

Welt-Alzheimeritag am 21. September: Gesunder Lebensstil beugt Demenz-Erkrankungen vor

Wien (OTS) - Der Ausbruch neurodegenerativer Erkrankungen wie der Alzheimer Demenz lässt sich durch einen gesunden Lebensstil deutlich verzögern. Dabei spielt bereits die Lebensphase zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr eine bedeutende Rolle. „Wer bereits in frühen Jahren auf sich und seinen Körper achtet, verringert das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen im Alter“, erklärt die Demenz-Expertin Elisabeth Stögmann von der MedUni Wien anlässlich des Welt-Alzheimeritages am 21. September.

Dass gesunde Ernährung, Bewegung und die Reduzierung von Stress zur Vermeidung von kardiovaskulären Erkrankungen beiträgt, ist allgemein bekannt. „Mehrere Studien konnten nun zeigen, dass auch bei neurodegenerativen Erkrankungen wie der Alzheimer Demenz und auch anderen Demenzformen ein gesunder Lebensstil positive Effekte hat“, erklärt Elisabeth Stögmann von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien/AKH Wien, „das zeigt sich darin, dass die Erkrankung später ausbricht oder in ihrem Verlauf gebremst wird“.

Bei der Entwicklung von Arzneimitteln, die Demenz erfolgreich bekämpfen (krankheitsmodifizierende Therapien), konnten zuletzt keine neuen Erfolge vermeldet werden. Etablierte Medikamente können nur die Symptome lindern. „Da es kein Heilmittel gegen Alzheimer gibt, bekommen modifizierbare Lebensstilfaktoren als Maßnahmen der Vorbeugung und Therapie eine besondere Bedeutung bei dieser Erkrankung.“

Zwtl.: Risikofaktoren behandeln, gesunde Ernährung und viel Bewegung

Es gibt mehrere Ansätze, die nicht nur für die Allgemeingesundheit förderlich sind, sondern in Folge auch Demenzerkrankungen entgegenwirken. Körperliche Risikofaktoren wie Diabetes oder Bluthochdruck sollten bestmöglich behandelt werden, um den Organismus möglichst wenig zu belasten. Dazu kann eine gesunde Diät die Blutzuckerwerte positiv beeinflussen und Übergewicht verhindern. Man sollte verstärkt auf eine „mediterrane Ernährung“ in Form von viel Obst, Gemüse und Fisch setzen.

Auch zu angemessener Bewegung rät die Expertin, das bedeutet

mindestens 150 Minuten sportliche Aktivität pro Woche: „Eine Studie konnte zeigen, dass regelmäßiger Sport sogar bei Menschen mit genetischer Disposition das Auftreten einer Alzheimer Demenz hinauszögern kann. Das heißt, Menschen, die genetisch ein großes Demenzrisiko haben, können mit Sport aktiv etwas dagegen unternehmen.“

Zwtl.: Soziale Interaktion, Entspannungsübungen und ausreichend Schlaf

Das Gehirn sollte regelmäßig und bis ins hohe Alter gefordert werden. Um dieses zu trainieren, eignen sich Musik, Spiel und aktive soziale Interaktion. Um Stress zu reduzieren, rät Stögmann zu Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation. Und ein ganz wichtiger Faktor ist ausreichend Schlaf von mindestens sechs bis acht Stunden pro Nacht: „Ein geregelter Schlaf gibt dem Organismus die Zeit, die er braucht, um sich zu regenerieren.“

~

Rückfragehinweis:

Medizinische Universität Wien
Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
+431 40160 - 11 501
Mobil: +43 664 800 16 11 501
johannes.angerer@meduniwien.ac.at
<http://www.meduniwien.ac.at>

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1238/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0029 2019-09-19/09:18

190918 Sep 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20190919_OTS0029