

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?

Im 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 sorgsam ausgewählte Medikamente Linderung schaffen. Für viele in der Werbung angebotene rezeptfreie Präparate (Ginkgo, Vitamine etc.) fehlt jedoch ein Wirksamkeitsnachweis!

Sehr wichtig sind verschiedene Aktivierungsverfahren, tägliche Beschäftigung und Bewegung, evtl. Ergotherapie und künstlerische Therapien. Ganz besonders müssen die Angehörigen unterstützt werden, um sie vor Erschöpfung und damit verbundenen Erkrankungen zu bewahren.

Fazit

Körperliche Aktivität senkt effektiv das Risiko für Schlaganfall, Demenz und Herz-Kreislauferkrankungen. Schon wenige Minuten täglich entfalten eine Wirkung. Je intensiver man sich betätigt, desto größer wird der Nutzen.

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 e.V. und AOK Bayern. INVADE e.V., Karl-Böhm-Str. 32, 85598 Baldham, www.invade.de; Text: Dr. Thorleif Etgen und Dr. Roland Benkowitsch.

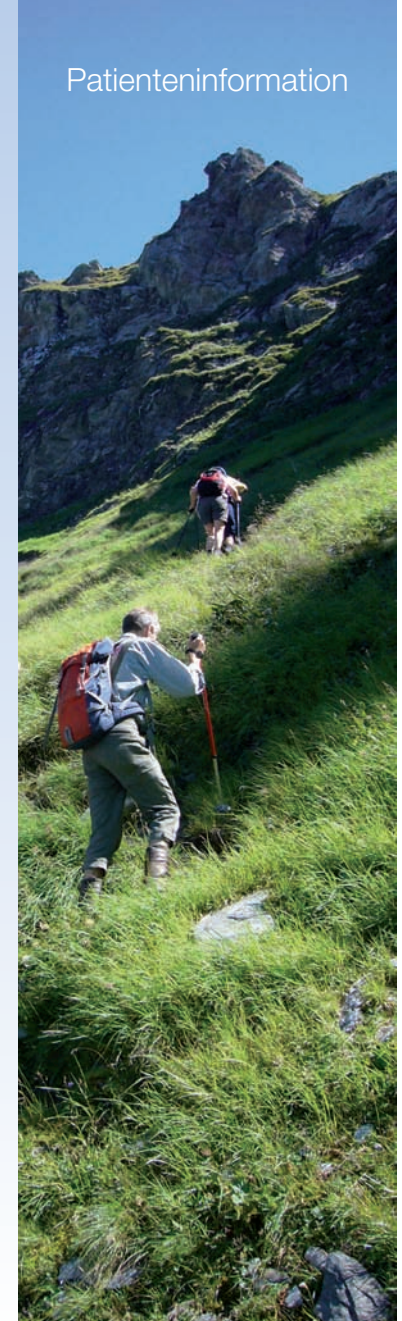
Quelle: 1) S3-Leitlinie „Demenzen“ der DGPPN und DGN (Stand: November 2009), 2) Etgen et al. Physical activity and incident cognitive impairment in elderly persons: the INVADE study. Arch Intern Med 2010; 170: 186-193. 3) Sander et al. Nicht-medikamentöse Prophylaxe des Schlaganfalls. Akt Neurol 2008; 35: 302-318
Gestaltung: www.cwahrenberg.de; Foto: Fotolia.com, © Günter Menzel

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



Mit freundlicher Unterstützung von



INVADE
„Klarer Kopf!“

Körperliche Aktivität – großer Effekt – keine Nebenwirkungen

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen (incl. der INVADE-Studie) 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 Erkrankung an Demenz durch regelmäßige körperliche Aktivität um möglicherweise bis zu 50 % reduziert werden kann.

Wird das Training nicht übertrieben, dann entstehen auch keine unewünschten Nebenwirkungen. Es gibt kein Medikament, das einen so großen vorbeugenden Nutzen für die Gesundheit, wie regelmäßige Bewegung bringt.

Als Ursache dieser „Wunder-Wirkung“ konnte ein positiver Einfluss der Muskelaktivität auf vielfältige Körperprozesse gefunden werden: Blutdrucksenkung, günstigeres Körpergewicht, Verhinderung / Verbesserung einer Zuckerkrankheit, Senkung der Blutfette und geringere Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln. Hinzu kommt eine verbesserte Hirndurchblutung und möglicherweise auch die Ausbildung neuer Gefäße oder Nerven im Gehirn.

Bewegung oder Sport – was und wie viel davon?

Regel:

Wöchentlich 3 Tage x 30 Minuten – jeder Schritt, jede Aktivität zählt

Man sollte möglichst dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten am Stück leichte körperliche Aktivitäten betreiben. Alle Betätigungen die Muskeln und Kreislauf aktivieren sind geeignet. Spazieren gehen, 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. Wenn also der Puls etwas ansteigt und man vielleicht ein wenig ins Schwitzen kommt, ist es optimal. Falls eine Erkrankung vorliegt, sollte man den Arzt nach geeigneten Bewegungsarten fragen.

Wissenswertes zum Thema Schlaganfall

In Deutschland erleiden jedes Jahr circa 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

- Lähmung von Gesicht, Arm und/oder Bein
- Taubheit oder Gefühlsstörung in Gesicht, Arm und/oder Bein
- Problemen beim Sprechen
- Blindheit, Sehstörung 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 zurecht finden. Als Ursache findet sich meist ein Abbau in bestimmten Hirnregionen und häufig spielen Durchblutungsstörungen des Gehirns oder mehrfache Schlaganfälle eine zusätzliche Rolle. Bewegung 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 zugezogen werden. Die genaue Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese), eine körperliche Untersuchung mit neurologischem und psychiatrischem Befund und die Durchführung eines Gedächtnis-Tests sind der erste Schritt. Die weitere Diagnostik umfasst zumindest >>