

Das 1. Seniorenforum unter dem Titel „Vergesslichkeit und Demenz“ am 27. November im Traidtcasten war sehr erfolgreich. Über 80 Seniorinnen und Senioren waren gekommen. Der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Prof. Dr. Hoffmann, eröffnete die Sitzung. Dann dankten Bürgermeister Kirsch und die Seniorenbeauftragte Frau Plesch dem Seniorenbeirat für dessen Aktivitäten und die gute Zusammenarbeit. Drei Referenten waren geladen: Frau Dr. Henkel, Fachärztin für Neurologie an der Schindelbeck-Klinik in Herrsching, Prof. Dr. Holländer, emeritierter Professor der LMU München und der praktische Arzt Dr. Obermayer aus Wessling, beide nun in Dießen. Nach kurzen Statements beantworteten sie sehr kompetent die vielen Fragen der Zuhörer.

Beruhigend war zu hören, dass die im Alter zunehmende Vergesslichkeit von der Alzheimer Demenz konsequent zu unterscheiden ist. Die altersbedingte Vergesslichkeit ist eine ähnliche „Verschleißerscheinung“, wie sie bei Organen oder Geweben auftritt. Aktuelle Zahlen beruhigen, denn gerade mal 2 Prozent der deutschen Bevölkerung haben Demenz. Allerdings lässt sich das erst eindeutig durch Gehirnuntersuchungen nach dem Tode feststellen. Die gegenwärtigen Diagnosen beruhen meist noch auf verschiedensten Testverfahren, die von qualifizierten Fachärzten (Neurologen und Psychologen) und Kliniken durchgeführt werden sollten. Ob bestimmte Vorbelastungen für Demenzen vorliegen, ist noch nicht eindeutig geklärt. Wichtig scheint aber zu sein, dass eine ständige geistige Beschäftigung mit vielen sozialen Kontakten (Ehrenamt!), ausreichendes Trinken, körperliche Bewegung in frischer Luft und ausgewählte Ernährung die wichtigsten Vorbeugemaßnahmen sind. Dabei kommt dem Vitamin B eine besondere Bedeutung zu, das vor allem in Vollkornprodukten, Walnüssen und Milchprodukten vertreten ist, wobei grundsätzlich festzustellen ist: je naturbelassener und regionaler die Lebensmittel sind und je vielseitiger die Zusammensetzung der Speisezettel ist, umso sicherer sind die Effekte.

Fazit war: Man kann selber viel zur Vorbeugung tun, um den Alterungsprozess zu verzögern und muss sich selber dabei immer bewusst bleiben: Altern selbst ist keine Krankheit!