



Hirnleistungsstörung Demenz!

Mit zunehmendem Alter spüren viele Menschen, dass ihr Gedächtnis nachlässt, dass sie vergesslicher werden und dass es ihnen schwer fällt, sich zu konzentrieren. Das bedeutet nicht gleich, dass die Veränderungen krankhaft sind oder Ausdruck einer beginnenden Demenz – oft im Volksmund pauschal auch als „Alzheimer Krankheit“ bezeichnet. Es ist vielmehr normal, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Alter genauso abnimmt wie die körperliche Leistungskraft, dass das Denken sich ebenso verlangsamt wie das Laufen.

Geistiger Leistungsabbau? Das Gehirn trainieren!

So wie man den Körper trainieren sollte, damit er fit bleibt, so lässt sich auch unser Gehirn trainieren. Einem geistigen Leistungsabbau kann so effektiv vorgebeugt werden. Hier ein paar Tipps:

- Lesen Sie Zeitungen oder Bücher und verfolgen Sie die Nachrichten im Fernsehen / Radio.
- Achten Sie auf einen strukturierten Tages- und Wochenablauf mit regelmäßigen Schlafenszeiten und regelmäßigen Aktivitäten im Wochenverlauf. Sorgen Sie so für Routine.
- Spielen Sie mit Ihren Enkeln oder mit Freunden Gedächtnisspiele wie zum Beispiel Memory oder lösen Sie Kreuzworträtsel.
- Bleiben Sie kulturell aktiv und besuchen Sie Oper und Theater.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser und ungesüßte Tees.
- Meiden Sie Stress.
- Ein Gläschen in Ehren ist erlaubt, doch meiden Sie übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum.
- Halten Sie sich körperlich fit, zum Beispiel durch lange Spaziergänge an der frischen Luft.

Was tun, wenn eine Demenz vorliegt?

Eine Demenz macht sich nicht nur dadurch bemerkbar, dass ein Mensch vergesslich wird und ihm kurz zurückliegende Ereignisse nicht mehr bewusst sind. Typisch ist auch, dass man sich an Namen vertrauter Menschen nicht mehr erinnert, dass einem Worte nicht mehr einfallen, dass man nicht mehr weiß, welcher Tag gerade ist und welches Jahr, und dass man zunehmend Schwierigkeiten hat, sich in einer fremden Umgebung zu orientieren. Auch wenn der Arzt eine beginnende Störung der Hirnleistung festgestellt hat, gibt es Möglichkeiten, positiv Einfluss auf die Erkrankung zu nehmen:

- Nehmen Sie die verschriebenen Medikamente regelmäßig ein. Sie können die Krankheit nicht heilen, aber den Krankheitsverlauf aufhalten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Ängste haben oder sich depressiv fühlen.
- Ziehen Sie sich nicht zurück. Sprechen Sie mit Freunden und Verwandten darüber, dass Ihr Gedächtnis krankheitsbedingt nicht mehr so gut funktioniert wie früher.
- Tragen Sie immer Ihre Adresse und die Telefonnummer eines Vertrauten mit sich.
- Nutzen Sie Gedächtnisstützen wie Merkzettel.
- Bleiben Sie körperlich und geistig so aktiv wie möglich, gehen Sie weiter Ihren Hobbies nach.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Unterstützung bei der Hausarbeit bekommen.
- Bitten Sie jemanden, Ihnen bei Behördengängen oder Bankangelegenheiten zu helfen und Sie an wichtige Termine zu erinnern.
- Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Nähe einen Verein der Nachbarschaftshilfe gibt, der Ihnen im Alltag zur Hand gehen kann.
- Regeln Sie Ihre persönlichen Angelegenheiten.
- Überlegen Sie, ob Sie eine Patientenverfügung und/oder einen Betreuer benennen möchten.

Wenden Sie sich mit Fragen an eine der örtlichen Beratungsstellen für Menschen mit Demenz. Adressen erhält man bei der Stadt, bei der Krankenkasse oder über das Internet.

Links:

- www.wegweiser-demenz.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)
- www.alzheimerleben.de (Verein Alzheimer Leben)
- www.deutsche-alzheimer.de (Dt. Alzheimer Gesellschaft)