

Alzheimer in Kürze

Alzheimer ist eine hirnorganische Krankheit und die häufigste Form von Demenz. Sie ist benannt nach dem deutschen Neurologen Alois Alzheimer, der die Krankheit erstmals im Jahr 1906 wissenschaftlich beschrieben hat. Kennzeichnend für die Erkrankung ist der langsam fortschreitende Untergang von Nervenzellen und Nervenzellkontakten. Im Gehirn von Alzheimer-Kranken sind typische Eiweißablagerungen festzustellen. Zum Krankheitsbild gehören Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, Sprachstörungen, Störungen des Denk- und Urteilsvermögens sowie Veränderungen der Persönlichkeit. Diese Störungen sind bei den Betroffenen unterschiedlich stark ausgeprägt und nehmen im Verlauf der Erkrankung zu. Sie machen die Bewältigung des normalen Alltagslebens immer schwieriger. Die Patienten sind zunehmend auf Hilfe und Unterstützung angewiesen. Die jeweiligen Anforderungen an Betreuung, Pflege, Therapie und ärztliche Behandlung sind dabei sehr unterschiedlich. Denn Alzheimer-Kranke sind keine einheitliche Gruppe, sondern Individuen mit ganz unterschiedlichen Lebensläufen, Kompetenzen und Defiziten, die in unterschiedlichen sozialen und wirtschaftlichen Situationen leben.

heimer, und deshalb schützt uns ein sozial aktives Leben vor dieser Krankheit. Mein Tipp: Verbringen Sie Zeit mit Familie und Freunden, engagieren Sie sich in einem Verein – wie einem Musikverein, einem Schachclub oder einem Sportverein.

3. Körperliche Aktivitäten

Damit unsere Vorfahren genügend zu essen hatten, mussten sie täglich mehrere Stunden körperlich aktiv sein. Dabei galt: Nur wer sich erinnerte, wo es etwas zu essen gab oder wo Gefahr lauerte, überlebte. Der Hippocampus ist der einzige Bereich unseres Gehirns, der sich solche meist einmaligen Erlebnisse merken kann – uns das oft ein Leben lang. Aus diesem Grund regt Bewegung wie kaum eine andere Aktivität sein Wachstum an, ebenso wie die Verjüngung sämtlicher älteren Nervenzellen. Daher sind körperlich aktive Menschen in der Regel geistig fitter als nicht aktive. Sie sind auch resistenter gegen Stress und leiden seltener an Depressionen. Insgesamt schützt uns Bewegung vor

Alzheimer und vielen anderen Krankheiten und verlängert so unser Leben. Mein Tipp: Kaufen Sie sich einen Schrittmesser. Jede Aktivität zählt und Gehirnschützende 10.000 Schritte pro Tag kommen so leicht zusammen.

4. Gesunde Ernährung

Als Fischer und Sammler ernährten sich unsere Vorfahren von den Früchten des Wassers (Fische, Muscheln und Krebstiere) und von denen des Bodens (Gemüse, Obst, Nüsse und ebenso vitalstoffreiche Kräuter und Gewürze). Manchmal kamen Vögel durch Nesträuber dazu oder erbeutete Wildtiere. Während der Mensch größeres Wild nach seiner Ankunft in neuen Territorien meist aussottete, blieben ihm die Meere, Seen und Flüsse als Nahrungsquellen erhalten. Fische und Meeresfrüchte lieferten dem Gehirn lebenswichtige Energie und wertvolle Baustoffe sowie viele Spurenelemente wie Selen, Magnesium, Zink oder Lithium und Vitamine wie Vitamin B12 oder D. Auch heute noch sind wir auf diese biologisch wirksamen Stoffe angewiesen, wollen wir unser geistiges Potenzial voll entwickeln und behalten. Eine entsprechend hirngesunde Ernährung schützt uns vor Alzheimer und verspricht uns – im Vergleich zu allen anderen Arten der Ernährung – das längste Leben. Mein Tipp: Da Fisch und Meeresfrüchte zur Neige gehen und meist mit Schadstoffen belastet sind, empfehle ich Omega-3-Fettsäuren-reiches Algenöl aus Mikroalgen. Nur so können Sie Ihren natürlichen Bedarf an diesen essentiellen Wirkstoffen sichern.

**5. Schlaf**

Mittags, wenn die afrikanische Sonne senkrecht vom Himmel brannte, ruhten sich unsere Vorfahren im Schatten aus. Auch die Nacht nutzten sie zum Schlaf und zur Erholung. Mein Tipp: Für unsere geistige und körperliche Gesundheit sind

Erholung – dazu gehört auch der Mittagsschlaf – und ausreichender Nachtschlaf von größter Bedeutung: Zum einen wächst der Hippocampus nur im Schlaf. Aber auch viele andere Vorgänge, die unser Gehirn ein Leben lang immer weiter reifen lassen und uns vor Alzheimer schützen, wie zum Beispiel die Reinigung des Gehirns von Giftstoffen, benötigen dringend diese wiederkehrenden Zeiten der vollständigen Erholung.

Lektüretipp

Die Broschüre „Miteinander aktiv“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft gibt Anregungen für Aktivitäten und Beschäftigungen im Alltag für Menschen mit Demenz. Die Broschüre, die jetzt in 5. überarbeiteter Auflage neu gedruckt wurde, richtet sich insbesondere an Angehörige, die einen Menschen mit Demenz zu Hause betreuen. Denn vielen Demenzkranken fällt es schwer, sich selbst zu beschäftigen. Um Langeweile, Unzufriedenheit und Unruhe zu vermeiden, helfen Impulse von außen, die Körper und Geist anregen, die vorhandenen Fähigkeiten erhalten und Spaß machen. Hierzu gibt die Broschüre vielfältige Anregungen. Hintergrund: Je nach Möglichkeiten und Interessen können Angehörige und Erkrankte vielerlei rund um Haus und Garten tun, auf „Erinnerungsreisen“ oder reale Reisen gehen, Musik und Kultur genießen, alte Hobbys pflegen, neue Beschäftigungen entdecken oder inneren Frieden in der Religion und Spiritualität finden. Stets gilt es die Tätigkeiten so zu gestalten, dass Menschen mit Demenz weder über- noch unterfordert werden. Wichtig ist auch, dass Angehörige sich nicht selbst überfordern, indem sie pausenlos Freizeitaktivitäten organisieren. „Menschen mit Demenz wollen ihre Fähigkeiten nutzen, trotz Einschränkungen etwas Sinnvolles tun und dabei Freude haben – dafür sind oft Anregungen von außen nötig“, sagt Monika Kaus, 1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIG). Die in der Broschüre enthaltenen Vorschläge kommen aus der Praxis, von Angehörigen, Ehrenamtlichen und Profis, die große Erfahrungen bei der Begleitung Demenzkranker haben. Bestellt werden kann die Broschüre für 4 Euro über den Online-Shop der DAIG (www.deutsche-alzheimer.de).

Berkei
AESTHETIC SURGERY

Ihre Expertin für Nasenkorrekturen

DR. JULIA BERKEI

„Die Nase gibt einem Menschen im Mittelpunkt seines Gesichtes Charakter. Wer schon zu Schulzeiten wegen seiner „Hexennase“ gehänselt wurde, sich nicht mehr von der Seite fotografieren lässt oder sich gar bei Gesprächen mit seinen Mitmenschen so dreht, dass man nur die Schokoladenseite sieht, für den bedeutet eine Nasenkorrektur der Beginn eines unbeschwerteren Lebens.“

Frankfurt am Main | Goethestraße 25 | +49(0) 69 920 200 96 | www.berkei.com



@plastischechirurgieffm



@Berkei Ästhetik



@Berkei Aesthetic Surgery