

# Gesund leben – Demenz kann man vorbeugen

Die meisten Menschen wünschen sich, geistig rege zu altern. Die wenigsten von ihnen wissen jedoch, dass ein gesunder, aktiver Lebensstil vor Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen schützen kann. Dr. Anke Lührs leitet als Chefärztin die Klinik für Neurologie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen. Sie erklärt, welcher Lebenswandel dazu beiträgt, vor Demenzen zu schützen, und welche Medikamente heute und in Zukunft eine gute Behandlung ermöglichen.

*Frau Lührs, was ist eigentlich eine Demenz?*

**Anke Lührs:** Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Krankheitsbilder, die eher im Alter auftreten und einen fortschreitenden Verlust der geistigen Fähigkeiten verursachen. Demenzen entstehen häufig ab einem Alter über 65 Jahren und treffen öfter Frauen als Männer. Die bekannteste Demenzerkrankung ist Alzheimer. Das ist eine degenerative Erkrankung, bei der die Gehirnzellen nach und nach absterben. Der genaue Auslöser der Erkrankung ist jedoch noch nicht bekannt. Es gibt aber auch sogenannte vaskuläre Demenzen, die eine Folge von Durchblutungsstörungen im Gehirn sind. Typische Ursachen dafür sind Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes oder Rauchen.

*Was sind typische Demenz-Symptome?*

**Anke Lührs:** Die meisten Menschen denken bei Demenz an Vergesslichkeit. Das sind auch die ersten Symptome: Die Betroffenen verlieren beim Sprechen den roten Faden und finden bestimmte Wörter nicht



## Ein gesunder, aktiver Lebensstil kann vor Demenzerkrankungen schützen

Foto: Astrid Schaffner - unsplash

mehr, ihr Kurzzeitgedächtnis und ihre Merkfähigkeit sind gestört. Später können an Demenz erkrankte Menschen sich nicht mehr an bereits eingeprägte Inhalte aus ihrem Langzeitgedächtnis erinnern. Die Aufmerksamkeit und das Orientierungs-, Auffassungs- und Denkvermögen sind zunehmend beeinträchtigt. Umso wichtiger ist es, sich gesund zu halten und einer Demenz bestmöglich vorzubeugen. Wie erkennt man, ob jemand an einer beginnenden Demenz leidet? Anke Lührs: Heute sind viele Menschen sensibel für das Thema und besuchen schon frühzeitig ihre hausärztliche Praxis, wenn sie an sich eine Verschlechterung ihrer geistigen Fähigkeiten wahrnehmen. Das ist auch gut, denn wenn eine Demenz früh erkannt wird, kann die Erkrankung besser behandelt werden. Wichtig zu wissen ist, dass es behandelbare Ursachen wie Schilddrüsenerkrankungen oder Vitaminmangelzustände gibt, die zur Verschlechterung führen können.

Im Fall von Alzheimer kann man außerdem Medikamente einsetzen, die den Verlauf verlangsamen. Für eine Diagnose erfolgt in der Regel eine Überweisung an unsere Neurologie. Hierbei ist neben der kör-

### Patientenseminar: Demenzen vorbeugen – Was kann ich selber tun?

Am **Dienstag, 21.03.2023 um 17.30 Uhr** hält Dr. Anke Lührs im Rahmen des Gesundheits-Forum Oberhausen einen Vortrag zum Thema: Demenzen vorbeugen – Was kann ich selber tun? **Der Infoabend findet statt im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen, Eingang Robert-Koch-Str. 19, Raum 13A.** Um **Anmeldung** zu dieser kostenfreien Veranstaltung wird unter Telefon: **0208 695 5083** gebeten. Es gelten die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen.

perlichen Untersuchung auch das Gespräch mit der Patientin oder dem Patienten und den Angehörigen wichtig. Zur Abklärung einer Demenz gehört auch immer ein Bild des Kopfes, dazu führen wir üblicherweise eine MRT durch. Besteht der Verdacht auf eine Demenz, untersuchen wir das Nervenwasser. So erkennen wir noch genauer, welcher Art die Demenz ist.

*Wie kann man Demenz behandeln?*

**Anke Lührs:** Die mit rund 60 Prozent häufigste Form Alzheimer wird in erster Linie medikamentös behandelt. Medikamente können Alzheimer-Symptome lindern, den aktuellen Zustand stabilisieren und das Fortschreiten hinauszögern. Tatsächlich wurde in den USA gerade ein Medikament zugelassen, das ähnlich wie eine Impfung funktioniert und ein Fortschreiten der Demenz um viele Jahre aufschieben kann. Die bisherigen Ergebnisse sind sehr vielversprechend.

Das Mittel liegt bereits der europäischen Zulassungsbehörde vor und wird hoffentlich auch hier bald verfügbar sein.

*Und wie sieht die Behandlung von vaskulären Demenzen aus?*

**Anke Lührs:** Hier zielt die Therapie zunächst darauf ab, die Durchblutung des Gehirns wieder zu stabilisieren. Vorhandene Schädigungen können dadurch jedoch nicht rückgängig gemacht werden, einmal abgestorbene Gehirnzellen lassen sich nicht wieder reaktivieren. Außerdem gibt es noch sekundäre Demenzen, die als Folgeerscheinungen einer anderen Grunderkrankung auftreten. Sie können besser behandelt und teilweise sogar geheilt werden. Beispiele sind Demenzen infolge von Stoffwechselerkrankungen, eines Vitaminmangels oder eines chronischen Medikamenten- oder Alkoholmissbrauchs. Auch hier ist eine frühzeitige Diagnose hilfreich.

*Kann man verhindern, dass man an Demenz erkrankt?*

**Anke Lührs:** Die genauen Ursachen von Alzheimer sind zwar unbekannt, aber Statistiken zeigen ganz deutlich, dass aktive Menschen mit einem gesunden Lebenswandel viel seltener an einer Demenz erkranken. Oder erst in einem deutlich höheren Alter. Aktivität meint dabei körperliche, geistige und soziale



**Dr. Anke Lührs**

Chefärztin der Klinik für Neurologie

Aktivität. Menschen, die regelmäßig Sport treiben, in ihrer Freizeit kulturelle Veranstaltungen besuchen und sich geistig fit halten, etwa durch das Erlernen einer Sprache oder eines Musikinstruments, erkranken weniger häufig an einer Demenz. Auch Personen mit einem hohen Bildungsniveau sind tatsächlich viel seltener betroffen als andere Gruppen. Bei vaskulärer Demenz, unter der immerhin rund ein Viertel der Betroffenen leidet, sind Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Übergewicht ganz klar Risikofaktoren. Wer also auf sich achtet, tut seiner Gesundheit nicht nur heute etwas Gutes, sondern ist auch gegen Alterserkrankungen wie Demenz besser gerüstet.

**AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen  
Klinik für Neurologie**

**Chefärztin Dr. Anke Lührs**

Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen

Telefon: 0208 695 5251 · E-Mail: neurologie.stc@ob.ameos.de

Weitere Informationen: [www.ameos.de/oberhausen](http://www.ameos.de/oberhausen)