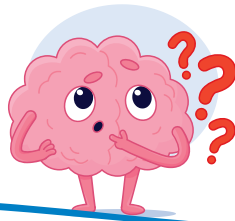


Demenz oder Alzheimer?

Demenz ist der Überbegriff für Gedächtnisstörungen und umfasst über 50 Erkrankungen.

- Die **Alzheimer-Krankheit** ist mit 2/3 die häufigste Form von Demenz.
- Es gibt auch vaskuläre Demenz, Lewy-Körper-Demenz und frontotemporale Demenz.
- Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

Was passiert im Gehirn?



- an den Synapsen bilden sich abnormale Proteinablagerungen
- dadurch können Informationen zwischen den Nervenzellen nicht mehr weitergegeben werden.
- Entzündungsprozesse und Durchblutungsstörungen entstehen

Fortlaufend **sterben Nervenzellen** sogar ganz **ab**.



POPNeuro ist ein Programm des Arbeitsbereiches Motorik, Kognition & Neurophysiologie (MKN) der TU Chemnitz



Unser Ziel ist es, über neurowissenschaftliche Themen zu berichten, indem richtige Informationen einfach, klar und verständlich bereitgestellt werden. Außerdem wollen wir weitverbreitete Mythen über das Gehirn, das Nervensystem und dessen Funktionsweise aufklären.

Hast du weitere Fragen?

Email: popneuro@hsw.tu-chemnitz.de
Dr. Andresa Germano

Folgt uns auf Instagram



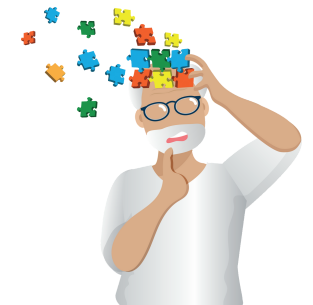
[@programapopneuro](https://www.instagram.com/programapopneuro)



POPNEURO

DEMENZ

ERKRANKUNG, FOLGEN,
WARNSIGNALE UND
PRÄVENTIONS-
MÖGLICHKEITEN



Folgen von Demenz

Die Symptome der Alzheimer-Demenz betreffen verschiedene Körpersysteme:

Kognition



Hierbei ist besonders unser **Gedächtnis** betroffen. **Alltägliche Abläufe**, Umgang mit Haushaltsgeräten sowie persönliche Lebensereignisse scheinen wie ausgelöscht.

zeitliche & räumliche Orientierung



Bekannte Wege in die Stadt werden zur Herausforderung.

Zudem fällt es schwer zu sagen, in welchem **Jahr und Tag** wir uns gerade befinden. Auch die **Uhr** kann nicht mehr gelesen werden.



Persönlichkeit



Starke **Stimmungsschwankungen** ohne erkennbaren Grund sowie plötzliches Misstrauen, Aggressivität oder Traurigkeit können sich zeigen.

Motorik



Auch **Bewegungen und das Gleichgewicht** sind mit fortschreitendem Stadium betroffen. Dadurch steigt das Sturzrisiko.

Warnsignale

Sie vergessen, dass Sie im Alltag eine Brille tragen.



Man weiß nicht mehr, WIE man Rechnungen bezahlt.



Wiederholen der gleichen Fragen.



Das richtige Wort fällt einfach nicht ein.



Gesprächen kann nicht mehr aufmerksam gefolgt werden.



Erinnerung an Funktionen von Alltagsgegenständen fehlt.



Sollten Sie bei Ihnen oder Personen in Ihrem Umfeld Auffälligkeiten erkennen, kontaktieren Sie zunächst Ihren Hausarzt. Diese können spezielle Tests zur Diagnose anwenden und ein weiteres Vorgehen planen!



Prävention

1. Bewegung



Regelmäßiger Sport vermindert das Risiko an Demenz zu erkranken und kann die **Gehirnleistung stärken**.

2. Mentale Gesundheit



Psychische Erkrankungen, wie Depression, sind **Risiko-Faktoren** für eine Demenz. Achten Sie auf ausreichend **Schlaf**, regelmäßige **soziale Kontakte** und einen ausgeglichenen Umgang mit **Emotionen**.

3. Kognitive Aufgaben

Instrumente spielen, Lesen, Sprachenlernen hilft genauso wie **Multitasking-Aufgaben**.



Regelmäßiges Lösen von Kreuzworträtseln oder Sudoku hilft jedoch nachweislich **WENIGER!**

4. Risikofaktoren

Risikofaktoren sollten schnell behandelt und **vermindert** werden.

Dazu gehören: **Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Kopfverletzungen**, aber auch regelmäßiges **Rauchen**.