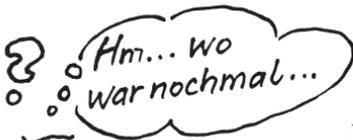


VORWORT

HABEN Sie schon einmal quälende Minuten lang nach Ihrem Wohnungsschlüssel gesucht, obwohl Sie ihn erst vor wenigen Augenblicken in der Hand hielten? Kennen Sie das Gefühl, angestrengt vor dem schier unübersichtlichen Regal eines Supermarktes zu stehen und nicht mehr zu wissen, welches Lebensmittel Sie noch dringend einkaufen wollten, als Sie das Haus verließen? Hat es Sie schon in peinliche Situationen gebracht, den Geburtstag Ihrer Tochter, Ihren Hochzeitstag oder einen sonstigen wichtigen Termin schlichtweg vergessen zu haben? Haben Sie sich gar schon gefragt, ob Ihre Vergesslichkeit noch normal oder

bereits der Beginn einer schleichenden, aber unaufhaltsamen Hirnerkrankung ist?



»Deutsche haben Angst vor Alzheimer –

Inde vor grauen Haaren!«, titelte die Bildzeitung unlängst unter Berufung auf eine aktuelle Umfrage. »Es gibt vieles, wovor man sich fürchten kann«, heißt es dort weiter, »die Angst vor dem Alter gehört dazu.« Während sich jedoch die Brasilianer die größten Sorgen um ihre sexuelle Leistungsfähigkeit im Alter machen würden, hätten die Deutschen Angst vor dem

Alleinsein und vor körperlichen Schmerzen. Aber vor allem fürchteten sie sich vor dem geistigen Verfall mit zunehmendem Gedächtnisverlust – der Alzheimer-Krankheit. Auch seriöse wissenschaftliche Fachzeitschriften berichten regelmäßig über die Ergebnisse von Umfragen, wonach bei gesunden Erwachsenen – ausgehend vom mittleren Lebensalter – die Sorge um die geistige Gesundheit im höheren Alter ganz oben auf der gesundheitsbezogenen Angstliste steht. Ist diese Sorge aber berechtigt?

Gewiss, das Thema Demenz ist in den letzten Jahren zunehmend auch in den Medien und Talkshows präsent. Regelmäßig zum »Welt-Alzheimerstag« am 21. September berichten alle großen Fernsehsender über diese Erkrankung und ihre möglichen Folgen. Zunehmend werden Fälle von Prominenten, Politikern, Filmschauspielern, Sportlern oder anderen Medienstars bekannt, die an einer Demenzerkrankung leiden oder bereits daran verstorben sind. Die ehemals mächtigen Regierungschefs der USA und Großbritanniens, Ronald Reagan und Margaret Thatcher, gehören ebenso dazu wie der Exbundestrainer und Fußballweltmeister Helmut Schön, der Musiker Helmut Zacharias oder die Filmschauspieler Klausjürgen Wussow und Harald Juhnke. Fast jeder von uns kennt eine durch die Demenzerkrankung betroffene Familie oder hat zu dieser persönlichen Kontakt. Auch die Zahl der ganz unmittelbar in ihrer eigenen Familie betroffenen Menschen nimmt zu – sei es, dass der Ehepartner, die Eltern oder Großeltern bereits besorgniserregende Gedächtnisprobleme entwickelt haben, oder aber, dass bereits eine Demenzdiagnose von ärztlicher Seite gestellt wurde.

Auch ein Blick auf die objektiven Zahlen lässt die Sorge be-

rechtigt erscheinen: Bereits heute leben mindestens 1,2 Millionen Demenzkranke in Deutschland und es wird geschätzt, dass sich diese Zahl in den nächsten 20 Jahren verdoppelt. Die Demenzen stehen nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO bereits heute auf Platz 6 der weltweit häufigsten Todesursachen in den Industrieländern und haben damit andere häufige »Killerkrankheiten« wie etwa den Darmkrebs überholt. Da das Alter einer der wichtigsten Risikofaktoren der Demenzerkrankungen ist, steigt das individuelle Risiko, eine Demenz zu entwickeln, jenseits des 90. Lebensjahrs rein statistisch auf über 40 %.

Die Sorge um die geistige Fitness im Alter erscheint also nicht ganz unbegründet und kann gewiss nicht lediglich als eine etwas übertriebene Massenpanik abgetan werden. Bedenkt man, dass eine gute geistige Beweglichkeit und eine gesunde mentale Verfassung in unserer modernen Gesellschaft zumeist eine wichtige Voraussetzung für Unabhängigkeit und eine aktive und selbstbestimmte Teilnahme am sozialen Leben ist, so wird auch verständlich, dass viele Menschen bei dauerhaftem Verlust ihrer geistigen Fähigkeiten einen Verlust an Lebensqualität befürchten, den sie nicht in Kauf nehmen wollen. Auch der Gedanke an eine drohende Pflegebedürftigkeit und dauerhafte Abhängigkeit von Dritten erscheint für viele inakzeptabel und Angst einflößend.

Kann man sich aber vor Demenz schützen? Kann man die geistige Fitness im Alter aktiv erhalten? Ist es nicht eine Frage der Erbanlagen oder schlichtweg des Schicksals, ob Menschen ihr Alter noch in geistiger Gesundheit erleben dürfen? Oder positiv formuliert: Gibt es Möglichkeiten der Vorbeugung? Können wir das Nachlassen geistiger Fähigkeiten im Alter

beeinflussen oder aufhalten? Gibt es gar eine Anleitung oder ein Übungsprogramm zum Erhalt der mentalen Fähigkeiten im Alter?

Wenn Sie selbst zu den Personen gehören, die sich diese Fragen schon gestellt haben, werden Sie möglicherweise schon Ihren Hausarzt oder einen Apotheker zurate gezogen haben. Vielleicht haben Sie aber auch im Internet recherchiert oder einen öffentlichen Vortrag zum Thema Demenz besucht? Schnell werden Sie festgestellt haben, dass die angebotenen Informationen zwar vielfältig, aber auch sehr unübersichtlich und zum Teil widersprüchlich sind. Rasch wird es auch schwierig, seriöse und wissenschaftlich belegte von unseriösen Informationen und Halbwahrheiten zu trennen. Dies trifft vor allem dann zu, wenn mit der Information die Absicht verbunden ist, ein bestimmtes Produkt zu verkaufen, sei dies nun eine Vitamintablette, eine pflanzliche Wirksubstanz in Kapselform oder ein Computerprogramm zum »Gehirnjogging«. Gängige Ratgeber und seriöse Bücher oder Broschüren zum Thema »Demenz« richten sich in der Regel ganz überwiegend an bereits Betroffene oder deren Angehörige. Man erfährt vieles über bereits fortgeschrittene Stadien der Demenzerkrankungen, über Probleme in der Pflege und Betreuung sowie über bereits verfügbare Therapiemöglichkeiten. Nach der Lektüre hat man einiges über die Schrecken der Erkrankungen, aber auch über gängige Behandlungsmöglichkeiten, über Umgangsformen mit Verhaltensstörungen bei Demenz und über rechtliche Rahmenbedingungen in der Pflegeversicherung erfahren. Dagegen kommen Informationen zu den Ursachen, zu beeinflussbaren Risikofaktoren und insbesondere auch über Möglichkeiten der Vorbeugung von

Demenzerkrankungen häufig zu kurz und letztlich bleiben viele der oben formulierten Fragen unbeantwortet.

Diese Lücke möchte der vorliegende Ratgeber schließen, und wenn Sie sich Antworten auf diese Fragen erhoffen, lohnt es sich für Sie vermutlich, weiterzulesen. Das vorliegende Buch möchte jedoch nicht lediglich Wissen vermitteln. Zwar kann sachliche und aufrichtige Information dazu dienen, Unsicherheit und Angst zu reduzieren, und wenn allein dieses durch die Lektüre dieses Buches erreicht wird, hat sich die Niederschrift schon gelohnt. Denn Furcht ist nie ein guter Ratgeber, vielmehr lähmt sie und treibt Menschen nicht selten in die Defensive, d. h. in die Passivität. Gutes und zuverlässiges Wissen allein jedoch verringert noch keine Risiken, dabei ist aber die Reduktion von Risiken der Königsweg für jede wirksame Krankheitsvorbeugung.

Zur wirksamen Vorbeugung ist aktives Handeln gefragt! Dies wird selten in Form einer radikalen Umstellung des bisherigen Lebensstils gelingen, aber auch manch kleiner Schritt kann bei regelmäßiger Beherzigung viel Positives bewirken und vielleicht über Monate oder gar Jahre die Lebensqualität und geistige Gesundheit im Alter verbessern. »Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen«, hat der berühmte chinesische Philosoph Konfuzius einmal formuliert und dieser Satz könnte auch am Beginn Ihres ganz persönlichen Fitnessprogramms für geistige Gesundheit im Alter stehen!

Während das Bewusstsein um Risikofaktoren, aber auch das Wissen über Vorbeugemaßnahmen z. B. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im mittleren und höheren Lebensalter in der Bevölkerung relativ ausgeprägt bzw. groß ist, ist fundier-

tes Wissen über Demenzerkrankungen trotz der zunehmenden Medienpräsenz des Themas relativ gering. Noch viel geringer sind Kenntnisse über wirksame Maßnahmen, um die geistige Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten, d.h. über aktive Vorbeugemaßnahmen, um dem befürchteten Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter etwas entgegenzusetzen. Dabei scheinen sich insbesondere zwei Vorurteile sehr hartnäckig zu halten: Das erste besagt, dass ein Nachlassen der geistigen Fähigkeiten im Alter bis hin zur Demenz und ein damit einhergehender Verlust der Gedächtnisfunktionen ein »normaler«, quasi schicksalhafter Vorgang sei. Im Alter werde man eben etwas »wunderlich«, »verwirrt« und entwickle zunehmend wieder kindliche Eigenschaften – wie es so heißt –, wozu auch eine gewisse Unvernunft und Unselbstständigkeit gehören. Das zweite Vorurteil erkennt zwar möglicherweise an, dass es sich bei der Entwicklung einer Demenz eben nicht um einen normalen Entwicklungsvorgang, sondern um einen krankhaften Prozess handelt, postuliert jedoch, dass eine aktive Vorbeugung allenfalls im Sinne einer lebenslangen Bemühung sinnvoll durchgeführt werden und Wirksamkeit entfalten könne. Demnach habe es keinen Sinn mehr, erst im höheren Alter seine geistigen Kräfte zu trainieren, seine Ernährung umzustellen oder eine regelmäßige körperliche Aktivität zu beginnen, zumindest dann nicht, wenn man die Entwicklung einer Demenz verzögern oder verhindern wolle. In den letzten Jahren verdichten sich jedoch die wissenschaftlichen Fakten dafür, dass beide Aussagen in der dargestellten Form nicht zutreffen und dass es durchaus sehr lohnenswert sein kann, sogar noch im höheren Alter – also jenseits des 70. Lebensjahrs oder 80. Lebensjahrs

mit einer aktiven Demenzprävention zu beginnen. Hierzu möchte dieses Buch Mut machen!

Die Darstellungen und auch praktischen Anleitungen in diesem Buch beruhen auf Erfahrungen, die am Universitätsklinikum Frankfurt a.M. über mehrere Jahre mit Seminaren und Gruppenprogrammen gemacht wurden, in denen die Vorbeugung vor, aber auch der Umgang mit Gedächtnisstörungen im Alter im Mittelpunkt standen. Eines dieser Programme mit dem Namen »**AKTIVA** – Aktive Kognitive **Stimulation** – Vorbeugung im **Alter**« richtet sich gezielt an gesunde Menschen, die aktiv zur Erhaltung ihrer geistigen Fitness im Alter beitragen wollen. Die Inhalte und Erfahrungen von **AKTIVA** sind in diesen Band eingegangen und stehen damit erstmals einem interessierten Leserkreis für die Gestaltung des individuellen Aktionsprogrammes zur Verfügung. Diese Programme werden regelmäßig wissenschaftlich evaluiert und auch bei der Darstellung in diesem Buch wurde darauf geachtet, möglichst nur wissenschaftlich abgesicherte Fakten aufzunehmen. Die **AKTIVA**-Methode bietet Ihnen Folgendes³:

- Sie werden fundiert und auf dem neuesten Stand des Wissens über das Thema Gedächtnisstörungen und Demenz (einschließlich der häufigsten Form – der Alzheimer-Krankheit) informiert. Sie erfahren etwas über Ursachen, Symptome und klinische Verlaufsformen. Hierbei wird ein besonderer Schwerpunkt auf Warnsignale, Frühsymptome und aktive Früherkennung gelegt.

3 Eine Übersicht über die **AKTIVA**-Methode finden Sie auf den Seiten 278–281.

- Sie erhalten umfassende Informationen über die bereits heute bekannten und wissenschaftlich belegten Schutz- und Risikofaktoren für den Erhalt Ihrer geistigen Fitness. Hierbei werden besonders die beeinflussbaren bzw. vermeidbaren Risikofaktoren zur Sprache kommen, denn diese bieten gute Ansatzpunkte für aktives Handeln.
- Die AKTIVA-Methode erschließt Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Risikoprofil zu ermitteln, und weist Wege auf, dieses gezielt zu beeinflussen.
- AKTIVA gibt Ihnen ganz konkrete Anregungen und Anleitungen, um Ihr neu erworbenes Wissen auch in tägliches Handeln umzusetzen. Schaffen Sie sich Ihr eigenes ganz individuelles Programm für eine aktive Demenzvorbeugung!

Denksportübungen aller Art werden Sie in diesem Buch nicht finden, auch wenn diese natürlich Teil Ihres persönlichen AKTIVA-Plans sein können. Dagegen erhalten Sie Hinweise, die Ihnen bei der Auswahl des geeigneten Übungsmaterials (z. B. auch Computerprogramme) helfen können.

Die eingangs erwähnten Sorgen um die geistige Leistungsfähigkeit bzw. deren Nachlassen beschäftigt zunehmend bereits jüngere Menschen, die sich noch in der Lebensmitte befinden, d. h. das 60. Lebensjahr noch nicht erreicht haben. Dies wird jeder, der diagnostisch oder beratend in einer der immer zahlreicher werdenden Beratungsstellen, Gedächtnisambulanzen oder »Memory-Kliniken« tätig ist, bestätigen können. Das vorliegende Buch möchte daher u. a. diesem Leserkreis gezielte Informationen und Handlungsanleitungen geben. Weiterhin richtet sich der Ratgeber natürlich an akti-

ve Seniorinnen und Senioren, d. h. an Menschen, die das 60. oder gar das 70. Lebensjahr schon überschritten haben, aber noch mitten im Leben stehen. Denn Vorbeugung *für* das Alter und Vorbeugung *im* Alter schließen sich natürlich nicht aus, sondern gehen im Idealfall ineinander über. Aber auch Personen, bei denen bereits überdauernde leichtgradige Gedächtnisstörungen bestehen (sogenannte »Leichte kognitive Beeinträchtigung«), finden in diesem Ratgeber nützliche und fundierte Informationen.

Ach, übrigens – bevor ich es vergesse: AKTIVA kann auch Spaß machen!

»Gebrauchsanleitung« zum Lesen dieses Buches

Während der Lektüre werden Sie regelmäßig immer wieder auf bestimmte Symbole stoßen. Die Bedeutung dieser Symbole soll im Folgenden kurz erläutert werden:



DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE!

Dieses Symbol kennzeichnet kurze Textabschnitte, in denen die wichtigsten Aussagen des vorangegangenen Abschnitts oder Kapitels noch einmal kurz oder prägnant zusammengefasst werden. Sie können diese kurzen Passagen sozusagen als »Ultrakurzfassung« des Buches nutzen. Sie geben Ihnen aber auch die Möglichkeit der Wiederholung und Auffrischung von bereits Gelesenem, wenn Sie das Buch einmal ein paar Tage aus der Hand gelegt haben.



JETZT SIND SIE DRAN!

Dieses Symbol kennzeichnet Textabschnitte, in denen Sie selbst aufgefordert werden, Fragebögen zu Ihrer Person bzw. Gesundheit oder über bestimmte Gewohnheiten auszufüllen. Dieses sind also die »aktiven« Stellen im Buch, die Ihnen konkrete Möglichkeiten geben, Ihr eigenes Verhalten bewusster einzuschätzen und ggf. auch zu verändern. Diese Passagen dienen zumeist der persönlichen Bestandsaufnahme und der Einschätzung Ihrer gegenwärtigen Situation. Sie können diese Bögen entweder direkt in diesem Buch ausfüllen oder – wenn Sie das Buch noch mal verleihen wollen – die entsprechenden Seiten kopieren und die Kopien als Vorlage benutzen. Die entsprechenden Seiten haben einen roten Randbalken, damit sie schneller zu finden sind. Wenn Sie Zugang zum Internet haben, können Sie die Erhebungsbögen auch auf der Homepage des Beltz-Verlages unter der Internetadresse www.beltz.de herunterladen und einfach ausdrucken.



UNTER DER LUPE!

Dieses Symbol kennzeichnet Textpassagen, in denen bestimmte Behauptungen oder auch Darstellungen in den Medien zum Thema »Erhalt der geistigen Fitness« unter Heranziehung des aktuellen Forschungsstandes kritisch hinterfragt werden. Hier erfahren Sie z. B., ob das Schlucken von Vitaminpillen wirklich Ihrer Gesundheit dient oder ob Sie mit bestimmten Computerprogrammen Ihre geistigen Kapazitäten erweitern können.



ZUM HINTERGRUND UND HINTERGRÜNDIGES

Dieses Symbol weist auf kurze Textpassagen hin, in denen weitere Hintergrundinformationen zu dem gerade behandelten Thema gegeben werden. Zumeist sind es Hinweise auf die Ergebnisse von bedeutenden aktuellen Forschungsprojekten

zum Thema. So können Sie besser nachvollziehen, wie die Forscher zu Ihren Erkenntnissen gelangt sind. Manchmal handelt es sich auch nur um kleine Anekdoten oder Geschichten, die etwas zum besseren oder tieferen Verständnis der dargestellten Zusammenhänge beitragen können.



EIN PERSÖNLICHER TIPP!

Dieses Symbol kennzeichnet kurze Textabschnitte, in denen der Autor dieses Buches nicht als Experte auftritt, sondern einige persönliche Einschätzungen und Erfahrungen zum Thema preisgibt. Aber Achtung! Diese Anmerkungen können durchaus subjektiv sein und sind nicht notwendigerweise wissenschaftlich abgesichert.