



Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter

Von *M.Müller*

Erstellt am 4 Jan 2012 - 12:26

+++ Ortenau Klinikum: Pressemitteilung +++

Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter

Was wir in jungen Jahren - und auch später noch - dafür tun können

Offenburg, Januar 2012. Manche Zeichen des Alters, etwa graue Haare, lassen sich leicht verkraften und mit Würde tragen. Mehr Sorge bereiten uns schon die körperlichen Zipperlein, die uns im Herbst des Lebens bisweilen plagen. Was wir für den Lebensabend jedoch am meisten fürchten, ist der Verlust der geistigen Fähigkeiten, die uns ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. „Mit der richtigen Lebensführung können wir einiges dafür tun, um im Alter mental fit zu bleiben“, sagt Prof. Dr. Klaus Schmidtke, Leiter der Abteilung Neurogeriatrie und gemeinsam mit Paul Drum Leiter des Zentrums für Altersmedizin am Ortenau Klinikum in Offenburg. „Geriatric“ bedeutet „Medizin des Alters und des alternden Menschen“. „Neurogeriatrie“ ist die Fachrichtung, die sich speziell mit Alterserkrankungen des Nervensystems befasst. Dazu zählen geistige Leistungsstörungen wie bei der Alzheimer-Krankheit, körperliche Störungen wie bei der Parkinson-Krankheit, Schlaganfälle oder Gangstörungen.

Je älter die Menschen werden, desto häufiger treten typische Altersbeschwerden auf. Und umso mehr gewinnt die Geriatrie an Bedeutung, die sich mit eben diesen Beschwerden befasst. „In der Altersmedizin haben wir es nicht mit einem festumrissenen Krankheitsbild zu tun“, so Paul Drum, Ärztlicher Leiter des Zentrum für Altersmedizin Offenburg Ebertplatz am Ortenau Klinikum. „Wir sind vor allem da gefordert, wo es um altersbedingte Mehrfacherkrankungen geht. Darum arbeiten im Zentrum für Altersmedizin Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen zusammen.“

Demenz vorbeugen

Einen Schwerpunkt bildet die Behandlung von geistigen Leistungsstörungen, Verwirrtheit und Demenz. „Solche Erkrankungen können bereits ab einem Alter von 50 Jahren auftreten, insbesondere aber tragen die Hochbetagten jenseits der 85 ein nicht geringes Risiko, irgendwann an einer Form von Demenz zu erkranken“, erklärt der Neurologe und Geriater Prof. Dr. Klaus Schmidtke. „Aber: Demenz ist kein Schicksal, dem man hilflos ausgeliefert ist. Durch gesunde Lebensführung und den Aufbau einer geistigen Reserve in jungen und mittleren Jahren lassen sich einige Formen von Demenz vermeiden, andere in ihrem Auftreten zumindest verzögern.“ Wichtig ist auch, Schlaganfälle und Durchblutungsstörungen des Gehirns zu vermeiden, indem Bluthochdruck – sofern vorhanden – konsequent behandelt wird, etwa durch Medikamente und Veränderungen im Lebensstil.

Primäre Demenzen

Die Altersmediziner unterscheiden zwischen primären und sekundären Demenzen. Primäre Demenzen, wie etwa die Alzheimer-Krankheit, entstehen durch allmählichen Verlust von Nervenzellen und Schrumpfung des Hirngewebes. Bis heute sind weder Medikamente noch Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungstoffe bekannt, mit denen man der Alzheimer-Krankheit zuverlässig vorbeugen könnte, sie aufhalten oder heilen könnte. Wohl lassen sich aber ihre Symptome durch Medikamente, Anpassung des Lebensumfelds und Pflege mildern.

Sekundäre Demenzen

Anders sieht es bei den weniger häufigen, sekundären Demenzen aus. Sie werden erst durch andere Krankheiten ausgelöst, etwa Schlaganfälle, Tumoren, schwerer Vitaminmangel oder



selten auch einmal durch Medikamentenmissbrauch. Auch eine diffuse Gefäßschädigung durch Bluthochdruck kann die Ursache einer sekundären Demenz sein. Solchen Grunderkrankungen aber kann man zum Teil vorbeugen, oder sie sogar heilen. „Anders als gegen die Alzheimer-Krankheit können wir uns beispielsweise gegen gefäßbedingte Demenzen und viele andere Gefäßkrankheiten im Alter schützen, indem wir Sport treiben und uns gesund ernähren“, so Paul Drum. Das heißt: Ausgewogene Kost mit viel Gemüse und Obst, wenig Alkohol, Vermeidung von Übergewicht und Stress, um der Entwicklung von Bluthochdruck und Diabetes entgegen zu wirken. Auf das Rauchen sollte man ohnehin verzichten – Raucher erkranken und sterben im Durchschnitt viele Jahre früher als Nichtraucher.

Geistige Reserven fürs Alter anlegen

Ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind also die Schlüssel, die uns das Tor zu körperlicher und geistiger Gesundheit im Alter offen halten. Selbst wenn sich speziell die Alzheimer-Krankheit bisher nicht verhindern lässt, so bedeutet doch schon ihr Aufschub einen Gewinn an Zeit und Lebensqualität, auf den wir nicht verzichten sollten.

„Flüssige“ und „kristallisierte“ Intelligenz

Im Alter geht die sogenannte „flüssige Intelligenz“ zurück, also die Fähigkeit, Informationen schnell und effizient zu verarbeiten und neu zu speichern. Dagegen ist die „kristallisierte Intelligenz“, die alle Fähigkeiten umfasst, die auf Wissen und Erfahrung beruhen, auch im Alter noch lange stabil. Da das menschliche Gehirn zu den wenigen Dingen gehört, die sich durch intensiven Gebrauch nicht abnutzen, wohl aber dadurch, dass sie nicht gebraucht werden, führt geistige (und auch körperliche) Aktivität in jungen und mittleren Jahren zum Aufbau einer „Reserve“ gegen das Nachlassen alters- und krankheitsbedingter Fähigkeiten. Sie ist somit ein Schlüssel zu geistiger Regsamkeit bis hinein ins hohe Alter. Einer, der als Schauspieler über das Verhältnis von Körper und Geist sehr viel wusste, war der Schauspieler Heinz Benennt, der bis weit über 80 auf der Bühne stand und kürzlich im Alter von 90 Jahren verstarb. Er brachte es in einem Interview auf den Punkt: „Alt ist, wer aufhört zu lernen!“

Im Interview:

Prof. Dr. Klaus Schmidtke und Paul Drum, Ärztliche Leiter des Zentrums für Altersmedizin am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Was kann man tun, um auch im Alter geistig leistungsfähig zu bleiben?

Prof. Dr. K. Schmidtke: Wer in jüngeren und mittleren Jahren durch Bildung und Aktivität geistige Fähigkeiten entwickelt und diese lebenslang nutzt, wird sie auch ins Alter hineinragen. Wir können also viel dafür tun, um eine so genannte ‚geistige Reserve‘ aufzubauen. Diese versetzt uns in die Lage, negativen Auswirkungen des Alterns entgegenzuwirken und so unsere Selbständigkeit länger aufrechtzuerhalten.

Was bedeutet ‚flüssige‘ und ‚kristallisierte‘ Intelligenz?

Prof. Dr. K. Schmidtke: ‚Flüssige‘ Intelligenz bezeichnet die Fähigkeit, Informationen aller Art schnell und effizient zu verarbeiten. ‚Kristallisierte‘ Intelligenz bedeutet, Urteile und Entscheidungen auf der Grundlage von Wissen und Erfahrung treffen zu können. Nach der so genannten Ressourcentheorie des geistigen Alterns lässt die ‚flüssige‘ Intelligenz im Alter deutlich nach, die ‚kristallisierte‘ Intelligenz hingegen kaum. Das bedeutet: Junge Menschen können zwar in der Regel größere Mengen von Wissen schneller verarbeiten. Aber: Alte Menschen sind sehr gut in der Lage, auf der Basis ihres angesammelten, großen Wissens und ihrer Erfahrung Dinge zu beurteilen, abzuwägen und zu entscheiden.

Können wir mit einer bestimmten Ernährungsweise den Alterungsprozess verlangsamen und sogar Krankheiten vorbeugen?

P. Drum: Ja, ein gesunder Speiseplan kann auch das Gehirn fit halten und Alterskrankheiten vorbeugen. Es gibt eine Vielzahl an Antioxidantien, die in der Nahrung enthalten sind und die die Zellen schützen können. Dazu gehören in erster Linie die antioxidativ wirkenden Vitamine C, D, E, die Omega-3-Fettsäuren, außerdem die Spurenelemente Selen und Zink. Fleisch, Fisch, Eier, Haferflocken und Käse sind gute Quellen für Zink. Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich können dazu beitragen, die Körperzellen vor vorzeitiger Schädigung zu bewahren,



und Lachs oder auch Pflanzenöle wie Rapsöl und Leinsamenöl versorgen den Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Welche Rolle spielt die körperliche Bewegung im Alterungsprozess?

Prof. Dr. K. Schmidtke: Man kann sagen, dass körperliche Bewegung einer der wichtigsten Schlüssel zum gesunden und erfolgreichen Altern ist. Natürlich ist sie nicht die einzige, aber eine wesentliche Voraussetzung. Körperliche Regsamkeit befördert nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern auch unser Wohlbefinden und unsere seelische Verfassung. Nicht zuletzt wirkt sich körperliche Aktivität nachgewiesenermaßen positiv auf das geistige Leistungsvermögen aus. Wer aus gesundheitlichen Gründen keinen Sport, insbesondere Ausdauersport treiben kann, sollte wenigstens täglich eine halbe Stunde spazieren gehen.

Über das Ortenau Klinikum

Das Ortenau Klinikum (www.Ortenau-Klinikum.de [1]) ist ein Baden-Württembergischer Klinikverbund mit zahlreichen medizinischen Zentren und Schwerpunkten an neun Klinikstandorten und insgesamt 1.800 Planbetten. Mit rund 5.000 Mitarbeitern zählt das Ortenau Klinikum deutschlandweit zu den 100 größten Arbeitgebern in der Gesundheitsbranche. Träger ist der Ortenaukreis. Jährlich werden hier 75.000 Patienten stationär behandelt. Und jährlich erblicken 3.500 Babys in den Ortenauer Kreißsälen das Licht der Welt.

Presse-Kontakt:

Dieter W. Schleier
Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation
und Marketing
ORTENAU KLINIKUM - Zentrale Verwaltung
Landratsamt Ortenaukreis/ Zi. 366A
Badstraße 20
77652 Offenburg
Telefon: 0781 805-1451
Telefax: 0781 805-9645
E-Mail: dieter.schleier@ortenaukreis.de [2]

Hajo Neu
NEU:KOM GmbH
Hans-Bunte-Str. 8-10
D-69123 Heidelberg
Telefon 06221 – 7 390 393
Telefax 06221 – 7 390 399
M. neu@neu-kom.de [3]

- [Forschung, Studien und Entwicklung](#)



Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 10:17): <https://www.medcom24.de/node/15638>

Links:

- [1] <http://www.Ortenau-Klinikum.de>
- [2] <mailto:dieter.schleier@ortenaukreis.de>
- [3] <mailto:neu@neu-kom.de>