

Aktiv gegen das Vergessen

Gedächtnislücken und Vergesslichkeit gelten gerade im zunehmenden Alter als ganz normal. „Sind sie aber nicht“, sagt Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer, eine der führenden Expertinnen im Bereich der Demenzforschung. Sie rät Betroffenen, sich nicht damit abzufinden, sondern aktiv zu werden.

Frau Professor, wann wird aus dem Vergessen eines Termins oder einem verlegten Gegenstand ein Problem?

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer: Vergesslichkeit – vor allem wenn sie häufiger auftritt – ist nichts, womit man sich abfinden sollte, egal in welchem Alter. Sie kann ein Hinweis sein, dass etwas nicht stimmt, und sollte in jedem Fall von einer Spezialistin oder einem Spezialisten abgeklärt werden.

Was kann man dagegen tun?

Körperliche Ursachen wie etwa ein zu hoher Blutdruck oder Cholesterinspiegel, Vitamin-B12-Mangel oder Diabetes können hinter zunehmender Vergesslichkeit stecken. Diese Erkrankungen beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit. Erfolgt keine rechtzeitige Behandlung, wirkt sich das negativ auf das Gehirn aus. Das Risiko an Demenz zu erkranken erhöht sich massiv. Der regelmäßige Besuch beim Hausarzt zur Kontrolle ist der erste Schritt. Wichtig ist auch ein gesunder Lebensstil: ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und geistige Betätigung – am besten gemeinsam mit anderen Menschen, damit es Spaß macht. Den eigenen Lebensstil bewusst zu hinterfragen hilft dabei, den Ursachen der Vergesslichkeit auf die Spur zu kommen und aktiv zu werden.

Und was dann?

Stellt der Hausarzt Erkrankungen fest, wirkt die Behandlung auch vorbeugend gegen Demenz beziehungsweise trägt zu einer Verlangsamung des Verlaufs bei. Je besser

und je früher ich mich um mein Wohlbefinden und meine Hirngesundheit kümmere, desto besser bin ich auch gegen Demenz gerüstet.

Wie viele Menschen sind in Österreich davon betroffen und was kann man dagegen tun?

Wir gehen aktuell von rund 170.000 Betroffenen aus. Diese Zahl verdoppelt sich alle zehn Jahre. Mittlerweile hat jede Familie direkt oder indirekt mit Demenz zu tun. Immer noch glauben viele Betroffene und Angehörige, sich damit abfinden zu müssen. Das müssen sie aber nicht! Man kann aktiv etwas für seine Hirngesundheit tun – sowohl in der Vorsorge als auch in der Behandlung von Demenz. ■

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer ist eine der renommiertesten Demenzforscherinnen Österreichs. Seit 1991 beschäftigt sie sich insbesondere mit der Früherkennung, Prävention und Betreuung von Menschen mit Demenz. Nach Forschungsaufenthalten in Deutschland und den USA war Auer unter anderem wissenschaftliche Leiterin der MAS-Alzheimerhilfe in Oberösterreich. Sie entwickelte das Modell der Demenzservicestelle, veröffentlichte zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und gilt als wichtige Stimme in der österreichischen Demenzforschung. Die Expertin leitet das Department für Demenzforschung und Pflegewissenschaft an der Universität für Weiterbildung Krems.



Foto: Walter Skokanitsch

Univ.-Prof. Dr. Stefanie Auer steht am Freitag, 29. Mai, ab 16 Uhr auf der Bühne der „Krone“-Gesund-Tage – powered by Merkur Versicherung.