

# Geistig fit bleiben – Tipps und Angebote





# Gedächtnis und Alter

Ein Zugewinn an Lebensjahren bringt viele Vorteile mit sich: Man verfügt über mehr Lebenserfahrung, Allgemeinwissen und hat sich im Berufs- und Familienleben Kompetenzen angeeignet. Die gemachten Erfahrungen erleichtern den Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Manche Fertigkeiten können im Alter auch nachlassen - dazu zählt die Leistungsfähigkeit des Kurzzeitgedächtnisses.

## Inhalt:

Nur ein bisschen vergesslich? .....	3
Formen der Demenz .....	4
Schutz- und Risikofaktoren .....	5
Den Geist erhalten:	
Gesundes Essen für die grauen Zellen .....	6
Aktiver Körper - Aktiver Geist .....	7
Training fürs Gehirn .....	8
Früherkennung entscheidet .....	9
Angebote, Beratung und Information .....	10

# Nur ein bisschen vergesslich?

Ein Termin wird vergessen, ein Schlüssel geht verloren, ein Zimmer wird betreten und der Grund dafür ist nicht mehr bewusst. Kleinere Unsicherheiten in der Merkfähigkeit kommen bei jedem Menschen gelegentlich vor. Doch wie lässt sich eine Altersvergesslichkeit von einer möglicherweise beginnenden dementiellen Erkrankung unterscheiden? Folgende Hinweise können dabei helfen:

## Mögliche Anzeichen Altersvergesslichkeit

- Symptombeginn ab einem Alter von über 60 Jahren.
- Vorübergehendes Auftreten von Vergesslichkeit.
- Schwierigkeiten (z. B. Namen vergessen, Schlüssel verlegen) treten nur gelegentlich auf.
- Intensives Nachdenken oder Konzentrieren hilft beim Erinnern.
- Merkhilfen (z. B. Notizzettel) schaffen Hilfe.
- Mündlichen oder schriftlichen Anweisungen kann gefolgt werden.

## Mögliche Anzeichen einer Demenz

- Symptombeginn im Alter von unter 60 Jahren.
- Die Vergesslichkeit dauert an / verschlechtert sich.
- Das Verlegen oder Vergessen häuft sich, auch bei wichtigen Gegenständen (Geldbörse, Ausweis...).
- Ganze Erlebnisbereiche und Gedächtnisinhalte werden vergessen und auch später nicht mehr erinnert.
- Notizzettel und Merkhilfen nützen nicht.
- Mündlichen oder schriftlichen Anweisungen kann nicht gefolgt werden.

# Formen der Demenz

Der Oberbegriff Demenz ist die Bezeichnung für eine Vielzahl von Krankheitszeichen, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern und Orientieren einhergehen. Je nach Art der Demenz gibt es unterschiedliche Ursachen und Krankheitsverläufe.

## Primäre Demenzformen

Dabei handelt es sich um Formen der Demenz, die durch Schädigung der Gehirnzellen ohne bekannte Ursache entstehen. Zu diesen zählt unter anderem die Alzheimer-Demenz. Sie ist mit 60-80% Anteil der gesamten Erkrankungen die häufigste Form der Demenzerkrankungen.

## Sekundäre Demenzformen

Als solche werden Demenzerkrankungen bezeichnet, bei denen die geistigen Einbußen Folge einer anderen organischen Erkrankung sind. Etwa Kopfverletzungen durch Unfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Herzinfarkt,...) oder jahrelanger übermäßiger Alkoholkonsum.

## Beginn der Demenz

Die häufigsten Anzeichen bei Erkrankungsbeginn sind folgende:

- Sprachschwierigkeiten (Wortfindung, Ausdrucksfähigkeit)
- Gedächtnisschwierigkeiten, vor allem beim Kurzzeitgedächtnis
- Probleme mit dem Zeitgefühl
- Anzeichen von depressiver Stimmung oder Aggression
- Abnehmendes Interesse an Hobbys oder Alltagsaktivitäten
- Orientierungsprobleme (auch in vertrauter Umgebung)
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Fehlende Motivation



# Schutz- und Risikofaktoren

Viele Studien, die den Einfluss von bestimmten Lebensumständen, Krankheiten oder Verhaltensweisen auf das Erkrankungsrisiko untersuchen, liefern bislang keine klaren Antworten. Es gibt jedoch Hinweise auf den Einfluss folgender Faktoren:

## Risikofaktoren:

- ✗ Erhöhter Blutzucker
- ✗ Erhöhte Blutfettwerte
- ✗ Depressionen
- ✗ Rauchen



## Schutzfaktoren:

- ✓ rege geistige und körperliche Aktivität
- ✓ guter und häufiger Kontakt zu Familie, Freunden, Nachbarn, ...
- ✓ ausgewogene Ernährung



gut zu wissen!

Auch bei Menschen mit Depression kann die geistige Leistungsfähigkeit herabgesetzt sein. Keine Sorge! Die Symptome verschwinden wieder, sobald die Depression behandelt ist.

# Den Geist fit halten: Das können Sie tun

Das Leistungsvermögen des Gehirns lässt sich durch Bewegung, geistige Beanspruchung und gesunde Ernährung fördern. Obwohl die meisten Demenzformen nicht heilbar sind, kann der geistige Abbau durch eine Kombination von drei Maßnahmen positiv beeinflusst werden:

## 1. Gesundes Essen für die „grauen Zellen“

Damit das Gehirn richtig arbeiten kann, benötigt es eine gute und ausgewogene Versorgung mit den verschiedensten Nährstoffen. Wertvolle Kohlenhydrate, Eiweiß und Fettsäuren, sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wirken sich positiv auf die Gehirnfunktion aus.

Wenn folgende Punkte im persönlichen Speiseplan bedacht werden, kann man schon einiges zur Gesunderhaltung des Gehirns beitragen:

- ✓ Ausreichend Flüssigkeit – es ist wichtig, darauf zu achten, dass genug getrunken wird. Gerade im Alter lässt das Durstempfinden oft nach. Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte sind gute Durstlöcher.
- ✓ Reichlich Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und magere Milchprodukte – sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe und enthalten im Vergleich aber weniger Kalorien.
- ✓ Fisch – ob gebraten, gedämpft, gegrillt oder in der Suppe (besonders fettreiche Sorten) liefert wertvolles Eiweiß und gesunde Fettsäuren.
- ✓ Hochwertige Öle wie z. B. Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl sorgen dafür, dass unser Gehirn ausreichend mit wichtigen Fettsäuren versorgt wird. Salate, Saucen, Aufstriche und Ähnliches lassen sich gut damit verfeinern.



gut zu wissen!

Vitamine und Mineralstoffe werden vom Körper über Lebensmittel besser aufgenommen. Manchmal ist es aber nötig, diese in Form von Tabletten zuzusetzen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt!

## 2. Aktiver Körper – Aktiver Geist

Körperliche Betätigung fördert die Durchblutung des Gehirns und verbessert die Konzentrationsfähigkeit durch die Freisetzung von Botenstoffen im Gehirn. Auch bereits von Demenz betroffene Personen können von regelmäßiger körperlicher Aktivität profitieren.

Empfohlen wird eine halbe Stunde Bewegung täglich!

Für eine regelmäßige Aktivität können alltägliche Bewegungsabläufe, wie Hausarbeiten oder Treppensteigen, genutzt werden. Für besonders Motivierte und bei körperlicher Gesundheit eignen sich Bewegungsformen wie Radfahren, Schwimmen oder Joggen.

- ✓ Gartenarbeit
- ✓ Schneeschaufeln
- ✓ Treppensteigen
- ✓ Tanzen
- ✓ Mit den (Enkel-)Kindern im Freien spielen
- ✓ schnelles Spazieren (Nordic-Walking)



Hauptsache bei der Wahl der „richtigen“ Bewegungsform ist in jedem Alter der Spaßfaktor. Denn nur was wir gerne tun, machen wir gut und regelmäßig!

gut zu wissen!



### 3. „Training“ fürs Gehirn

Offenheit und Neugierde tragen zur mentalen Fitness bei. Zum Beispiel, indem Sie versuchen, bei gesellschaftlichen Themen informiert zu bleiben. Auch Reisen und andere Aktivitäten zu planen, kann ein freudvolles Gehirntraining sein. Weitere Beispiele sind die Umgestaltung der Wohnung, die Organisation einer Wanderung oder eines Treffens mit Freunden, ein Kurs auf der Volkshochschule oder die Beschäftigung mit neuen Medien.

Jede konzentrierte Beschäftigung ist geeignet, die geistigen Fähigkeiten zu fordern und zu fördern. Wichtig ist, dass die Tätigkeiten Spaß machen und den persönlichen Interessen entsprechen:

- ✓ Bücher und Zeitschriften lesen
- ✓ Neue Spiele oder auch Sprachen lernen
- ✓ Gehirnjogging, wie z. B. Kopfrechnen, Rätsellösen, Sudoku, ...
- ✓ Briefe oder E-Mail schreiben
- ✓ Konzert-, Theater- und Museumsbesuche
- ✓ Aufschreiben der Erinnerungen des eigenen Lebens
- ✓ Neue Wege am täglichen Fußweg ausprobieren
- ✓ Einen Tanzkurs besuchen und vieles mehr...



gut zu wissen!

Wer sich regelmäßig mit anderen Menschen, am besten mit Personen aller Generationen – von jung bis alt – austauscht, fordert das Gehirn auf besonders vielfältige Weise und bleibt in Schwung!

# Früherkennung entscheidet ...

Häufig wird eine Demenz nicht gleich zu Beginn erkannt. Angehörige bemerken Symptome meist erst, wenn Einschränkungen nicht mehr verborgen werden können. Auch zögern Betroffene aus Angst vor einer möglichen Diagnose den Arztbesuch oftmals hinaus. Auch wenn es Mut kostet: Rasche Abklärung und Therapie sind das einzig Richtige bei möglicher Demenz!

## Vorteile der Früherkennung:

- Krankheitsverlauf kann positiv gesteuert werden
- persönliche Fähigkeiten und die Selbstständigkeit bleiben länger erhalten
- Angehörige und Patienten können sich besser auf kommende Veränderungen einstellen
- Fachwissen und Unterstützung können rechtzeitig aufgebaut werden
- Vergesslichkeit oder Verwirrtheit könnten auch Symptome anderer Erkrankungen sein, die rasch erkannt werden sollten

## Bei Verdacht: Wohin zuerst?

Der Hausarzt ist erste Anlaufstelle bei Verdacht auf Demenz. Er kann durch Gespräche und Untersuchungen prüfen, ob Demenz oder lediglich Vergesslichkeit vorliegt. Bei Bedarf überweist er den Patienten an einen Neurologen, eine Spitalsambulanz oder eine Demenzberatungsstelle.



Alle Angebote zur Prävention, Therapie, Beratung und Hilfe bei Demenz finden Sie auf den nächsten Seiten dieser Broschüre.



# Gesund bleiben, aktiv vorbeugen



## Angebote der Österreichischen Gesundheitskasse in Oberösterreich

Tel: 05 0766-14103530

- **Für ein gesundes Wohlfühlgewicht**  
Leichter Leben Abnehmkurs: [gesundheitskasse.at/leichterleben](https://gesundheitskasse.at/leichterleben)
- **Für ein rauchfreies Leben**  
Rauchstoppkurse: [gesundheitskasse.at/rauchfrei](https://gesundheitskasse.at/rauchfrei)  
Rauchfrei-Telefon (kostenlos und anonym): 0800 810 013

## Angebote der Stadt Linz

- **Kurse der Volkshochschule Linz im Wissensturm**  
Tel: 0732 7070 0, E-Mail: [wissensturm@mag.linz.at](mailto:wissensturm@mag.linz.at)  
[www.vhs.linz.at](http://www.vhs.linz.at)
- **Clubs Aktiv**  
SZL Seniorenzentren Linz GmbH  
Tel: 0732 2560 692, E-Mail: [brigitta.hofer@szl.linz.at](mailto:brigitta.hofer@szl.linz.at)
- **Linz AG – Angebote der Linzer Bäderoasen**  
Tel: 0732 / 3400 6000  
[www.linzag.at](http://www.linzag.at)

## Angebot in Oberösterreich

- **ASKÖ DemenzFit Prophylaxeprogramm**  
Referat Fitness- und Gesundheitsförderung  
Tel: 0732 / 73 03 44, E-Mail: [fitness@askoe-ooe.at](mailto:fitness@askoe-ooe.at)  
[www.askoe-ooe.at](http://www.askoe-ooe.at)
- **Kurse der VHS Oberösterreich**  
Tel: 0732 66 1171 - 0, E-Mail: [service@vhsooe.at](mailto:service@vhsooe.at)  
[www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

- **SelBA - Selbständig im Alter**, Katholisches Bildungswerk OÖ  
Tel.: 0732/7610-3213; E-Mail: selba@dioezese-linz.at  
www.dioezese-linz.at/selba
- 

# Demenzabklärung und Beratung

## MAS Alzheimerhilfe

Tel: 06132/ 214 10, [www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at)

- Beratung für Betroffene und Angehörige
- Training und Förderung
- Früherkennung und psychologische Abklärung

## Demenzservicestellen gibt es in:

- Bad Ischl
  - Gmunden / Regau
  - Micheldorf
  - Ottensheim
  - Pregarten
  - Ried i. Innkreis
- 

Linz: Tageszentrum Liebigstraße

Tel: 0732 / 3408 50651, E-Mail: [petra.bohaumilitzky@szl.linz.at](mailto:petra.bohaumilitzky@szl.linz.at)  
[www.linz.at/szl/5391.asp](http://www.linz.at/szl/5391.asp)

- Treffpunkt für alleinstehende Seniorinnen und Senioren (Aktionsgruppen, Ausflüge, ...)
- 

Linz: Tageszentrum Regenbogen, Volkshilfe OÖ

Tel: 0732 / 3405 415, E-Mail: [office@volkshilfe-ooe.at](mailto:office@volkshilfe-ooe.at)  
[www.volkshilfe-ooe.at](http://www.volkshilfe-ooe.at)

- Demenzabklärung
- Betreuung von Menschen mit Demenz (Tageszentrum)
- Kurse für pflegende Angehörige und Angehörigen-Entlastungsdienst

# Weiterführende Infos im Internet:

**Integrierte Versorgung Demenz OÖ:**

[www.demenz-versorgung.at](http://www.demenz-versorgung.at)

**Land OÖ Abteilung Soziales:**

[www.pflegeinfo-ooe.at](http://www.pflegeinfo-ooe.at)

**Volkshilfe Oberösterreich:**

[www.volkshilfe-ooe.at/seniorinnen-senioren](http://www.volkshilfe-ooe.at/seniorinnen-senioren)

**Diakoniewerk:**

[www.demenzinfo.at](http://www.demenzinfo.at)

**Österreichisches Gesundheitsportal:**

[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

**Informationsbroschüren Fonds Gesundes Österreich**

[www.fgoe.org/Wissen/FGÖ-Publikationen](http://www.fgoe.org/Wissen/FGÖ-Publikationen) bestellen oder downloaden

**Geprüfte Gesundheitsinformationen:**

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

**Linzer Sozialberatungsstellen Kompass:**

[www.linzer-buerger.at/wp/sozialberatung-kompass](http://www.linzer-buerger.at/wp/sozialberatung-kompass)

Entwickelt von der Österreichischen Gesundheitskasse in Kooperation mit der Stadt Linz.

**LinZ**  
verändert



**Österreichische  
Gesundheitskasse**

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Druck: BTS, Engerwitzdorf