

Warnzeichen Vergesslichkeit

Subjektive Gedächtnisstörungen können Anzeichen eines erhöhten Demenz-Risikos sein. Ein Aktionskreis unter Mitwirkung der Gesellschaft für Gehirnttraining e.V. zeigt Handlungsmöglichkeiten auf.



"Mach' Dir keine Sorgen, wenn Du den Autoschlüssel verlegt hast - bedenklich wird es erst, wenn Du nicht mehr weißt, wofür der eigentlich gut ist." Mit diesem Vergleich veranschaulicht der berühmte Neurologe und Psychiater Oliver Sacks den Unterschied zwischen normaler Vergesslichkeit und krankhaften dementiellen Prozessen.

Nun aber haben Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Vergesslichkeit und der Entwicklung einer Demenz aufgedeckt. Studien zeigen: Wer bei sich selbst eine zunehmende Vergesslichkeit feststellt und sich darüber Sorgen macht, hat ein erhöhtes Risiko, später an einer Demenz zu erkranken. Das eigene Wahrnehmen von Gedächtnislücken wird in Fachkreisen "subjektive Gedächtnisstörung" oder auch "subjective memory impairment (SMI)" genannt. Diese subjektiv wahrgenommene Gedächtnisstörung sollte deshalb als Warnzeichen ernst genommen werden.

Subjektive Gedächtnisstörungen im Alter ernst nehmen

Forschungsteams um Professor Dr. Frank Jessen, Bonn, haben nachgewiesen: Subjektive Gedächtnisstörungen, also die Wahrnehmung einer zunehmenden Gedächtnisverschlechterung, die sich in Gedächtnistests noch nicht nachweisen lässt, können ein erster Hinweis auf eine später auftretende Alzheimer-Krankheit sein.

"Betroffene bemerken erste Signale eines stetig nachlassenden Gedächtnisses manchmal lange Zeit, bevor sich in einem Test tatsächlich eine Gedächtnisstörung feststellen lässt." Dies zeige eine Studie mit mehr als 3.000 Hausarzt-Patienten im Alter von mindestens 75 Jahren. "Personen mit SMI, die sich zudem Sorgen über ihr Gedächtnis machen, haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko", betont Jessen. SMI wird von Experten als ein signifikanter Risikoindikator für eine spätere Alzheimer-Demenz gesehen.

Oft würden Betroffene diese ersten Anzeichen herunterspielen oder verdrängen. Dabei biete nur frühzeitiges Erkennen und Handeln eine Chance, das weitere Nachlassen des Gedächtnisses zu verzögern - und damit wertvolle Zeit und Lebensqualität zu gewinnen. "Ältere Menschen sollten auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, wenn sie ihr nachlassendes Gedächtnis beunruhigt", so Jessen. Der Arzt könne abklären, ob eine Krankheit oder eine andere Ursache der Gedächtnisstörung zugrunde liege, wie z. B. eine Blutarmut oder eine Stoffwechselstörung.

Aktion "Warnzeichen Vergesslichkeit" klärt auf

Um für die frühen Warnzeichen eines stetig nachlassenden Gedächtnisses zu sensibilisieren, initiiert das Institut für gesundes Altern (IGESA) in Kooperation mit der Gesellschaft für

Gehirntraining (GfG) und dem Fachverlag Springer Medizin mit Unterstützung von Tebonin® jetzt die bundesweite Aufklärungsaktion **"Warnzeichen Vergesslichkeit"**. "Unter dem Motto ‚Handeln bei Gedächtnisstörungen im Alter‘ klärt die Aktion über frühe Symptome auf, ermutigt Betroffene zum Arztbesuch und zeigt Handlungsoptionen auf", so Dr. Thomas Kunczik vom IGESA.



"Frühzeitiges Erkennen und Handeln bieten die Chance, das weitere Nachlassen des Gedächtnisses zu verzögern - und damit wertvolle Zeit und Lebensqualität zu gewinnen", so PD Dr. Martin Haupt, Düsseldorf, auf der Auftaktpressekonferenz zur Aktion "Warnzeichen Vergesslichkeit". Im Rahmen dieser Aktion informieren Ärzte und Apotheker in zehn Städten über Ursachen für Vergesslichkeit, frühe Warnsignale für eine spätere Erkrankung und beraten, wie geistige Fitness erhalten werden kann. Die Aktionswochen finden vom 8. Oktober bis zum 17. November 2012 statt in: Wiesbaden, Kassel, Darmstadt, Bonn, Wuppertal, Bielefeld, Karlsruhe, Freiburg, Augsburg und Regensburg.

Aktiv gegen Gedächtnisstörungen

"Betroffene sollten selbst aktiv werden, um ihre Gedächtnisleistung für möglichst lange Zeit zu erhalten", machte PD Dr. Martin Haupt, Düsseldorf, deutlich. "Bei zunehmenden Gedächtnisstörungen sollten die Risikofaktoren für eine weitere Verschlechterung der geistigen Leistungsfähigkeit gemindert oder beseitigt werden", so Haupt weiter. So könne sich bereits eine Änderung des Lebensstils positiv auf Gedächtnisrisikofaktoren auswirken. Dazu gehörten Ausdauertraining, mediterrane Kost und der Verzicht

auf das Rauchen. Auch tägliches Gehirntraining und das Pflegen sozialer Kontakte würden sich günstig auswirken.

Gedächtnisprobleme sollten als Warnzeichen ernst genommen werden. Sie sind als Symptome eines eventuellen Nachlassens der mentalen Leistungsfähigkeit insgesamt zu sehen. Deshalb empfiehlt die GfG das Mentale Aktivierungstraining (MAT), welches das geistige Leistungsvermögen in all seinen Aspekten fördert. Neben dem Gedächtnis sind das vor allem Konzentrationsvermögen und Belastbarkeit. Unter www.gfg-online.de können Sie sich über Möglichkeiten informieren, dieses Training zu nutzen.



Weitere Informationen zur beschriebenen Aktion finden Sie auf www.warnzeichen-vergesslichkeit.de.