



JEANNE FÜRST FRAGT NACH

«LERNEN UND BEWEGUNG HABEN EINEN EINFLUSS»

Ein gesunder Lebensstil beugt Demenz vor. Der Psychiater Rafael Meyer sagt, was wir konkret tun können, um das Risiko einer Erkrankung zu senken.

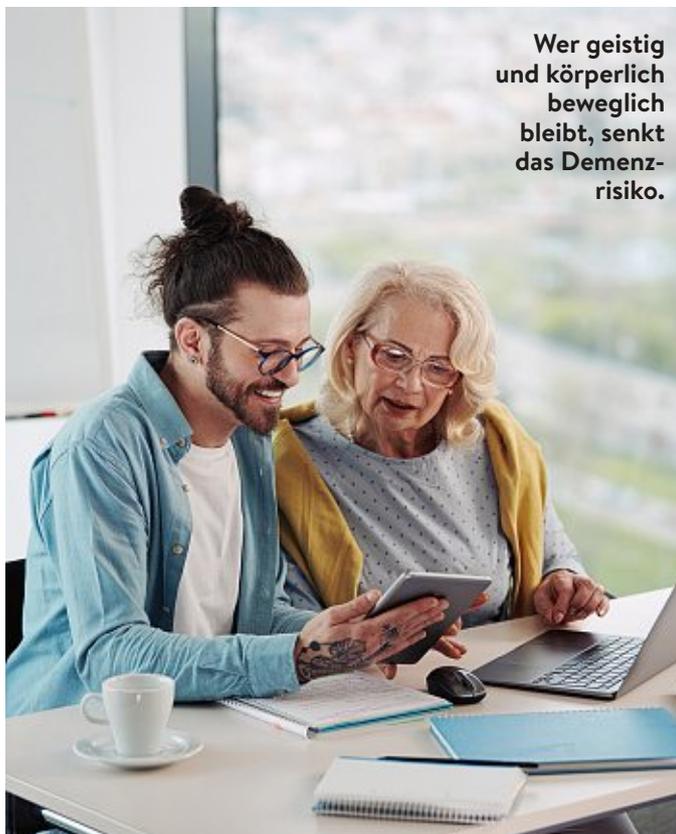
— Interview Jeanne Fürst und Fabienne Eichelberger

Rafael Meyer, ist es möglich, das Risiko für Demenz zu beeinflussen?

Ja, eine neue Arbeit kommt zum Schluss, dass sich 45 Prozent der Demenzerkrankungen durch die Kontrolle von 14 Risikofaktoren vermeiden liessen. Das ist ein Idealwert, aber die positive Botschaft ist: Wir können über unseren Lebensstil Einfluss nehmen auf unser Demenzrisiko. Aber es benötigt auch gesunde und faire gesellschaftliche Verhältnisse, um Risiken zu reduzieren. Diese spielen etwa bei den



Rafael Meyer, 42, ist Stv. Klinikleiter und Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Aargau.



Wer geistig und körperlich beweglich bleibt, senkt das Demenzrisiko.

Risikofaktoren Luftverschmutzung und Bildung eine Rolle.

Worauf sollte man achten, um das Demenzrisiko zu senken?

Lebenslanges Lernen, regelmäßige körperliche Aktivitäten sowie gute Beziehungen haben eine grosse Bedeutung. Ebenso die Kontrolle des Blutdrucks, von Diabetes, Übergewicht und Cholesterin. Rauchen und exzessiven Alkoholkonsum sollte

man vermeiden sowie Depressionen, Hör- und Sehstörungen behandeln.

Wie wichtig ist die Ernährung?

Mit gesunder Ernährung können Risikofaktoren wie Übergewicht verringert werden. Ich empfehle Variationen der mediterranen Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten und möglichst wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln.

Was bringt eine frühe Erkennung von Demenz?

Die Klarheit über die Diagnose und Prognose kann trotz dem Schmerz entlastend wirken und Konflikte vermeiden. Zudem können sich die Betroffenen aktiv in der gesundheitlichen Vorausplanung einbringen und erhalten Zugang zu Therapie- und Beratungsangeboten.

Wie wird eine Demenz behandelt?

Es braucht ein massgeschneidertes Paket von nichtmedikamentösen und medikamentösen Therapien. Das Ziel ist eine Verzögerung und Stabilisierung des Verlaufs, eine möglichst hohe Lebensqualität und das Verhindern eines frühzeitigen Pflegeheimeintritts. Ein solches Paket könnte Medikamente, Physiotherapie, Spitex sowie einen Mahlzeitendienst umfassen.

Gibt es Neuigkeiten aus der Forschung?

Dank sogenannten Biomarkern im Blut soll eine Demenz künftig schneller und einfacher diagnostiziert werden können. Zudem wurden neue Wirkstoffe zur Therapie der frühen Stadien der Alzheimerkrankheit entwickelt. Eine Heilung ist auch dadurch nicht möglich, aber es werden zahlreiche weitere Ansätze erforscht. ■

Jeanne Fürst, 63, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 22. 2. 2025, 18.10 Uhr auf SRF 1 ZUNGENKREBS

Die Diagnose Zungenkrebs ist ein Schock für die Betroffenen. Wird die Erkrankung jedoch rechtzeitig erkannt, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für eine erfolgreiche Behandlung. Ausserdem: Herzinfarkt.

Die Sendung kann jederzeit nach der Ausstrahlung auf gesundheit-heute.ch angesehen werden. **PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie»; **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Interpharma, Viollier, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

