



Demenz vorbeugen

So halten Sie Ihr Gehirn fit

Impressum:

Redaktion und Herausgeberin: Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. med. Christophe Büla, Chefarzt Geriatrie

Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, Sozial- und Präventivmedizin

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt Akutgeriatrie

Illustrationen:

Coverfoto: plainpicture, Hamburg

Inhaltsbilder: gettyimages und plainpicture

© Alzheimer Schweiz, Bern 2020 (Nachdruck)

# Lässt sich eine Demenz verhindern?

---

Je älter unsere Gesellschaft wird, desto mehr Menschen erkranken an einer Demenz. Und je häufiger wir mit der Demenzkrankheit konfrontiert werden, desto mehr machen wir uns über das eigene Risiko Gedanken: Werde ich einmal an Alzheimer oder einer anderen Demenzform erkranken? Kann ich jetzt etwas tun, damit es nicht so weit kommt? Selbstverständlich können wir unsere Gesundheit weder vorhersehen, noch völlig steuern. Der Wissenschaft liegen heute aber ermutigende Resultate vor, die aufzeigen, dass wir unser Gehirn fit und gesund halten können.

---

- **Körperliche und geistige Fitness vermindern das Risiko, an einer Demenz zu erkranken.** Wer sich gesund ernährt, körperlich und geistig aktiv bleibt sowie vielfältige Beziehungen zu anderen Menschen pflegt, hält sein Gehirn gesund. Ein gesundes Gehirn ist auch gut gerüstet gegen den Abbau der geistigen Fähigkeiten im Alter – und gegen Demenzerkrankungen. Denn es bildet Reserven und kann Schädigungen und Abbauprozessen besser entgegenwirken.
  - **Niemand kann sich völlig vor einer Demenz schützen.** Zwar können wir dafür sorgen, dass unser Gehirn möglichst gesund bleibt. Gewisse Demenzrisiken aber können wir nicht beeinflussen. Tatsache ist zum Beispiel, dass das Risiko ab 60 Jahren stetig steigt. Ebenso sind erbliche Faktoren für eine Demenzkrankheit mitverantwortlich. Dazu kommen weitere vermutete und noch unbekannte Faktoren, die den Abbauprozess im Gehirn auslösen oder beschleunigen.
- **Also:** Auch wenn man sich nicht völlig vor einer Demenzkrankheit schützen kann, kann man zur Gesundheit seines Gehirns beitragen! Ein gesundes Gehirn bedeutet ein geringeres Krankheitsrisiko oder ein verzögertes Auftreten einer Demenzkrankheit. **Diese Broschüre zeigt auf, was Sie tun können, damit Ihr Kopf möglichst lange fit und gesund bleibt.**

# → Essen Sie gesund



Der westliche Lebensstil schlägt auf unsere Gesundheit. Wir essen tendenziell zu viel und zu fett. Schwere Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, sind teilweise auf ungesunde Essgewohnheiten zurückzuführen. Neuerdings verdichten sich die Hinweise, dass diese ungesunden Gewohnheiten auch das Risiko einer Demenzerkrankung erhöhen. Daher gehen

Wissenschaftler heute davon aus, dass die Umstellung auf eine herz- und gefässschonende Ernährung auch gut für unser Gehirn ist. Folgende Essgewohnheiten helfen also, das Demenzrisiko zu reduzieren:

## Essen Sie häufiger:

- abwechslungsreich
- Früchte, Gemüse und Kräuter
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen wie Raps- und Olivenöl
- Fisch
- Nüsse
- Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot, Reis etc.

## Essen Sie weniger:

- Fertigmahlzeiten, Snacks etc. Sie enthalten oft zu viel Fett, Zucker und Salz
- rotes Fleisch
- gesättigte Fettsäuren aus Fleisch und Wurstwaren sowie aus fettreichen Milchprodukten, wie Käse, Rahm und Butter.
- Zucker, süsse Speisen und Getränke sowie Salz.

# → Trainieren Sie Ihr Gehirn

---

Lange Zeit hat die Wissenschaft angenommen, bei unserem Gehirn handle es sich um ein festes Gerüst, das in den späten Jugendjahren fertig gebaut sei. Danach, so hat man geglaubt, könne praktisch nichts mehr Neues entstehen. Das Gehirn werde schrittweise abgebaut.

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse jedoch kommen zu einem ganz anderen Schluss: Das Gehirn verändert seine Struktur auch im Erwachsenenalter; neue Verknüpfungen bilden sich, je nachdem wie es gebraucht wird. Die Wissenschaft spricht heute von einem plastischen Gehirn.

Ein plastisches Gehirn lässt sich trainieren! Zahlreiche Studien weisen daraufhin, dass sich bei geistig aktiven Menschen Abbauprozesse weniger stark oder erst später bemerkbar machen. Vermutlich erholt sich ein trainiertes Gehirn besser von Verletzungen und Schädigungen. Ausserdem hat es mehr Reserven und kann Abbauprozesse ausgleichen.

---



## So trainieren Sie Ihre Gehirnzellen:

- Lesen Sie täglich Zeitung, Zeitschriften, Bücher usw.
- Lösen Sie Denksportaufgaben oder spielen Sie anspruchsvolle Spiele wie Schach oder Jassen.
- Musizieren und Tanzen hält das Gehirn fit.
- Fordern Sie Ihr Gehirn! Im Alter erlernt man Neues, beispielsweise eine neue Sprache, nicht mehr so schnell. Doch der Aufwand lohnt sich!
- Für ein Gehirntaining braucht es keine teuren Seminare und Hilfsmittel. Fordern Sie einfach Ihren Kopf, und zwar so, wie es Ihnen am meisten Spass macht!

# → Bewegen Sie sich regelmässig

---

Neben den ungesunden Essgewohnheiten macht uns auch der Bewegungsmangel zu schaffen. Wir sitzen zu häufig, im Büro, im Auto und zu Hause – mit Folgen für unsere Gesundheit.

Etwas mehr Bewegung täte auch dem Gehirn gut, wie die Wissenschaft heute weiss. Denn Bewegung fördert einerseits die Durchblutung des Gehirns und regt es an, neue Zellen und Vernetzungen zu bilden.

Andererseits schützt Bewegung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch vor einem erhöhten Demenzrisiko. Deshalb empfehlen Experten regelmässige körperliche Aktivität.

---

## **Bewegung hält auch Ihren Geist fit:**

- Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde so, dass Puls und Atem beschleunigt werden: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Fensterputzen etc.



- Treiben Sie wöchentlich Sport. Mögliche Sportarten sind Schwimmen, Nordic Walking, Velofahren, Aquafit, Turnen, Tanzen oder Fitnessstraining.
- Überlisten Sie Ihre Bequemlichkeit: Benützen Sie die Treppe statt den Lift und steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus.

# → Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge

---

Wer sich gesund ernährt, sein Gehirn fit hält, sich ausreichend körperlich betätigt und sozial aktiv ist, schützt sich gut vor einer Demenzerkrankung. Gewisse Lebensstile und Gesundheitsprobleme jedoch, so zeigen Studien, erhöhen zusätzlich das Demenzrisiko. Die Hausärztin, der Hausarzt berät Sie gerne und hilft Ihnen, in Form zu bleiben.

---



## Gesundheitstipps für kluge Köpfe:

- Lassen Sie sich alle paar Jahre oder nach ärztlichem Rat Blutdruck, Cholesterinspiegel und den Blutzucker messen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Zuckerkrankheit (Diabetes) können auch fürs Gehirn zum Problem werden.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.
- Geniessen Sie Alkohol mit Zurückhaltung.
- Geben Sie das Rauchen auf. Die Ärztin oder der Arzt kann Ihnen dabei helfen.
- Schützen Sie Ihren Kopf vor Verletzungen, etwa indem Sie beim Velofahren einen Helm tragen.
- Vermeiden Sie Stress.

## → Pflegen Sie Ihr Sozialleben



---

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass Menschen, die viele Freunde haben und sozial aktiv sind, länger geistig fit bleiben und seltener an einer Demenz erkranken. Warum?

Forscher vermuten, dass unser Gehirn in Gesellschaft anderer Menschen vielseitig angeregt wird: Wir müssen uns in Gesprächen daran erinnern, was uns andere erzählt haben, wir bleiben aufmerksam, wenn wir mitsprechen wollen. Daher ist es wichtig, soziale Kontakte zu pflegen.

---

### Ihr tägliches «Vitamin B» fürs Gehirn:

- Pflegen Sie den Kontakt zur Familie und zu Freunden.
- Treffen Sie sich regelmässig mit anderen Leuten, zum Beispiel in einem Jassclub, in einer Walking-Gruppe oder einfach so, auf eine Tasse Kaffee.
- Suchen Sie sich eine interessante Freiwilligenarbeit.

**Informieren Sie sich zum Thema Gesundheit und Fitnessangebote im Alter.**

An Angeboten fehlt es nicht, siehe etwa:

[pro-senectute.ch](http://pro-senectute.ch)

[gesundheitsfoerderung.ch](http://gesundheitsfoerderung.ch)



# So macht sich eine Demenz bemerkbar

---

Von einer Demenz spricht man dann, wenn die Hirnleistungen im Vergleich zu früher nachgelassen haben und man im Alltag nicht mehr völlig selbstständig zurechtkommt. Bei einer Demenz ist generell das Gedächtnis beeinträchtigt, darüber hinaus aber zusätzlich noch mindestens ein weiterer Bereich wie Sprache, Handeln, Erkennen von Menschen oder Gegenständen oder Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen.

---

## Warnzeichen:

- Der betroffenen Person fällt es zunehmend schwer, sich etwas zu merken oder neue Dinge zu lernen. Ihr Gedächtnis lässt nach.
- Sie hat Mühe mit dem Sprechen, weil sie die richtigen Wörter nicht mehr findet.
- Sie erkennt Gegenstände, Menschen und Orte nicht mehr richtig.
- Früher problemlos erledigte Handlungen gelingen nicht mehr. Die betroffene Person hat z.B. Schwierigkeiten mit Zahlungen, beim Reisen von A nach B oder mit der Bedienung von Haushaltsgeräten.
- Die betroffene Person handelt oder entscheidet ungewöhnlich.
- Das Planen und Organisieren von alltäglichen Dingen bereitet ihr Mühe.
- Die betroffene Person vernachlässigt ihr Äusseres, ihre Körperpflege.
- Sie zieht sich zurück oder wirkt antriebslos.

Sollten sich solche Warnzeichen über einen längeren Zeitraum häufen, empfiehlt es sich, bei der Hausärztin, dem Hausarzt eine Abklärung vornehmen zu lassen.

# Keine Heilung, aber wirkungsvolle Therapie

Eine Demenz kann viele Ursachen haben. Man unterscheidet zwischen reversiblen (umkehrbaren) Demenzformen, die durch eine geeignete Therapie teilweise oder ganz behoben werden können, und solchen, die irreversibel (nicht umkehrbar) sind.

Bei irreversiblen Demenzformen ist das Gehirn direkt erkrankt, sein Gewebe wird fortlaufend zerstört. Zu den häufigsten irreversiblen Demenzformen zählen die Alzheimer-Krankheit und die vaskuläre Demenz. Weitere Erkrankungen sind die Lewy-Körperchen-Demenz, die frontotemporale Demenz und die Parkinson-Demenz. Was genau zu einer Demenzerkrankung führt, weiss man heute noch nicht. Die Wissenschaft geht von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus. Ein wichtiger ist das Alter: Das Demenzrisiko ist mit dem 60. Lebensjahr noch gering, verdoppelt sich danach aber alle fünf Lebensjahre.

Irreversible Demenzformen, also beispielsweise die Alzheimer-Krankheit, können nach heutigem Wissen weder verhindert noch gestoppt oder geheilt werden. Zahlreiche Therapien verbessern aber deutlich die Lebensqualität von Betroffenen und betreuenden Angehörigen. So können gewissen Medikamente (Antidementiva) bei einer Alzheimer-Krankheit die Gehirnleistung vorübergehend verbessern oder die Verschlechterung verzögern. Zahlreiche nichtmedikamentöse Therapien verbessern die Gehirnleistung und fördern die Selbstständigkeit. Nach einer genauen Diagnose kann die Ärztin oder der Arzt eine demenzspezifische Behandlung und Betreuung einleiten.

# Demenz geht uns alle an

In der Schweiz leben gegenwärtig über 128 000 Menschen mit Demenz. Weil in unserer Gesellschaft der Anteil an älteren Menschen ständig zunimmt, steigt auch die Anzahl von Menschen mit Demenz weiterhin an. Bis 2045 werden voraussichtlich fast 270 000 Menschen an Demenz erkranken.

Die Pflege, Betreuung und Begleitung demenzkranker Menschen ist für die Angehörigen und Nahestehenden sehr anspruchsvoll. Daher fordert Alzheimer Schweiz den Ausbau demenzgerechter Angebote, damit die Lebensqualität auch für Menschen mit Demenz und ihr Umfeld gewährleistet werden kann.

## Alzheimer Schweiz

Alzheimer Schweiz ist eine unabhängige, konfessionell und politisch neutrale, gemeinnützige Organisation. Im Zentrum ihrer Arbeit steht die Würde von Menschen mit Demenz.

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00 Montag bis Freitag von 8.00-12.00 Uhr und 13.30-17.00 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns unter [alz.ch](http://alz.ch).

Alzheimer Schweiz •  
Gurtengasse 3 • 3011 Bern  
Tel. 058 058 80 20  
info@alz.ch • alz.ch  
PC 10-6940-8

166 D / 2020

Alzheimer-Telefon:  
058 058 80 00



..... Antworttafel .....

### Ich möchte mehr Informationen

#### Bitte senden Sie mir gratis

- die Broschüre «Vergesslich? Eine Abklärung hilft weiter.»
- die Broschüre «Leben mit Demenz. Tipps für Angehörige und Betreuende»
- die Publikationsliste von Alzheimer Schweiz

### Ich möchte Mitglied werden

- Einzelmitglied [Jahresbeitrag CHF 50.–]
- Partner-Mitglied im selben Haushalt [Jahresbeitrag CHF 80.–]
- Kollektivmitglied [Jahresbeitrag CHF 200.–]
  
- Frau     Herr

Name:	Vorname:
Name 2:	Vorname 2:
Strasse, Nr.:	PLZ, Ort:
E-Mail:	Tel.:

### Ich interessiere mich (Antwort freiwillig)

- als Kranke/r     als Angehörige/r     aus beruflichen Gründen     aus anderen Gründen

**Einsenden an:** Alzheimer Schweiz, Gurtengasse 3, 3011 Bern