

Alzheimer – die häufigste Ursache einer Demenz

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, an einer Form von Demenz zu erkranken.

Es gibt noch immer kein Medikament das die Krankheit Alzheimer heilen kann.

Eine Studie aus Finnland – die sogenannten FINGER-Studie – gibt Hoffnung, wie dieser geistige Abbauprozess aufgehalten bzw. verzögert werden kann.

1260 finnische Frauen und Männer im Alter zwischen 60 und 77 Jahren haben an dieser Studie teilgenommen, die 2 Jahre gelaufen ist.

In Dieser Studie wurden mehrere Faktoren untersucht die Einfluss auf eine spätere Erkrankung nehmen könnten.

+Die Ernährung

+Die körperliche Fitness

+Geistiges Training

+Soziale Kontakte

Die Ernährung sollte reich an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sein. Fettarme Milch, fettarme Fleischprodukte und mindestens zweimal Fisch sollten auf der Speisekarte stehen. Salz und Zucker reduzieren und sehr sparsam verwenden. Statt Butter wird empfohlen, auf Pflanzenmargarine zu wechseln und bei den Ölen Olivenöl oder Rapsöl anzuwenden bzw. zu bevorzugen.

Bewegung und Sport sind wesentliche Aktivitäten, um den Körper fit und vital zu halten. Muskelkrafttraining stärkt den Bewegungs- und Stützapparat. Dazu ergänzend ein Ausdauertraining wie z.B. Nordic Walking, Aerobic, Gymnastik, Schwimmen usw. Übungen zur richtigen Körperhaltung und für ein besseres Gleichgewicht ergänzen das Bewegungsprogramm.

Es ist nicht empfehlenswert plötzlich „Hochleistungssport“ zu betreiben, sondern entsprechend der Leistungsfähigkeit individuelle Aktivitäten zu setzen. Der Sinn und der Erfolg liegen in der Regelmäßigkeit sich körperlich zu betätigen, Sport und Bewegung zu betreiben.

Gedächtnistraining - unser Gehirn ist eigentlich ziemlich faul. Je älter wir werden und je mehr Lebenserfahrung wir sammeln, desto eher stellt sich das trügerische „**Kenn ich, weiß ich schon**“ Gefühl ein.

Diese Erfahrung verleitet dazu, sich geistig nicht mehr anzustrengen. Das „Hirn“ geht in einen Ruhemodus und verliert rasch an Leistung und die Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen und zu erfassen. Um den Geist fit zu halten, braucht auch das Gehirn Herausforderung und Training. Damit die Leistungsfähigkeit möglichst lange erhalten bleibt, ist es vorteilhaft, neugierig zu bleiben.

Gegen Kreuzworträtsel oder Spiele ist nichts einzuwenden, aber selbst da stellt sich im Laufe der Zeit eine Routine ein. Geistiges Training sollte abwechslungsreich und auch etwas anstrengend sein. Kognitives Training schließt alle Denk- und Wahrnehmungsvorgänge ein. Zum Beispiel Konzentration, Zahlenverständnis und Rechenfähigkeit, Lernen, Erinnerungsvermögen, Planen und Handeln, Motorik, Wahrnehmungsprozesse und einiges mehr. Daher ist neben der Lösung von einfachen Rätseln gezieltes Training wichtig für die geistige Vitalität. Denn ist jemand gut bei der Lösung von Kreuzworträtseln, hilft ihm das nicht beim Autofahren, wo viel mehr geistige Beweglichkeit und Flexibilität gefordert wird. Kognitives Training ist gerade im Alter so wichtig, um möglichst lange selbständig und unabhängig zu bleiben und die Veränderungen im Lebensalltag zu bewältigen.

Soziale Kontakte sind anregend und geben Sicherheit. Wir wollen dazu gehören und uns mit anderen verbunden fühlen. Der Mensch ist es gewohnt in größeren Gruppen zu leben und soziale Bindungen zu unterhalten. Im Regelfall begleitet uns die kleine Zelle „Familie“ durch unser ganzes Leben. Daraus ergeben sich weitere Beziehungen und Freundschaften. Ein soziales Netzwerk entsteht. Dieses Netzwerk gewinnt gerade im Alter an großer Bedeutung und ist ein ganz starker Gesundheits- bzw. Wohlfühlfaktor. Wer ein Netzwerk um sich hat, ist nicht alleine und kann sich austauschen – denn Einsamkeit macht krank. Mit anderen zu reden oder etwas gemeinsam zu unternehmen ist Lebensqualität von höchster Güte. Gemeinsam etwas unternehmen, fördert die Gesundheit und regt den Geist an, aktiv zu bleiben. Alleinlebende Menschen haben laut verschiedener Studien ein doppelt so hohes Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Einsamkeit beeinträchtigt die körperliche und seelische Gesundheit.

Schämen sie sich nicht, wenn ihnen das Eine oder Andere nicht mehr so gelingt. Es ist der Lauf des Lebens und daher kein Grund, sich zurückzuziehen. Es gibt in ihrem Netzwerk viele Hände, die ihnen hilfreich unter die Arme greifen – sie müssen es nur zulassen.