



# Demenz

## Erkrankung mit vielen Gesichtern

Mag<sup>a</sup>. Claudia Kurat und Mag<sup>a</sup>. Nadja Windisch-Perci  
(Praxis Wendepunkt Graz)

### Was bedeutet Demenz?

Demenz und Depression zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Aber was bedeutet „**Demenz**“ eigentlich?

Der Begriff Demenz bezeichnet das gemeinsame Auftreten bestimmter Symptome (= Syndrom), die unterschiedlichsten Ursachen haben können. Insgesamt umfasst der Begriff mehr als 50 Krankheitsformen (wie Alzheimer-Krankheit und vaskuläre Demenz).

Allen Demenzformen gemeinsam ist das anhaltende und fortschreitende Abhandenkommen wichtiger Funktionen des Gehirns. Betroffen sind beispielsweise Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Handlungsplanung und Sprache.

Veränderungen im Verhalten und Affekt (also dem Gefühlsleben) einschließlich der Persönlichkeit können auftreten.

**Eine Demenz verändert demnach das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen stark.**

## **Welche Arten von Demenzerkrankungen gibt es?**

### **Alzheimer-Krankheit**

Die am häufigsten auftretende Form der Demenz ist die **Demenz vom Alzheimer-Typ**, welche bei ungefähr **zwei Dritteln** aller Demenzpatienten diagnostiziert wird. Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es unter anderem zu Eiweiß-Ablagerungen (sogenannte Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirngewebe. Diese Ablagerungen behindern die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen. Es kommt zu einem langsamen Absterben von Nervenzellen.

Beginnende Demenz-Symptome bei Alzheimer (und vielen anderen Demenz-Formen) sind Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis: Die Betroffenen werden zunehmend vergesslich, verlegen häufig Sachen und können sich nur schwer konzentrieren. Manchmal fallen ihnen im Gespräch gängige Begriffe plötzlich nicht mehr ein. Orientierungsprobleme in fremder Umgebung sind ebenfalls erste Anzeichen der Demenz vom Alzheimer-Typ. In späten Demenz-Stadien bauen die Patienten auch körperlich ab und brauchen bei allen Tätigkeiten Hilfe

### **Vaskuläre Demenz**

Bei ungefähr **jedem fünften** Menschen, der an einer Demenz erkrankt, liegt die Ursache in Durchblutungsstörungen im Gehirn. Damit ist die sogenannte **„vaskuläre Demenz“** nach der Alzheimer-Demenz die häufigste Demenzform. bei denen es aufgrund von Durchblutungsstörungen im Gehirn zu einem Absterben von Hirnzellen kommt. Es zeigen sich hier oft ähnliche Demenz-Symptome wie bei Alzheimer. Allerdings hängt das genaue Krankheitsbild bei der Vaskulären Demenz davon ab, wo

im Gehirn des Patienten die Durchblutungsstörungen auftreten und wie ausgeprägt sie sind.

Mögliche Symptome sind zum Beispiel Probleme beim aufmerksamen Zuhören, zusammenhängenden Reden und bei der Orientierung. Diese Demenz-Anzeichen gibt es auch bei Alzheimer, sie treten aber bei der Vaskulären Demenz oft früher und heftiger auf. Außerdem kann das Gedächtnis bei der Vaskulären Demenz länger erhalten bleiben.

## **Lewy Body Demenz**

Die Lewy-Körperchen Demenz ist mit **7-20%** die dritthäufigste Demenzart. Die Erkrankung tritt zwischen dem 40. und dem 80. Lebensjahr auf und nimmt einen langsam fortschreitenden Verlauf. Auch die Lewy-Körperchen-Demenz äußert sich mit ähnlichen Demenz-Symptomen wie die Alzheimer-Krankheit. Allerdings zeigen viele Patienten schon im Frühstadium der Erkrankung Halluzinationen (Sinnestäuschungen). Dafür bleibt das Gedächtnis meist länger erhalten als bei Alzheimer.

Darüber hinaus zeigen viele Menschen mit Lewy-Body-Demenz Symptome von Parkinson. Dazu zählen etwa steife Bewegungen, unwillkürliches Zittern und eine instabile Körperhaltung. Deshalb schwanken und stürzen die Betroffenen gehäuft.

## **Parkinson Demenz**

Etwa **40 Prozent** der Parkinson-Patientinnen/Patienten entwickeln im Verlauf der Erkrankung eine sogenannte Parkinson-Demenz (PDD). Betroffen sind ausschließlich ältere Personen, das Durchschnittsalter liegt bei 72 Jahren.

## **Frontotemporale Demenz**

Die Frontotemporale Demenz (auch Pick-Krankheit oder Morbus Pick genannt) ist eine eher seltene Form der Demenz (**1-2%**), die durch einen Nervenzellverlust in den Bereichen Stirnlappen und Schläfenlappen des Gehirns verursacht wird. Im Vordergrund der Symptomatik stehen Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens. Die Betroffenen sind meist leicht reizbar, aggressiv und verhalten sich taktlos oder peinlich.

Erst im fortgeschrittenen Stadium der Pick-Krankheit treten typische Demenz-Symptome wie Gedächtnisprobleme auf. Zudem verarmt die Sprache der Patienten. In Fachkreisen geht man davon aus, dass die verschiedenen Formen der Demenz meist nicht klar zu trennen sind. Oft treten Mischformen auf, wobei meist die Symptomatik einer Erkrankung dominiert.

## Wie viele Menschen sind von einer Demenz betroffen?

Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen beginnt im fortgeschrittenen Alter deutlich anzusteigen. Das steigende Alter gilt daher als Hauptrisikofaktor für Demenz.

Vor allem ab dem 60. Lebensjahr steigt das Demenzrisiko deutlich an.

Da unsere Bevölkerung im Schnitt immer älter wird, steigt somit auch die Anzahl der von Demenz betroffenen Österreicher\*innen stetig an.

In Österreich leben laut aktuellen Schätzungen 115.000 bis 130.000 Menschen mit einer Form von Demenz. Bis zum Jahr 2050 wird sich diese Zahl laut Berechnungen auf etwa 262.200 mehr als verdoppelt haben.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick wie viel Prozent der europäischen Frauen und Männer in einem bestimmten Altersbereich von Demenz betroffen sind.

<b>Alter</b>	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
65-70	1,0 %	1,6 %
70-75	3,1 %	2,9 %
75-80	6,0 %	5,6 %
80-85	12,6 %	11,0 %
85-90	20,2 %	12,8 %
90-95+	30,8 %	22,1 %

Quelle: Metaanalyse von Lobo et al. (2000) in Österreichischer Demenzbericht (2014).

Nicht jede Vergesslichkeit im Alter weist auf eine Krankheit hin. Viele ältere Menschen sehen allerdings in ihrer Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche schon Vorboten einer Demenz-Erkrankung. Glücklicherweise trifft dies in den meisten Fällen nicht zu. Über Unterscheidungsmerkmale zwischen Warnsignalen für das Vorliegen einer Demenz und unbedenklichen altersentsprechenden Veränderungen lesen Sie in Teil 2 der Reihe „Demenz, Erkrankung mit vielen Gesichtern“.

**Quellen:**

Forstmeier, S. & Maerecker, A. (2008): Probleme des Alterns. Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe Verlag GmbH.

Höfler, S., Bengough, T., Winkler, P., Griebler, R. (Hg.) (2015): Österreichischer Demenzbericht 2014. Bundesministerium für Gesundheit und Sozialministerium, Wien.

<http://www.alzheimer-gesellschaft.at/> [Letzter Zugriff am 24.11.2021]

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz> [Letzter Zugriff am 24.11.2021]

# Demenz

## Erkrankung mit vielen Gesichtern

Mag<sup>a</sup>. Claudia Kurat und Mag<sup>a</sup>. Nadja Windisch-Perci  
(Praxis Wendepunkt Graz)

Im ersten Teil der Reihe „Demenz, Erkrankung mit vielen Gesichtern“, haben Sie erfahren, was „Demenz“ eigentlich bedeutet und welche Arten von Demenzerkrankungen es gibt.

In diesem Teil werden Sie Unterscheidungsmerkmale zwischen Warnsignalen für das Vorliegen einer Demenz und unbedenklichen altersentsprechenden Veränderungen kennenlernen.

### Unterscheidung zwischen Altersvergesslichkeit und Demenz

Nicht jede Vergesslichkeit im Alter weist auf eine Krankheit hin.

Die Altersvergesslichkeit verläuft in der Regel harmlos. Sie entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und bleibt ab einem bestimmten Niveau unverändert.

Eine Demenz zeigt sich außerdem durch weitaus stärkere Einschränkungen der Denkleistung. Es treten Störungen auf, die sich auf die Orientierung, die Geschicklichkeit, das Lesen, Schreiben und Rechnen auswirken, wie Sie bereits in Teil 1 erfahren haben.

Prinzipiell ist der Eintritt in das Pensionsalter ein Zeitpunkt, ab dem Altersvergesslichkeit beginnen kann. In einzelnen Fällen kann sie aber auch noch während des Berufslebens auftreten, insbesondere dann, wenn bei der Arbeit keine neue geistige Herausforderung besteht und auch in der Freizeit und bei anderen Tätigkeiten die Gehirnfunktion nicht gefördert werden.

Zusammengefasst ist die Altersvergesslichkeit nichts anderes als ein natürlicher Prozess. Die Altersvergesslichkeit kann jedoch durch körperliche und geistige Aktivität, reduziert werden.

Viele ältere Menschen sehen nun in ihrer Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche schon Vorboten einer Demenz-Erkrankung. Glücklicherweise trifft dies in den meisten Fällen nicht zu. Dennoch sollte man sich die Mühe machen, die Ursachen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Den Schlüssel verloren, die Telefonnummer des Freundes vergessen - was steckt dahinter?

Die folgende Zusammenfassung von Warnsignalen für Gedächtnisstörungen kann Ihnen Orientierung geben, was normal und unbedenklich ist und was tatsächliche Warnsignale sind.

	Was ist ein Warnsignal?	Was ist unbedenklich?
Konzentrations-Schwierigkeiten	Nicht mehr gleichzeitig gehen und sprechen können	Wenn man etwas Wichtiges sagen möchte, kurz stehen bleiben
Technische Geräte	Schwierigkeiten mit Geräten, die man sonst fast täglich verwendet hat bekommen (z.B. Mikrowelle, Fernseher)	Bei neuen technischen Geräten oder Funktionen, die man nur selten benutzt, Hilfe brauchen
Zeitliche Orientierung	Monat oder Jahr nicht kennen	Im Urlaub den Wochentag oder das Datum nicht gleich nennen können
Räumliche Orientierung	Einen bekannten Ort (z.B. Lebensmittelgeschäft zu dem man immer geht) nicht mehr finden	Einen neuen Ort nicht auf Anhieb finden
Stimmungsänderungen	Merklich über einen längeren Zeitraum misstrauischer, aggressiver oder depressiver werden	Hin und wieder einen schlechten Tag haben
Hygiene	Die persönliche Hygiene vernachlässigen	Unabsichtlich ein T-Shirt verkehrt anziehen
Vereinbarungen vergessen	Einen Termin vergessen und nicht mehr wissen, diesen überhaupt vereinbart zu haben	Ab und zu einen Termin vergessen
Fragen wiederholen	Dieselbe Frage immer wieder innerhalb eines Gesprächs stellen	Erneut nachfragen müssen, weil man bei der ersten Antwort abgelenkt war
Sätze wiederholen	Während einer Erzählung Sätze wiederholen oder dieselbe Geschichte direkt hintereinander wieder erzählen	Ein Erlebnis derselben Person nach einiger Zeit erneut erzählen
Notizen	Mit den eigenen Notizen nichts mehr anfangen können (z.B. man weiß nicht mehr, worum es bei einem Termin, den man im Kalender notiert hat geht)	Notizen machen und einen Kalender führen
Namen vergessen	Im selben Gespräch mehrmals den gleichen Namen vergessen	Immer wieder mal einen Namen vergessen, sich aber später wieder daran erinnern

	Nicht nur den Namen vergessen, sondern gar nicht mehr wissen, wer die Person ist	Eine Person die man länger nicht gesehen hat, nicht sofort erkennen
Gegenstände verlegen	Gegenstände wiederholt verlegen und nicht mehr Schritt für Schritt zurückdenken können, wo der Gegenstand gelandet ist oder andere sogar des Stehlens bezichtigen.	Gegenstände verlegen und überlegen, wo man sie zuletzt gesehen hat
	Gegenstände wiederholt an unüblichen Orten ablegen	Gedankenverloren ab und zu einen Gegenstand an einem unüblichen Ort ablegen
Wortfindung	Alltägliche Ausdrücke wiederholt nicht mehr wissen oder verwechseln oder Alltagsgegenstände konsequent falsch bezeichnen	Begriffe, die man selten nützt, nicht sofort parat haben

Falls Ihnen vermehrt Warnsignale aufgefallen sind, sollten Sie dies abklären lassen. Beachten Sie, dass das Auftreten von Warnsignalen ganz unterschiedliche Ursachen haben kann, daher ist eine gute ärztliche bzw. psychologische Abklärung wichtig. Der erste Weg führt dabei meistens zum Hausarzt, der Sie dann gegebenenfalls weiter überweisen wird. Eine genaue Demenzabklärung findet dann bevorzugt in einer Gedächtnisambulanz, Memory Klinik oder in einem Geronto-Psychiatrischen Zentrum statt. Diese gibt es fast in jedem Bundesland und in einigen Krankenhäusern. Unter folgendem Link finden Sie eine Übersicht über neurologische oder psychiatrische Abteilungen, Spezialambulanzen und Memory-Kliniken, die auf die Diagnose und Behandlung von Demenzerkrankungen spezialisiert sind: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/gedaechtnisambulanzen>

Trotz großer wissenschaftlicher Anstrengungen lässt sich Demenz bis heute nicht heilen.

Wesentlich ist dennoch, dass die Erkrankung so früh wie möglich diagnostiziert und behandelt wird. Denn der Verlauf lässt sich in vielen Fällen durch eine rechtzeitige, konsequente Therapie günstig beeinflussen und verzögern.

Darüber hinaus wurden Methoden entwickelt, die den Betroffenen und Angehörigen helfen können, besser mit den Auswirkungen der Erkrankung umzugehen.

Welche Risikofaktoren mit der Entwicklung einer Demenz in Verbindung stehen und welche Präventionsmaßnahmen (also vorbeugende Maßnahmen) empfohlen werden, lesen Sie in Teil 3 der Reihe „Demenz, Erkrankung mit vielen Gesichtern“.

Quellen:

Forstmeier, S. & Maerecker, A. (2008): Probleme des Alterns. Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe Verlag GmbH.



Taylor, R. (2011) aus Turecek, K. (2012). Geistig fit – ein Leben lang. Anti-Aging für das Gehirn. Hubert Krenn VerlagsgesmbH.  
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/gedaechtnisambulanzen> [Letzter Zugriff am 03.12.2021]

# Demenz

## Erkrankung mit vielen Gesichtern

Mag<sup>a</sup>. Claudia Kurat und Mag<sup>a</sup>. Nadja Windisch-Perci  
(Praxis Wendepunkt Graz)

In den ersten beiden Teilen der Reihe „Demenz, Erkrankung mit vielen Gesichtern“ haben Sie erfahren, was „Demenz“ eigentlich bedeutet, welche Arten von Demenzerkrankungen es gibt und haben Unterscheidungsmerkmale zwischen Warnsignalen für das Vorliegen einer Demenz und unbedenklichen altersentsprechenden Veränderungen kennengelernt.

In diesem Teil lesen Sie, welche Risikofaktoren als Ursachen für die Entstehung einer Demenz angenommen werden und lernen zahlreiche Tipps kennen, die Ihnen bei der Einschränkung dieser Risikofaktoren helfen können und mit denen Sie aktiv einer Demenz vorbeugen können.

### **Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz**

Als Ursachen für die Entstehung von Demenzerkrankungen werden unterschiedliche Risikofaktoren angenommen. Diese werden aber noch weiter beforscht, da aktuell noch keine endgültige Aussage getroffen werden kann, was definitive Ursachen von Demenzerkrankungen sind.

Risikofaktoren können in vermeidbare und nicht vermeidbare Faktoren unterteilt werden.

Nicht vermeidbare Risikofaktoren sind beispielsweise das Alter oder unsere Gene. Wie Sie bereits in den vorherigen Teilen gesehen haben, steigt unser Risiko eine Demenz zu bekommen immer weiter an, je älter wir werden. Ebenso erkranken Frauen etwas häufiger an einer Demenz als Männer, warum dem so ist, muss noch näher erforscht werden. Es liegt aber vermutlich daran, dass sie im Durchschnitt älter werden, aber auch daran, dass Frauen einen etwas anderen Gehirnstoffwechsel als Männer haben.

Vor allem für Alzheimer wird der Einfluss unserer Gene stark beforscht. Es hat sich gezeigt, dass nur etwa ein Prozent aller Alzheimer-Fälle eindeutig erblich bedingt ist. Somit spielen die direkten genetischen Einflüsse gerade bei der Alzheimer Demenz eine eher untergeordnete Rolle. Zudem wirken sich auch Umwelteinflüsse und der individuelle Lebensstil darauf aus, ob genetische Risiken tatsächlich zum Tragen kommen.

### **Vermeidbare Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz**

Untersuchungen gehen davon aus, dass zwischen einem Drittel und der Hälfte aller Alzheimer-Demenz-Fälle vermeidbare Risikofaktoren zu Grunde liegen.

Daher betrachten wir nun, welche Risikofaktoren Sie vermeiden können, um die Wahrscheinlichkeit, dass es bei Ihnen zu einer Demenz kommt, möglichst zu verringern.

Folgende **vaskuläre**, also unsere Blutgefäße betreffende, vermeidbare

**Risikofaktoren** gibt es:

- **Bluthochdruck**
- **Diabetes mellitus**
- **Hyperlipidämie** (eine Fettstoffwechselstörung)
- **Adipositas** (mit einem BMI >30)

Die vaskulären Risikofaktoren lassen sich ärztlich gut behandeln oder durch gesundheitsfördernde Veränderungen der Lebensweise verringern.

Es gibt auch **Risikofaktoren** in unserem **Lebensstil**:

- **Mangelnde Bewegung** gilt als jener Risikofaktor, der den meisten vermeidbaren Alzheimer-Demenz-Fällen in Europa zugrunde liegt. Schätzungen zufolge machen rund ein Drittel aller Erwachsenen in Europa unzureichend Bewegung.
- **Rauchen**: Rauchen schädigt im Gehirn sowohl Blutgefäße als auch Zellen, wodurch das Risiko sowohl für Morbus Alzheimer als auch für Demenzerkrankungen allgemein steigt.
- **Alkoholismus** und **risikoreicher Alkoholkonsum**

- Unter risikoreichem Alkoholkonsum versteht man bei gesunden Männern mehr als 0,6 Liter Bier pro Tag oder mehr als 0,3 Liter Wein pro Tag. Bei gesunden Frauen gelten mehr als 0,4 Liter Bier pro Tag oder mehr als 0,2 Liter Wein pro Tag als risikoreich.
- Risikoreicher Alkoholkonsum bedeutet ebenfalls, die Alkohol- Trinkmengen nicht an das Alter und Gesundheitszustand anzupassen.
- **Mangelnde geistige Aktivität:** Unser Gehirn ist mit einem Muskel vergleichbar. Wird unser Denkapparat unzureichend trainiert, verliert er an Leistungskraft. Ähnlich wie sportliche Betätigung die Muskelkraft stärkt, halten geistige Aktivitäten den Hirnstoffwechsel auf Trab. Durch geistiges Training bilden sich im Gehirn neue Synapsen, also Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Dadurch sinkt auch das Demenzrisiko.
- **Geringe soziale Kontakte:** Soziale Aktivitäten fordern das Sprachvermögen, die Sinne und das Gefühlszentrum. Studien zufolge hat Einsamkeit ähnlich ungünstige Auswirkungen auf das Demenzrisiko wie Bluthochdruck und Übergewicht. Konkret ist das Demenzrisiko bei Menschen, die oft alleine sind doppelt so hoch wie bei Personen, die über ein gutes soziales Netzwerk verfügen.

Auch den **Risikofaktor Depression** darf man nicht außer Acht lassen.

Depressive Symptome treten vor allem in frühen Demenzstadien gehäuft auf und können einer Demenz auch vorausgehen. Umgekehrt wird bei mangelhafter Abklärung oft alten Menschen mit einer Depression fälschlicherweise die Diagnose Demenz zugewiesen.

Vor allem der soziale Rückzug, der Aktivitäts- und Interessensverlust, der oft mit einer Depression einhergeht, kann das Demenzgeschehen beschleunigen.

### **Demenz Prävention**

Die derzeitigen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten können eine Demenz nicht heilen und den Verlauf einer Demenz nur beschränkt positiv beeinflussen. Daher kommt neben der medizinischen Behandlung der Demenz, der Demenz Prävention

(also Vorbeugung) eine besondere Bedeutung zu. Hier finden Sie nun praktische Tipps, die Ihnen bei der Einschränkung der Demenz-Risikofaktoren helfen können und mit denen Sie aktiv einer Demenz vorbeugen können:

- **Bluthochdruck, Diabetes, Hyperlipidämie, Adipositas** und **Depressionen** frühzeitig behandeln lassen bzw. bereits im mittleren Lebensalter mit Hilfe eines gesunden Lebensstils der Entstehung dieser Krankheiten vorbeugen.
- Kontrolle des **Körpergewichts** mit Hilfe von körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährung.
- Regelmäßige **körperliche Aktivität bzw. Sport**: Laut WHO-Empfehlungen sollen Menschen über 65 Jahren mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv oder 75 Minuten intensiv trainieren, sowie zusätzlich an zwei Tagen muskelkräftigende Übungen durchführen
- **Gesunde Ernährung**: Gesunde Ernährung bietet nicht nur Schutz fürs Gehirn. Sie hat gleichzeitig einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislaufkrankungen, auf einen zu hohen Cholesterinspiegel und Diabetes – allesamt Krankheiten, die im Verdacht stehen, eine Demenz zu begünstigen.
- Das **Rauchen aufgeben**: Der Schritt in die Rauchfreiheit ist in jedem Alter ein Gewinn für die Gesundheit und wichtig für den Schutz des Gehirns. Sollte es Ihnen alleine nicht gelingen, den Rauchstopp zu vollziehen, holen Sie sich Unterstützung über die zahlreichen Angebote der BVAEB:  
<https://www.bvaeb.at/cdscontent/?contentid=10007.840452>
- Ein **risikoarmer Alkoholkonsum**: Laut Empfehlung sollten mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche eingehalten werden und die international definierten Grenzwerte für risikoarmen Konsum nicht überschritten werden (siehe Abschnitt „Vermeidbare Risikofaktoren für die Entstehung einer Demenz“).
- **Soziales Engagement, soziale Kontakte**: Es gibt in jedem Alter Möglichkeiten, um eingeschlafene Kontakte wiederzubeleben. Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem gemeinsamen Konzert- oder Theaterbesuch oder

belegen Sie an der Volkshochschule einen Kurs. Auf diese Weise lassen sich auch neue Bekanntschaften schließen.

- **Pläne schmieden und Neues/etwas Anderes ausprobieren, Interesse an sich und der Welt:** Bereits kleine Änderungen im Tagesablauf können viel bewirken. Legen Sie Wege einmal anders als gewohnt zurück oder absolvieren Sie die tägliche Morgenhygiene in veränderter Reihenfolge. Auch das Lernen einer neuen Fremdsprache oder eines Musikinstrumentes ist sehr empfehlenswert.
- Und natürlich: **Geistiges Training.** Dieses soll Spaß machen und regelmäßig durchgeführt werden. Geeignete Übungen dazu finden sich im Buchhandel und im Internet. Zwei Empfehlungen finden sich zudem am Ende dieses Artikels.

#### Quellen:

Höfler, S., Bengough, T., Winkler, P., Griebler, R. (Hg.) (2015): Österreichischer Demenzbericht 2014. Bundesministerium für Gesundheit und Sozialministerium, Wien.

<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/wasistalzheimer/genetische-grundlagen/> [Letzter Zugriff am 13.12.2021]

<https://www.minimed.at/medizinische-themen/gehirn-nerven/alzheimer-risikofaktoren/> [Letzter Zugriff am 13.12.2021]

Broschüre: Gesund im Alter – Informationen zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten (2020). Herausgeber VIVID – Fachstelle für Suchtprävention.

Gedächtnistraining:

1-Min-Gehirntrainer - Täglich 60 Sek. für ein besseres Gedächtnis, Autorin: Katharina\_Turecek

Online Gedächtnistraining: <https://www.neuronation.com/> (teilw