



Die Gesundheitsseite

Alzheimer



In der Schweiz werden im Jahr 2040 knapp 300'000 Menschen an einer Demenz erkrankt sein, darunter die Hälfte an Alzheimer.

Wie der Körper reagiert

Alzheimer – in Anlehnung an den deutschen Psychiater und Neuropathologen Alois Alzheimer, der die Erkrankung 1907 entdeckte – ist bedingt durch den fortschreitenden Verlust von Nervenzellen im Gehirn. Nach ersten Gedächtnisstörungen, vor allem im Bereich des Kurzzeitgedächtnisses, stellen sich in der Folge vermehrt Verhaltensauffälligkeiten wie Sprachschwierigkeiten, Aggression und Apathie ein. Im fortgeschrittenen Stadium werden die Kranken vollständig pflegeabhängig. Nach dem Auftreten der ersten Anzeichen dauert die Krankheit im Schnitt 7 bis 9 Jahre. Trotz zahlreicher Recherchen und Hypothesen sind die Ursachen für ihre Entwicklung noch immer relativ wenig bekannt.

Im Übrigen steht die Erhöhung der Lebenserwartung ganz oben auf der Liste der Demenzrisiken (Demenz als Oberbegriff für alle chronisch und evolutiv verlaufenden Erkrankungen des Gehirns, die mit dem Verlust des Gedächtnisses, der Orientierung, der intellektuellen Funktionen oder auch der Kommunikationsfähigkeit einhergehen). Alzheimer allein macht bereits 50% aller Demenzerkrankungen aus.

Für die Fachwelt ist das, was für das Herz gut ist, auch gut für das Gehirn. Oberstes Ziel ist daher die Prävention. Es geht darum, das Risiko, Alzheimer oder eine andere Form der Demenz zu entwickeln, signifikant zu reduzieren.

Mehr zu Alzheimer und Demenz unter: www.alz.ch

Was Sie tun können

- Reduzieren Sie Ihr Alzheimerisiko! Auf dem Programm stehen eine ausgeglichene Lebensführung, Entspannung, gesunde Ernährung, kein übermässiger Alkohol- oder Tabakkonsum ...
- Regelmässige Bewegung. So regulieren Sie Ihr Gewicht, versorgen das Gehirn mit Sauerstoff und regen die Blutzirkulation an.
- Wussten Sie schon? Die Neuronen im Gehirn regenerieren sich und bei richtiger Stimulierung erneuern sich die Informationskreisläufe in unserem Gehirn. Ganz gleich ob wir uns intellektuell, kulturell, künstlerisch, kulinarisch oder spielerisch betätigen und wie alt wir auch immer sein mögen – diese Aktivitäten fördern unsere Gedächtnisleistung!
- Familie, soziale Beziehungen, Begegnungen, Austausch, Teilen, Vergnügen, Humor ... Alles Pluspunkte für das Gehirn!
- In der Schweiz wurde die im Jahr 2014 auf den Weg gebrachte Nationale Demenzstrategie vor kurzem bis ins Jahr 2019 verlängert. Sie konzentriert sich auf Demenzpatienten und pflegende Angehörige mit dem Ziel, die mit dieser Erkrankung verknüpfte Bürde etwas zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Mehr dazu: www.bag.admin.ch (siehe Themen Strategien & Politik Nationale Gesundheitsstrategien).

PlusTipp

Bei wiederkehrenden Gedächtnisstörungen sollten Sie unverzüglich Ihren behandelnden Arzt aufsuchen. Bei Bedarf kann dieser Sie zur genaueren Diagnose an eine entsprechende Einrichtung überweisen und dann über die weitere medikamentöse Behandlung entscheiden. Die Früherkennung einer Alzheimer- oder einer Demenzerkrankung erlaubt es den Betroffenen im Übrigen, Herr über ihr Leben bleiben und die eigene Zukunft mit entsprechend frühzeitigen Anweisungen organisieren zu können.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

