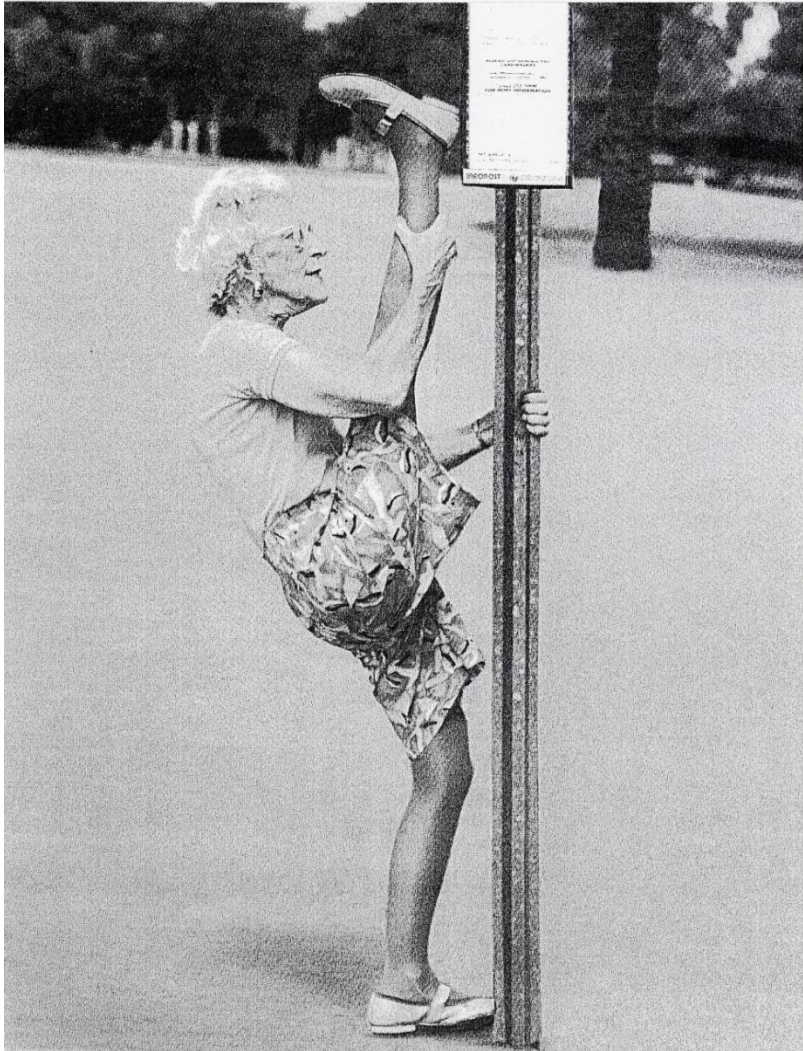


Alt müsste man sein!



Prävention von Demenz - Wie kann das gelingen?

Uschi Wihr

Dipl. Soz.-Päd.

Gerontologin (FH)

Päd. Leitung Demenzzentrum e.V.

Birgit Backes

Übungsleiterin für Reha-Sport mit Sonderlizenzen

Leitung Sportbereich Demenzzentrum e.V.

Für:

BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e.V.

Einleitung: Was kommt auf uns zu!?

- **FINGER-Studie (Finnish Geriatric Intervention Study, 2015)**

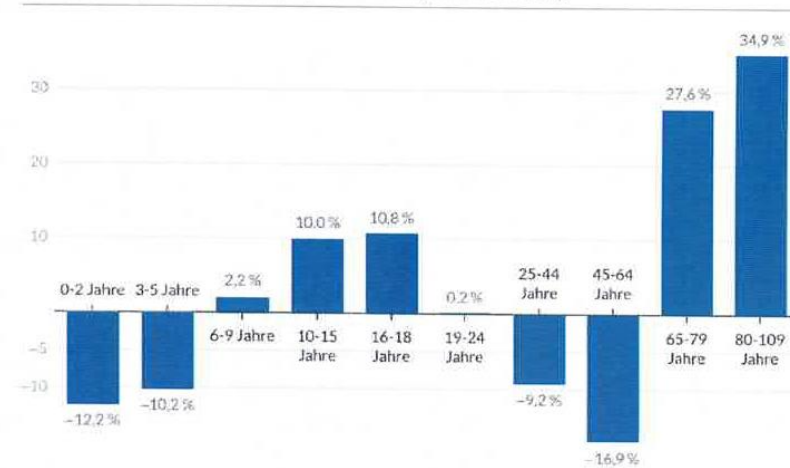
FINGER-Studie (*Finnish Geriatric Intervention Study, 2015*)

- **Eine ausgewogenere Ernährungsweise im Alter**
- **Körperliches Fitnesstraining**
- **Kognitives Training**
- **Ärztliches Feedback zu kardiovaskulären Risikofaktoren**

- **kleine, aber signifikant positive Effekte auf die allgemeine Kognition im Vergleich zur Kontrollgruppe.**

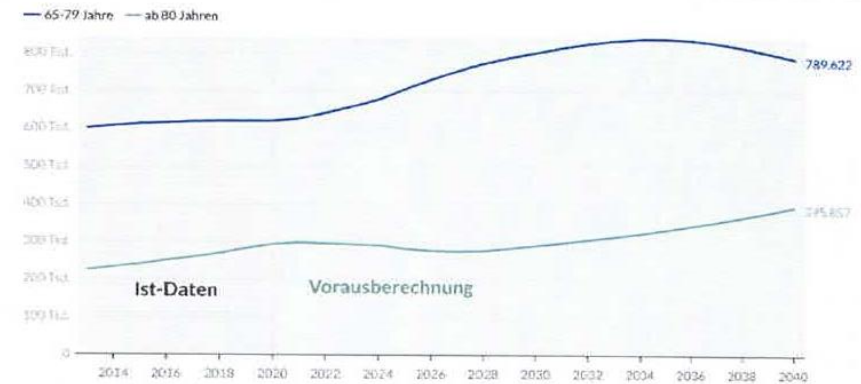
- Bevölkerungsentwicklung

Relative Bevölkerungsentwicklung nach Altersgruppen in Rheinland-Pfalz 2020 bis 2040 (in Prozent)



Quelle: Petra Klug u.a.: Bevölkerungsvorausberechnung 2040 im Wegweiser Kommune, Länderbericht Rheinland-Pfalz, Bertelsmann Stiftung 2024

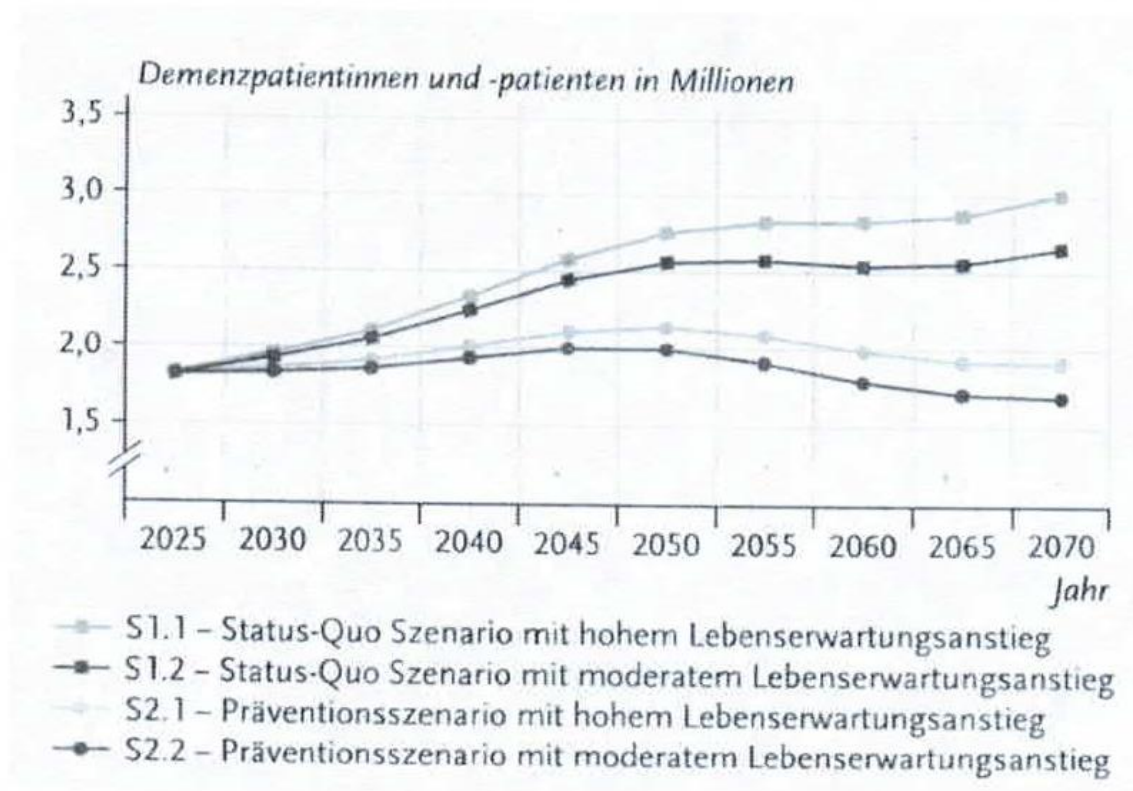
Bevölkerungsentwicklung der ab 65-Jährigen in Rheinland-Pfalz 2014 bis 2040 (absolut)



Den höchsten Anstieg an Alterung bis 2040 in gesamt RLP hat die Stadt Trier mit 5 Jahren zu verzeichnen, im Landkreis Trier-Saarburg liegt der Altersanstieg mit 3 Jahren bis 2040 immer noch sehr hoch im Vergleich zu anderen Städten und Landkreisen in RLP, in denen sich das Alter durchschnittlich lediglich um 1,2 Jahre erhöht.

Quelle: Petra Klug u.a.: Bevölkerungsvorausberechnung 2040 im Wegweiser Kommune, Länderbericht Rheinland-Pfalz, Bertelsmann Stiftung 2024

- Entwicklung der Fallzahlen bei Demenz und die Veränderung der Zahlen durch Prävention



I. Demenz – Was ist das überhaupt?

- Definition
- Kurzzeitgedächtnis
- Abgrenzung:
Altersvergesslichkeit/MCI zu Demenz
- Langzeitgedächtnis
- Hilfreiches Verhalten
gegenüber Menschen mit Demenz

Was versteht man heute unter einer Demenz?

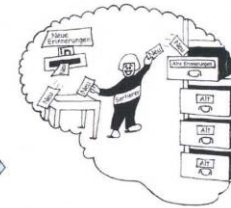
Demenz ist ein Syndrom mit den Merkmalen

- chronisch fortschreitender Hirnabbau
- Abnahme von Gedächtnis und anderen kognitiven Funktionen
- eingeschränkte Alltagsfähigkeit
- verminderte Affektkontrolle, emotionale Labilität, Reizbarkeit, Apathie
- Symptomatik besteht sei mind. 6 Monaten

Vorgang im Gehirn eines Menschen ohne Demenz

Im Verlauf eines Lebens bildet der Mensch unendlich viele Konzepte aus und legt diese als Erinnerung im Gehirn ab. Dort werden sie dann irgendwann zu alten Erinnerungen. Dabei entstehen zusätzlich aber auch ständig neue Erinnerungen (=Konzepte).

Vertrautheit und Verhaltenssicherheit im Alltag entsteht →



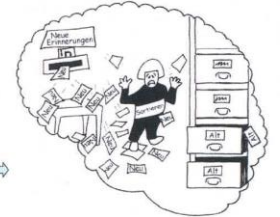
Abgrenzung Demenz-Altersvergesslichkeit

- Altersvergesslichkeit
- Mild Cognitive Impairment (50% > 60J)
 - deutliche, anhaltende und messbare kognitive Defizite
 - im Alltag kaum eingeschränkt
 - jeder Demenz geht ein MCI-Stadium voraus, das ein bis vier Jahre dauert,
 - MCI kann dauerhaft bestehen, ohne sich zu verschlechtern

Vorgang im Gehirn eines Menschen mit Demenz

Das Gehirn kann nicht mehr effizient arbeiten, so dass das Sortieren und sorgfältige Abspeichern von Erinnerungen gestört ist.

Entgleiten der Vertrautheit und Verhaltenssicherheit im Alltag →

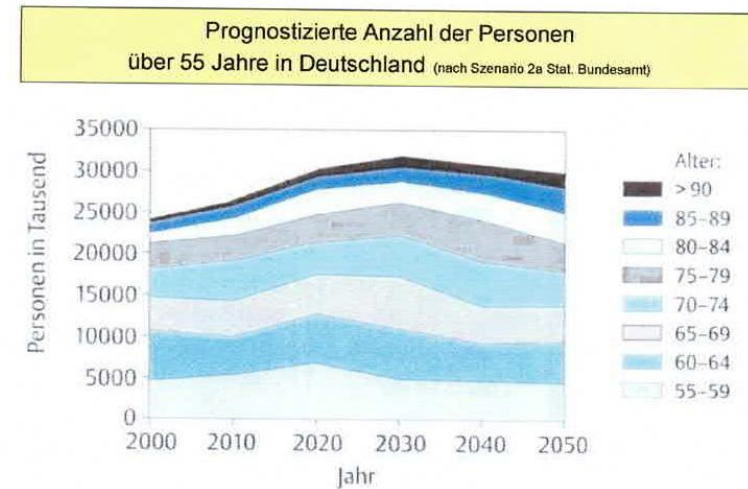
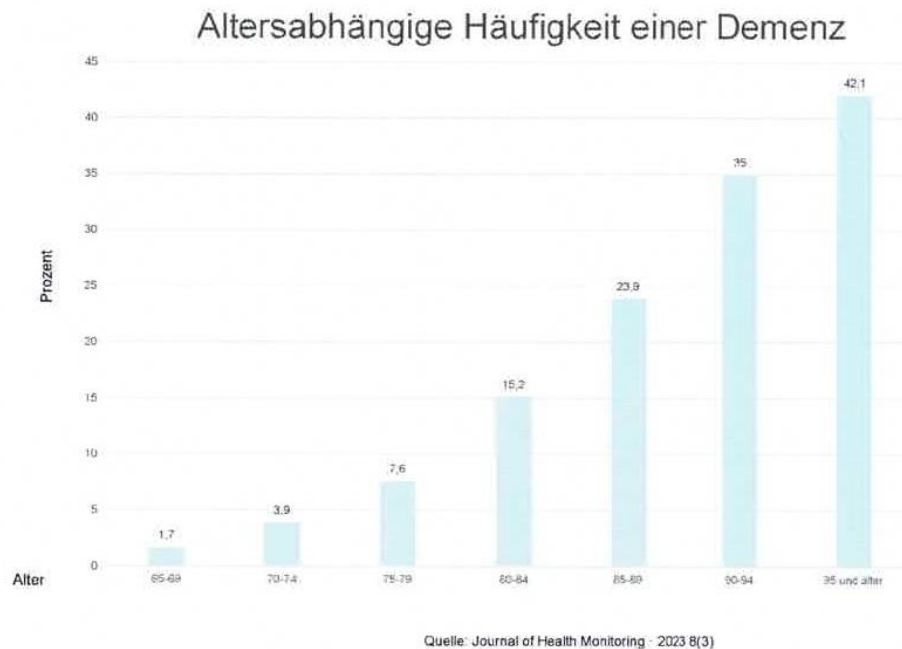


1. Konfrontation vermeiden

- Es bringt meist gar nichts, wenn man eine Person mit Demenz auf ihre Fehler aufmerksam macht (schlechte Atmosphäre)
- unverbindlich bleiben (z.B. „Ach wirklich?“)
- Person nicht in die Irre führen, keine absichtlich falschen Informationen geben (z.B. „Ich weiß nicht!“)

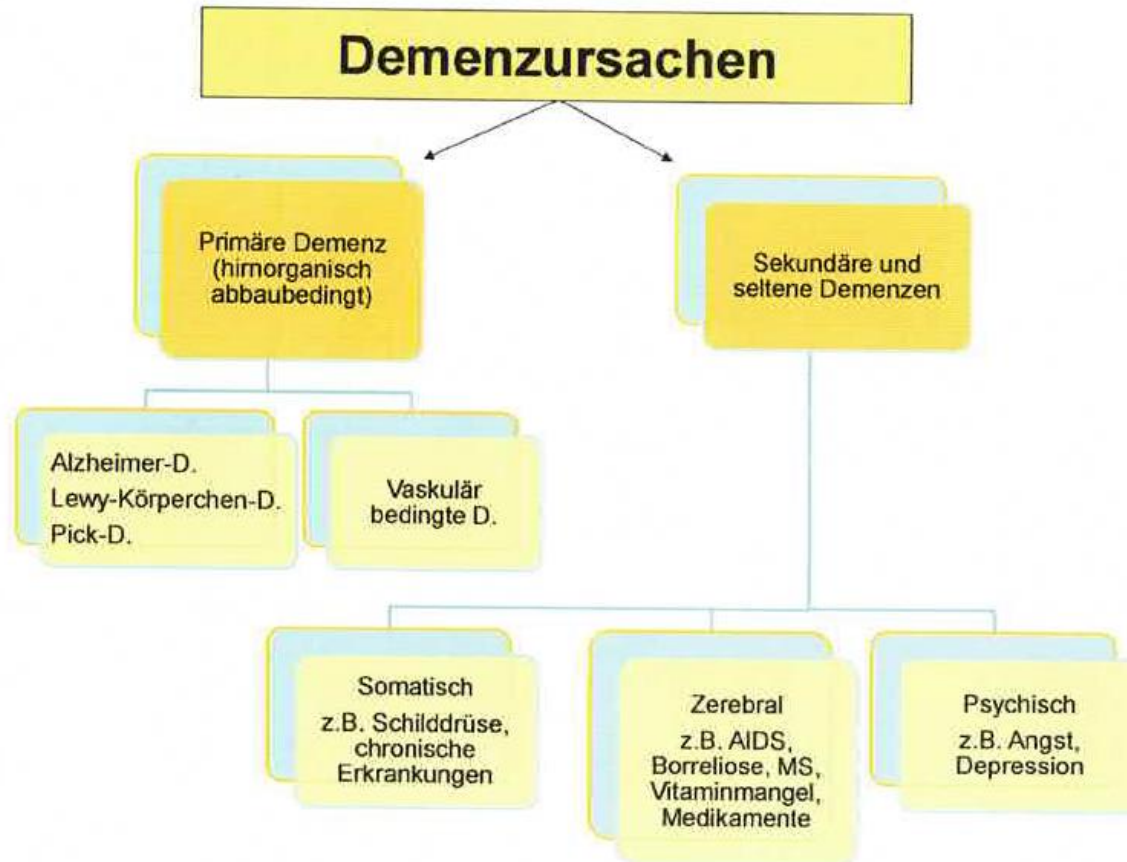
II. Ursachen einer Demenz

- Ursache Alter



2010: weltweit ca. 35,6 Mill., alle 20 J. Verdoppelung der Anzahl
2015: ca. 115 Mill., weltweit alle 7 Sek. eine Neuerkrankung

- Somatische Ursachen



• Potentiell vermeidbare Ursachen

eTABELLE

Übersicht über elf potenziell modifizierbare Risikofaktoren für Demenz und verwendete Definitionen

Risikofaktoren	Definition
niedrige Bildung	höchster erreichter Bildungsabschluss in Kategorie 0–2 nach der Internationalen Standardklassifikation im Bildungswesen (ISCED) aus DEAS 2017 (21)
Hörminderung	selbstberichtete Hörminderung aus DEAS 2017 (21)
Bluthochdruck	selbstberichteter Bluthochdruck bei unter 65-Jährigen aus DEAS 2017 (21)
Alkoholkonsum	täglicher Alkoholkonsum oder Alkoholkonsum mehrmals pro Woche aus DEAS 2017 (21)
Adipositas	Body-Mass-Index ab 30 bei unter 65-Jährigen aus DEAS 2017 (21)
Rauchen	tägliches oder gelegentliches Rauchen aus DEAS 2017 (21)
Depression	1) Lebenszeitprävalenz aus NAKO (37): Diagnosekriterien einer Major Depression nach DSM-IV 2) Punktprävalenz aus DEAS 2017 (21): Kurzversion der Allgemeinen Depressionsskala (ADS-K), Punktwert ≥ 18
Soziale Isolation	weniger als zwei wichtige Personen mit regelmäßigem Kontakt (e5) aus DEAS 2017 (21)
Körperliche Inaktivität	moderate oder starke körperliche Aktivität seltener als einmal pro Woche aus DEAS 2017 (21)
Diabetes	selbstberichteter Diabetes mellitus aus DEAS 2017 (21)
Luftverschmutzung	Schätzung über Urbanität, Indikator: Kreistyp nach BBSR aus DEAS 2017 (21), kreisfreie Großstädte und städtische Kreise als stärker verschmutzt angenommen als ländliche Kreise (e6, e7)

DEAS 2017, Deutscher Alterssurvey 2017; NAKO, NAKO Gesundheitsstudie

Diskutierte andere Risiko-behaftete (vermeidbare) Faktoren für Alzheimer und vaskuläre Demenz

- Geschmacksverstärker Glutamat
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Vit B12-Mangel
- erhöhter Homocysteinspiegel (Aminosäure, Schädigung von Blutgefäßen infolge Folsäuremangel)
- Elektromagnetische Felder

III. Alter als Prozess, der beeinflussbar ist

• Ernährung

- Mediterrane Ernährungsweise schützt vor einer Alzheimer-Demenz (Scarmeas N et al. Ann Neurol 2006 Jun; 59(6):877-879) im Mausmodell.
- Das Risiko, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken kann um bis zu 40 % reduziert werden bei
 - Verzehr von viel Obst & Gemüse,
 - Nüssen,
 - Getreide,
 - Pflanzenölen,
 - moderatem Fisch- und Geflügel-Konsum und wenig rotem Fleisch und
 - Verzehr von wenig Milchprodukten
 - moderatem Wein-/Alkoholkonsum?

Ernährung

Für Seniorinnen/Senioren gilt:

- Grundumsatz 18-20 kcal/kg KG/Tag (bei 80 kg Körpergewicht sind das 1.440-1.600 kcal/Tag)
- Eine 30%ige Kalorienreduktion führt zu abgeschwächten „Alzheimer Veränderungen“ im Mausmodell
(Gulio et al The FASEB J 2005)
- 45% weniger Kohlenhydrate

• Geistige Anregung

Anagramme

- Gehirn
- Nestor
- Sesam
- Letzte

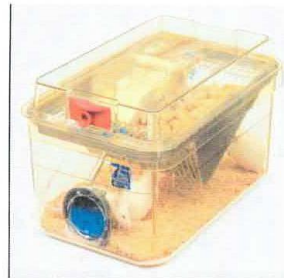


A	B	C	D	E	F	G
L	O	L	R	O	R	L
H	I	J	K	L	M	N
R	O	L	R	L	O	R
O	P	Q	R	S	T	U
L	O	R	O	L	O	R
V	W	X	Y	Z		
L	O	L	O	R		

• Sportliche Betätigung

- Gesundheitsfördernde Aspekte von Bewegung
- Praxisteil: Dual Task

Körperliche Bewegung



Auswirkungen von Sport und Bewegung

- Plastizität des menschlichen Gehirns ↑
- Blutzirkulation ↑
- Sauerstoff und Nährstoffe ↑
- Blutgefäße ↑
- Synapsen Verknüpfung ↑
- Nervenwachstums (BDNF) ↑
- Serotonin und Dopamin ↑
- Motorische Unruhe ↓
- Depressionen und Aggressionen ↓
- Schlafprobleme ↓
- Gehfähigkeit und Alltagskompetenz ↑
- Selbstständigkeit ↑

BDNF: Brain Derived Neurotrophic Factor



GERONTOLOGISCHE REIHE

Mit 15
Stunden-
bildern

Backes • Maschke • Wühr

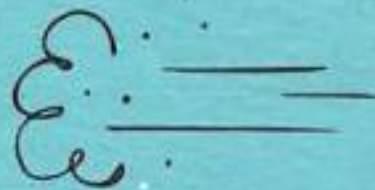
**Sport und Bewegung
für Menschen mit Demenz**

2. Auflage

EV reinhardt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

vergesslich
ABER ENTSCHLOSSEN.



- Engelstr. 31, 54292 Trier (Ärztehaus am Mutterhaus Nord)
- Telefonisch unter 0651/4604747 zu unseren Sprechzeiten:
 - Di – Do von 9.00 bis 16.30 Uhr
 - Fr von 9.00 bis 12.30 Uhr
- sowie nach Vereinbarung
- Mail: info@demenzzentrum-trier.de
- Internet: www.demenzzentrum-trier.de

