

Diagnostik umfasst zumindest Blutuntersuchungen (Blutbild, Vitamin B12-Spiegel, Blutzucker, Leberwerte, Nierenwerte, Blutsalze, Schilddrüsenfunktion, Entzündungswerte) und eine Bildgebung des Gehirns (Kernspin- oder Computertomografie).

In Zusammenarbeit mit einem Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie können im Einzelfall auch weitere Untersuchungen sinnvoll sein.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

In bestimmten Fällen findet sich eine Grunderkrankung, die man wirksam behandeln kann. Deshalb sollte auch möglichst früh diagnostiziert werden. Abhängig von der Art und dem Schweregrad einer Demenz kann durch spezielle Medikamente ein Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden. Bei Symptomen wie Unruhe, Aggressivität, Depression oder nächtlichem Umherwandern können vom Arzt eingesetzte Medikamente die Beschwerden verringern. Für viele in der Werbung angebotene rezeptfreie Präparate (Vitamine etc.) fehlt jedoch ein Wirksamkeitsnachweis!

Sehr wichtig sind verschiedene Aktivierungsverfahren, tägliche Beschäftigung und Bewegung, eventuell Ergotherapie und künstlerische Therapien. Besonders wichtig ist die ausreichende Unterstützung der Angehörigen, um sie vor Erschöpfung und damit verbundenen Erkrankungen zu bewahren.

Fazit

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt effektiv das Risiko für Schlaganfall, Demenz und Herz-Kreislauferkrankungen. Schon 15 Minuten täglich entfalten eine große Wirkung. Je intensiver man sich betätigt, desto größer wird der Nutzen. Dabei sollte Überforderung aber unbedingt vermieden werden!

Jede Aktivität zählt! Beginnen sie heute damit und trauen sie sich von Woche zu Woche ein wenig mehr zu! Sie werden die Wirkung bald spüren.

© Eine Information von INVADE und der AOK Bayern; INVADE gem. GmbH, Institut für Versorgungsforschung, Karl-Böhm-Str. 32, 85598 Baldham, www.invade.de.

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Dirk Sander; Quellen: 1) S3-Leitlinie „Demenzen“ der DGPPN und der DGN (Stand Januar 2016), 2) Etgen et al. Physical activity and incident cognitive impairment in elderly persons: the INVADE study. Arch Intern Med 2010; 170: 186-193; Gestaltung: www.cwahrenberg.de; Foto: Fotolia.com, © Günter Menzel; 2. Auflage, Februar 2019.

Diese Patienteninformation kann eine ärztliche Beratung nicht ersetzen oder Ihnen eine Entscheidung abnehmen. Sie kann aber dazu dienen, besser vorbereitet in das Arzt-Patienten-Gespräch zu gehen und so gemeinsam mit Ihrem Arzt eine fundierte und einvernehmliche Entscheidung zu treffen.

Gegen Lähmung und Vergessen

Körperliche Aktivität

verhindert Schlaganfall und Demenz



INVADE

Körperliche Aktivität – großer Effekt – keine Nebenwirkungen

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen (inklusive der Ergebnisse des INVADE-Projektes) senkt regelmäßige körperliche Aktivität das Schlaganfallrisiko um etwa 30 % und verringert auch die Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt). Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass das Risiko einer späteren Entwicklung einer Demenz durch regelmäßige körperliche Aktivität um möglicherweise bis zu 50 % reduziert werden kann.

Das Training sollte nicht übertrieben werden, dann entstehen auch keine unerwünschten Nebenwirkungen. Es gibt kein Medikament, das einen so großen vorbeugenden Nutzen für die Gesundheit hat, wie regelmäßige Bewegung.

Ursache dieser Wirkung ist ein positiver Einfluss der Muskeltätigkeit auf zahlreiche Körperprozesse: So kommt es zu einer Blutdrucksenkung, zu einer Gewichtsabnahme, einer Verhinderung und Verbesserung einer Zuckerkrankheit, einer Senkung der Blutfette und einer geringeren Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln. Hinzu kommen eine verbesserte Hirndurchblutung und möglicherweise auch die Ausbildung neuer Gefäße oder Nerven im Gehirn.

Bewegung oder Sport – was und wie viel davon?

Regel: Täglich 15 Minuten oder wöchentlich 3 Tage x 30 Minuten - Jeder Schritt, jede Aktivität zählt!

Man sollte möglichst dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten kontinuierlich leichte körperliche Aktivitäten betreiben. Alternativ kann auch jeden Tag für 15 Minuten am Stück diese Aktivität durchgeführt werden. Alle Betätigungen die Muskeln und Kreislauf aktivieren sind geeignet: Spazierengehen, Wandern, Treppensteigen, Gartenarbeit, Schwimmen, Radeln – alles gilt. Es kommt darauf an, dass die Gelenke und Muskeln bewegt werden und dass möglichst der Kreislauf angeregt wird. Optimal ist es, wenn der Puls etwas ansteigt und man ein wenig ins Schwitzen kommt. Hilfreich kann auch ein einfacher Fitness-Tracker sein, der Schritte und gegebenenfalls Puls erfasst. Falls eine Erkrankung vorliegt, sollte man den Arzt nach einem geeigneten Bewegungsablauf fragen.

Wissenswertes zum Thema Schlaganfall

In Deutschland erleiden jedes Jahr ca. 150.000 Menschen einen Schlaganfall. Nach Herzkrankheiten und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache, aber er ist der häufigste Grund für Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Ein Schlaganfall entsteht meist über eine Durchblutungsstörung des Gehirns, seltener kann als Ursache auch eine geplatzte Ader im Gehirn vorliegen.

Wie erkennt man einen Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist gekennzeichnet durch ein **plötzliches Auftreten** von

- Lähmungen von Gesicht, Arm und/oder Bein
- Taubheit oder Gefühlsstörung im Gesicht, Arm und/oder Bein
- Problemen beim Sprechen
- Blindheit, Sehstörungen oder Doppelbilder
- Gangstörung oder Schwindel

Jede Minute zählt: Ein Schlaganfall ist immer ein Notfall und jeder Verdacht muss sofort weiter abgeklärt werden. In den ersten Stunden ist die Behandlung am effektivsten.

Wissenswertes zum Thema Demenz

Unter Demenz versteht man eine fortschreitende, mindestens 6 Monate bestehende Erkrankung mit Störungen von Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache oder Urteilsvermögen. Betroffene Menschen werden zunehmend abhängig von Hilfe durch Angehörige oder Pflegepersonen, da sie sich in ihrem Alltag immer weniger zurechtfinden. Als Ursache findet sich meist ein Abbau in bestimmten Hirnregionen und häufig spielen Durchblutungsstörungen des Gehirns oder mehrfache Schlaganfälle eine zusätzliche Rolle. Körperliche Aktivität kann auf alle genannten Störungen und zur Vorbeugung einen sehr günstigen Einfluss haben.

Wie diagnostiziert man eine Demenz?

Meist fallen zuerst den Angehörigen Gedächtnisstörungen auf, die die Betroffenen nicht bemerken oder nicht wahrhaben wollen. Möglichst bald sollte dann ein Arzt hinzugezogen werden. Die genaue Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese), eine körperliche Untersuchung mit neurologischem und psychiatrischem Befund sowie die Durchführung eines Gedächtnis-Tests sind der erste Schritt. Die gegebenenfalls erforderliche weitere >>