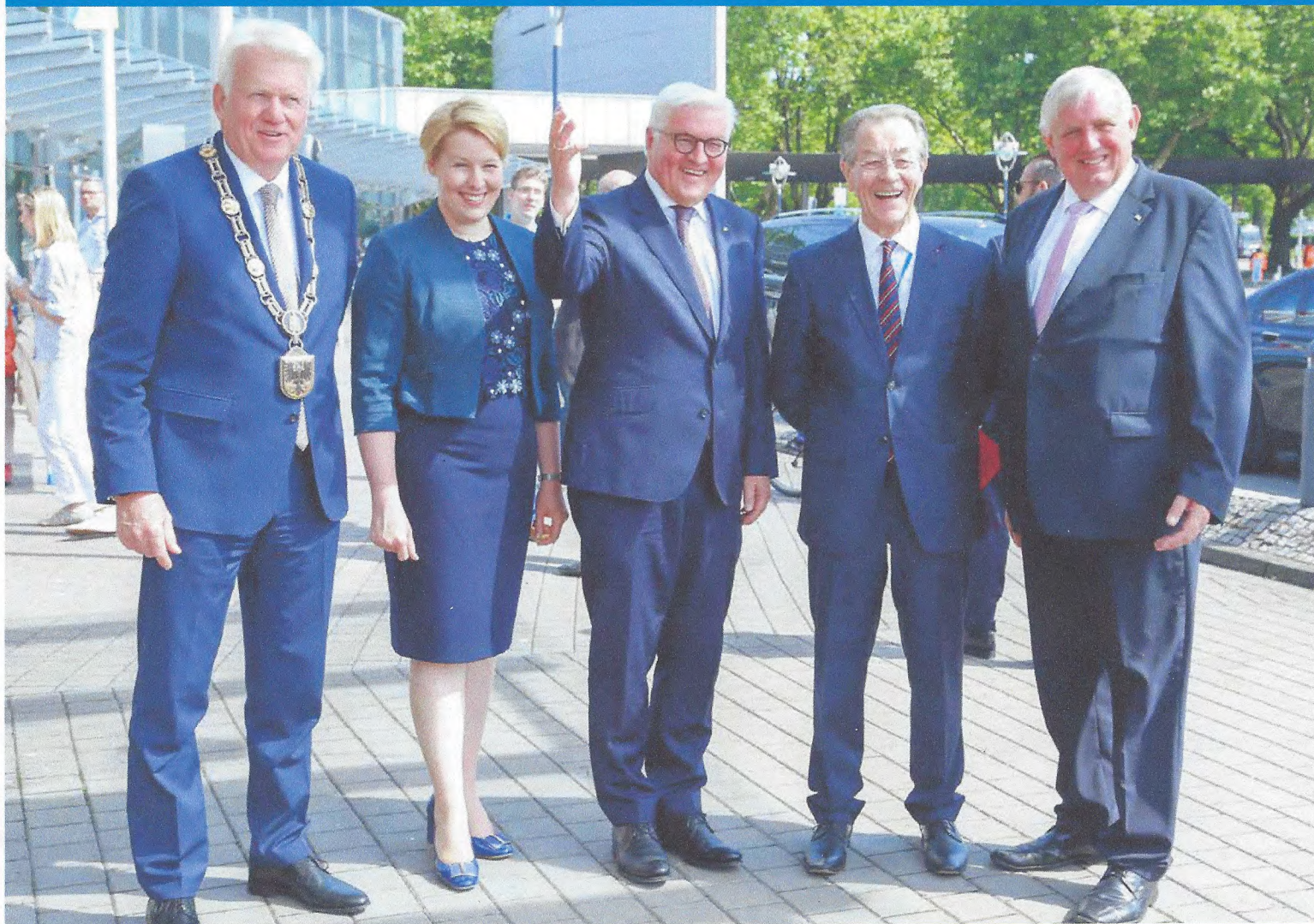




Die  
**BAGSO**

Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Senioren-Organisationen e. V.

## Dokumentation



# 12. Deutscher Seniorentag

28. bis 30. Mai 2018 in Dortmund

## 5.7.7 Was kann ich tun, um nicht dement zu werden? Medikamente – Ernährung – Gedächtnis – Bewegung?

**Verantwortlich:** Forschungsgruppe Prävention & Demenz, Universität Erlangen-Nürnberg

**Mitwirkende:**

- **Barbara Oswald, Barbara Süß**, Forschungsgruppe Prävention & Demenz, Universität Erlangen-Nürnberg

**Moderation:** Prof. Dr. Wolf D. Oswald, Universität Erlangen-Nürnberg

Die Veranstaltung wurde teilweise interaktiv durchgeführt, d.h., die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durften vor jedem Block über eine Reihe von Fragen abstimmen, die dann im Folgenden erklärt wurden. Dieses Format wurde gerne angenommen und gelobt. Im Anschluss an die 60-minütige Veranstaltung nutzten die Teilnehmenden die Möglichkeit, da keine Folgeveranstaltung mehr stattfand, zu einer rund 30-minütigen lebhaften Fragerunde und Diskussion.

Die Veranstaltung begann mit einer kurzen Einführung zu folgenden Fragen:

- Wann spricht man von einer Demenz? Wenn z.B. Vergesslichkeit zu deutlichen Störungen im Alltag führt und diese seit mindestens sechs Monaten bestehen und andere organische Ursachen ausgeschlossen werden können. Eine Demenzdiagnose ist eine klinische Diagnose, keine ursächliche Diagnose.
- Welche Ursachen für Demenzen gibt es? Hier unterscheidet man „heilbare“, wie durch Arzneimittelvergiftungen oder zu wenig Flüssigkeitsaufnahme von „nicht heilbaren“. Die wichtigste und häufigste Ursache ist „Alzheimer“, benannt nach Alois Alzheimer (1864–1915).

Ist Prävention von Alzheimererkrankung möglich? Hier gingen die Meinungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer weit auseinander. Leider ist dies nur bedingt möglich, denn wahrscheinlich bekommt jeder Alzheimer, wenn er nur alt genug wird. Der Zeitpunkt liegt in der unterschiedlichen Progression

Kommune /  
Quartiers-  
entwicklungWohnen /  
WohnumfeldEngagement /  
TeilhabeBildung /  
DigitalisierungGesundheit /  
Prävention

Pflege

Demenz

Arbeit /  
soz. SicherungVerbraucher-  
themen

begründet und auf diese kann man Einfluss nehmen. Hierzu werden im Folgenden Risikofaktoren, Medikamente, Ernährung, Alltagsverhalten und Bewegung im Kopf und in den Beinen untersucht.

- Die größten Risikofaktoren weltweit sind mit 19,1 % ein geringer Bildungsgrad (zu wenig Bewegung im Kopf) und mit 21 % zu wenig körperliche Bewegung. Diabetes mellitus, Hypertonie (zwischen 35 und 64), ein BMI >30, Depression und Rauchen steigern das Risiko um weitere 10 %.
- Medikamente zur Prävention können zurzeit nicht empfohlen werden.
- Im Ernährungsbereich haben weder spezifische Diäten noch Vitamine einen Effekt, möglicherweise jedoch Galaktose, ein aus Milchzucker gewonnener Einfachzucker. Auch ein mäßiger Alkoholkonsum scheint schützend zu sein. Mäßig bedeutet einen „Drink“ pro Tag für Frauen und zwei „Drinks“ für Männer.
- Bezüglich Alltagsaktivitäten erscheint alles ein Schutz zu sein, was unser Gehirn fordert und keine Routine darstellt, z. B. anspruchsvolles Tanzen, anspruchsvolle Spiele, wie z. B. Schach, oder aktive Mitarbeit im Vorstand eines Vereins.
- Unstrittig schützend sind auch regelmäßige spezifische Übungen zur Förderung der Aufmerksamkeit, des dynamischen Arbeitsgedächtnisses sowie des episodischen Gedächtnisses (Tagebuch). Hierzu wurde eine Reihe von Basis-Übungen mit den Teilnehmenden durchgeführt, die auch in der Veröffentlichung von Wolf D. Oswald, „Aktiv gegen Demenz“ zu finden sind sowie unter [www.wdoswald.de](http://www.wdoswald.de).

Zur wichtigen Bedeutung regelmäßiger Bewegung zur Alzheimer-Prävention soll auch der Merksatz helfen:

„Führe täglich dreimal Deinen Hund aus – auch wenn Du keinen hast!“