



Stadtgemeinde Knittelfeld  
stadtgemeinde@knittelfeld.gv.at



## Mini Med Studium – Stress lass nach!

Die Themen der Mini Med Veranstaltung im Kulturhaus Knittelfeld waren Gedächtnis, Stress Demenz und Prävention. Als Referent stand Prim. Dr. Elmar Kainz, Vorstand der Klinik für Neurologisch-Psychiatrische Gerontologie, des Kepler Universitätsklinikums Linz auf der Bühne.

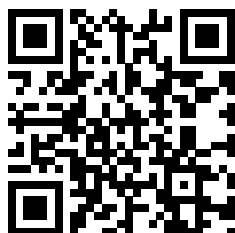
Die Lebenserwartung steigt kontinuierlich – u. a. dank der modernen Medizin. Berechnungen zufolge werden wir aktuell im Schnitt über 90 Jahre alt. Mit dem Alter wächst jedoch auch die Sorge, an Demenz zu erkranken. Derzeit leidet ein Drittel der über 85-Jährigen an einer demenziellen Erkrankung. Heilung für das Erkrankungsbild gibt es bislang noch nicht. Jedoch kann man aktiv und eigenverantwortlich etwas dafür tun, um den „Honig im Kopf“ zu vermeiden.

Beinahe jeder hat im Familien- oder Bekanntenkreis jemanden mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform. Zählen wir heute in Österreich etwas mehr als 100.000 Demenzkranke wird sich die Zahl bis 2050 mehr als verdoppeln, wenn nicht verdreifachen.

Primarius Kainz hat ein 7-Schritte-Programm entwickelt, das effektiv dabei unterstützen kann, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben: „Ich habe mir zahlreiche nationale und internationale Studien angeschaut und dabei festgestellt, dass bei gewissen Personengruppen das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 50 bis 60 Prozent reduziert ist, so der Vortragende.“

### Diese wären:

- **Soziale Aktivität:** Dieser erste Schritt ist auch schon der wichtigste. Gefühlte Einsamkeit ist das mit Abstand höchste Risiko für eine Alzheimer Demenz.
- **Körperliche Aktivität:** Aktuelle Studien zeigen, dass sportliche Aktivität das Demenzrisiko halbieren kann.
- **Geistige Aktivität:** „Use it or lose it“ – dieses Motto gilt für Gehirn



und Muskeln. Unser Oberstübchen wächst, je mehr man es fordert und nutzt.

- **Entspannung:** Der größte Feind des Gehirnes ist Stress. Unter Stress schüttet unser Körper vermehrt Cortisol aus, was wiederum die Hirnaktivität heruntersetzt.
- **Schlaf:** Ein strukturierter Tagesablauf inkl. ausreichend Schlaf ist besonders wichtig für das Gehirn, um die Erinnerungen vom Tage bleibend abzuspeichern.
- **Mediterrane Diät:** Viel Obst und Gemüse, ausreichend Fisch, wenig Fleisch und ein Glas Rotwein sind eine Ernährung, die dem Gehirn hilft, die Leistung zu erhalten.
- **Risikoerkrankungen behandeln:** Gewisse Erkrankungen wie Depression, Bluthochdruck und Diabetes erhöhen die Gefahr, an einer Demenz zu erkranken. Daher müssen sie früh erkannt und adäquat therapiert werden.

