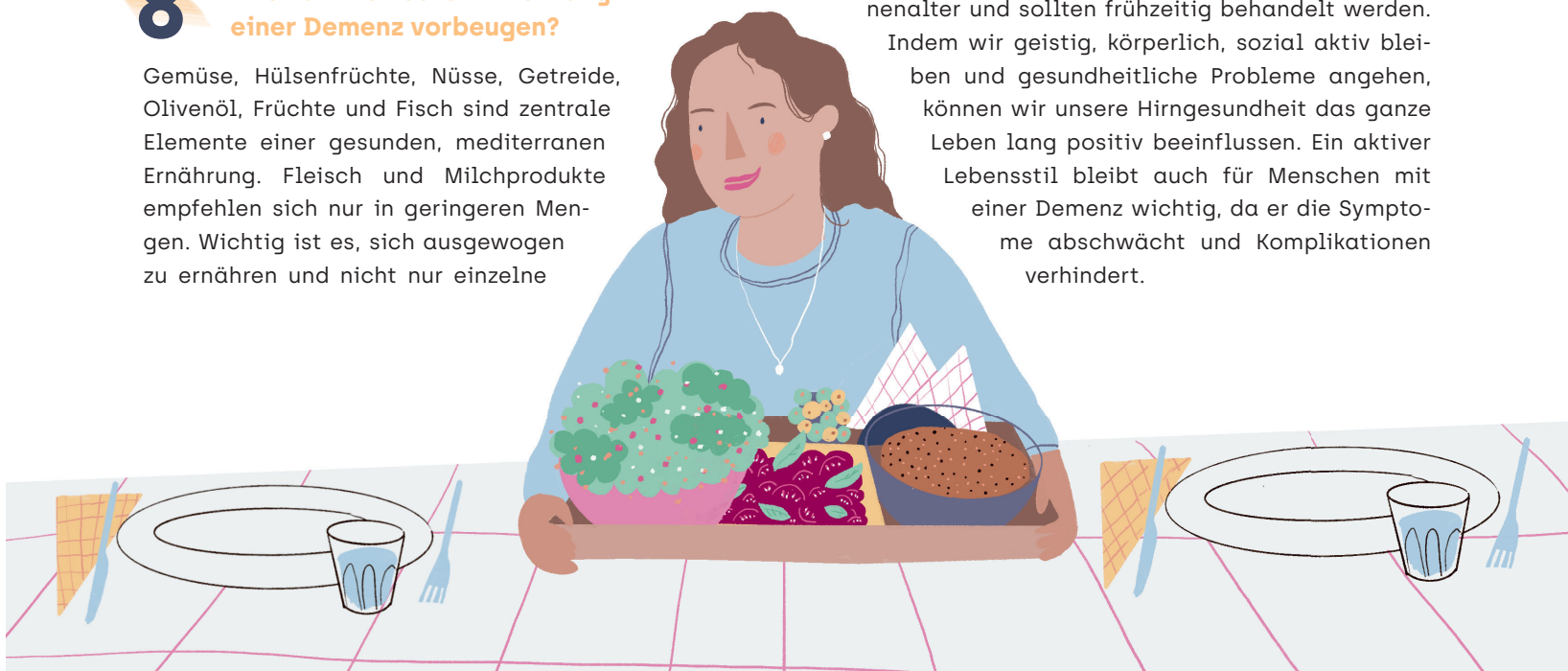
Lebensmittel zu konsumieren. Es gibt hingegen keine Belege, dass die zusätzliche Einnahme von Vitaminen oder von Nahrungsergänzungsmitteln einer Demenzerkrankung vorbeugen kann.

9 Gibt es ein Medikament, um einer Demenz vorzubeugen?

Zurzeit gibt es kein Medikament, das Alzheimer oder andere Demenzformen verhindert. Um eine bestehende Demenz zu verlangsamen, sind Antidementiva hilfreich. Mehrheitlich eignen sie sich besonders im Frühstadium einer Erkrankung und benötigen eine ärztliche Abklärung. Wirkstoffe, die Alzheimer in einem frühen Stadium verlangsamen, werden zurzeit erforscht.

10 Wann soll ich mit Demenzprävention beginnen?

Es ist nie zu früh oder zu spät, damit anzufangen. So stärkt z.B. Bildung in jüngeren Jahren die Hirngesundheit. Gesundheitliche Probleme wie etwa Adipositas oder Bluthochdruck zeigen sich eher im Erwachsenenalter und sollten frühzeitig behandelt werden. Indem wir geistig, körperlich, sozial aktiv bleiben und gesundheitliche Probleme angehen, können wir unsere Hirngesundheit das ganze Leben lang positiv beeinflussen. Ein aktiver Lebensstil bleibt auch für Menschen mit einer Demenz wichtig, da er die Symptome abschwächt und Komplikationen verhindert.



Haben Sie weitere Fragen?

Wir als Ihre kantonale Sektion beraten Sie gerne:

Alzheimer Glarus
Letz 11
8752 Näfels

Tel. 055 618 46 73
demenzfachstelle.gl@alz.ch
alz.ch/gl

© Alzheimer Glarus 2023

WERDEN SIE MITGLIED

Als Mitglied unterstützen Sie unsere Arbeit für Menschen mit Demenz und Angehörige. Sie tragen mit dazu bei, dass wir unsere Angebote erhalten und ausbauen können.

Mehr Infos und Anmeldung: alz.ch/mitglied