Demenz-Prävention

Vergesslichkeit ist ärgerlich. Manchmal mehr, manchmal weniger. In den meisten Fällen aber kein Grund zur Sorge. Auch ein kerngesundes Gehirn kann mal was vergessen. Wie heißt nochmal der neue Nachbar, der mir erst letzte Woche seinen Namen gesagt hat? Wo habe ich bloß meinen Autoschlüssel hingelegt? Um welche Uhrzeit wollte ich mich heute Abend mit meiner Bekannten treffen?

Die überzogene Einschätzung der eigenen Vergesslichkeit kann schließlich selbst zum Problem werden. Wer glaubt, ein perfektes Gedächtnis sei die Norm, der kann schon mal verzweifeln, wenn ihm gerade mal der Name einer bekannten Persönlichkeit nicht einfällt. Die Realität sieht aber anders aus. Jeder gesunde Mensch kann mal was vergessen oder etwas, das er zuverlässig weiß, gerade mal nicht parat haben. Wer die vorhandene Leistungsfähigkeit seines Gedächtnisses optimal nutzen möchte, sollte sich nicht über jeden kleinen Aussetzer ärgern. Ärger fördert nicht das Erinnerungsvermögen. Ganz im Gegenteil.

Wie gesagt - gelegentliches Vergessen, das ist normal. Unser Gehirn ist nun mal kein Computer. Und das ist gut so! Das menschliche Gehirn speichert nicht automatisch alles ab, was wir hören oder sehen. Vielmehr trifft es ständig Entscheidungen. Was ist wichtig genug, um im Gedächtnis verankert zu werden? Was hat keine Relevanz und kann getrost vergessen werden? Ein funktionierendes Gedächtnis ist weit mehr als alles merken.

Demenz als Krankheit

Das menschliche Gehirn ist nicht vor krankhaften Veränderungen geschützt. Das können sehr unterschiedliche Prozesse sein, die unter dem Begriff Demenz zusammengefasst werden. An erster Stelle ist die Alzheimersche Erkrankung zu nennen. Sie verursacht etwa 60 Prozent aller Demenzfälle. Weitere 20 Prozent machen die vaskulären Demenzen aus, bei denen die Durchblutung des Gehirns gestört ist. Und die restlichen 10 Prozent verteilen sich auf eine Vielzahl unterschiedlicher Beeinträchtigungen, die zum Teil als Folgen anderer Erkrankungen auftreten.

Das Risiko, an Demenz zu erkranken, ist individuell beeinflußbar. Die Wissenschaft geht davon aus, dass gut 40 Prozent aller Demenzfälle durch einen optimalen Lebensstil zu vermeiden wären. Als relevante Faktoren, die jeder Einzelne für sich nutzen kann, werden vorrangig genannt: geistige Aktivität, gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung. Durch ausreichend Bewegung wird nicht nur der Körper fit gehalten, sondern auch das Gehirn. Zwanzig Minuten pro Tag sollten es schon sein. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen. Spazieren, Tanzen, Schwimmen oder Radfahren eignen sich sehr gut. Auch bei der Ernährung sind keine spektakulären Aktionen gefordert. Viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse. Auch fetten Fisch und dafür weniger rotes Fleisch.

Demenz als Leistungsverlust

Die gefürchtete Folge demenzieller Erkrankungen ist der Verlust an Hirnleistung. Deshalb kommt der geistigen Aktivität besondere Bedeutung zu. Wer sich geistig fit hält, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken.

Dabei erweisen sich grundsätzlich alle mentalen Beschäftigungen als nützlich. Insbesondere wenn sie mit Interesse und Freude ausgeführt werden.



Besonders wirksam sind spezielle Übungen zur mentalen Aktivierung, wie sie im Aufgabenteil der Zeitschrift *GEISTIG Fit* zu finden sind. Ein bis zwei kurze Übungen am Tag stabilisieren die Hirnleistung und verringern das Demenz-Risiko. Wenig Aufwand, gemessen an dem Gewinn an mentaler Gesundheit und Lebensqualität.

Risiko steigt mit dem Alter

Weshalb dennoch die Chancen des Gehirntrainings nicht von allen genutzt werden, mag auch an der Abhängigkeit des Demenz-Risikos vom Alter liegen. Bis zum Alter von 60 Jahren liegt die Wahrscheinlichkeit bei nur 1 Prozent. Ab diesem Zeitpunkt aber verdoppelt sich das Risiko alle 5 Jahre. Mit 65 sind es 2 Prozent, mit 70 schon 4 Prozent, bis der rasante Anstieg bei einem Alter von 85 Jahren bei knapp 30 Prozent landet. Wer meint, mit 65 wäre das Thema Demenz noch nicht relevant, und mit 85 sei es dann ohnehin zu spät, der verkennt den typischen Verlauf. Die Demenz kommt nicht von heute auf morgen. In der Regel ist es ein schleichender Prozess über Jahre von der vollen Hirnleistung, über erste Gedächtnisprobleme bis hin zum Ausfall mehr oder weniger aller kognitiven Fähigkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, mit dem Training des Gehirns rechtzeitig zu starten. Wenn noch keine Symptome erkennbar sind, oder spätestens bei den ersten Anzeichen nachlassender Merkfähigkeit.

Leistungskontrolle

Nicht alle Menschen sind im Alltag gleichermaßen gefordert. Wer anspruchsvolle, komplexe Aufgaben lösen muss, wird Leistungsverluste vermutlich eher bemerken, als jemand, der im Wesentlichen nur Routinearbeit erledigt. In jedem Fall aber ist es sinnvoll, die eigene geistige Leistungsfähigkeit zu beobachten. Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. stellt ihren Mitgliedern hierzu auf der Homepage einen geeichten Test (gfg-online.de/Leistungs-Kontrolle) zur Verfügung. Kurzfristige Leistungsschwankungen sind meist unbedenklich. Bei kontinuierlichen Verschlechterungen über Wochen und Monate sollte aber eine Abklärung erfolgen, beispielsweise in einer klinischen Gedächtnisambulanz.

Anmerkung:

Für Personen, die ein Nachlassen ihrer Gedächtnisleistung befürchten oder festgestellt haben, hat die Gesellschaft für Gehirntraining eine Zusammenstellung von 100 Übungen herausgegeben. Den A4-Ordner „mental pro“ finden Sie auf dieser Homepage unter „Bücher & Spiele“.