

GESUNDHEITS-TIPP

Alzheimer – die häufigste Demenz-Erkrankung

Immer häufiger etwas vergessen, die Schlüssel in den Kühlschrank legen - solche Vorfälle kennen viele Angehörige von Menschen, die an Alzheimer leiden. Bei der Erkrankung verschlechtern sich geistige Fähigkeiten, bis die Betroffenen nicht mehr dazu in der Lage sind, ihren Alltag alleine zu bewältigen. Im Verlauf ändern sich oft auch Verhalten und Persönlichkeit. Landläufig wird eine solche Alzheimer-Erkrankung häufig mit dem Begriff Demenz gleichgesetzt, doch es gibt einen wesentlichen Unterschied.

„Demenz“ ist der Oberbegriff für Erkrankungen, die wesentliche Elemente gemeinsam haben: Bei einer Demenz ist das Gehirn betroffen, geistige Fähigkeiten wie Gedächtnis und Denkvermögen sind beeinträchtigt. Alzheimer kann auch als Alzheimer-Demenz bezeichnet werden, es handelt sich um die häufigste Form von Demenz, aber nicht um die einzige. Andere Formen sind z. B. die vaskuläre oder die frontotemporale Demenz. Alzheimer-Patienten leiden also immer unter einer Demenz-Erkrankung, aber nicht alle Personen, die von Demenz betroffen sind, haben Alzheimer.

URSACHEN, DIAGNOSE UND VERLAUF

Wichtige Unterschiede zwischen Demenz-Erkrankungen zeigen sich bei Ursachen und Verlauf. Im Falle von Alzheimer sind die Auslöser noch nicht abschließend geklärt, es gibt jedoch wissenschaftliche Theorien. Demnach können Ablagerungen bestimmter Proteine oder das Fehlen

von Botenstoffen schuld sein, was dazu führt, dass Nervenzellen im Gehirn absterben bzw. sich die Übermittlung von Nachrichten zwischen den Gehirnzellen verschlechtert. Dadurch werden die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt. Typische Symptome einer Alzheimer-Erkrankung sind beispielsweise:

- Vergesslichkeit und Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten mit Sprache und Wortfindung
- Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen
- Orientierung fällt schwerer

Diese Symptome können bei einzelnen Betroffenen unterschiedlich stark sein. Die Erkrankung verläuft also in einem gewissen Maß individuell, die große Gemeinsamkeit ist jedoch, dass die Stärke der Symptome im Verlauf zunimmt, die Beeinträchtigungen also größer werden. Typisch für Alzheimer ist außerdem, dass der Orientierungssinn vergleichsweise stark betroffen ist, bei anderen Demenz-Erkrankungen stehen andere Beschwerden im Vordergrund.

In aller Regel befinden sich Alzheimer-Patienten im fortgeschrittenen Alter, so ist die Erkrankung bei über 65-Jährigen noch selten, bei Menschen über 80 bereits häufiger. Junge Menschen können zwar grundsätzlich von einigen Demenz-Er-

krankungen betroffen sein, Alzheimer gehört aber in den allermeisten Fällen nicht dazu. Die schädlichen Prozesse im Gehirn beginnen mehrere Jahre bevor die ersten Symptome sichtbar werden.

Erste Schädigungen können sich in Form von leichten Beeinträchtigungen geistiger Fähigkeiten zeigen, die jedoch meist noch unauffällig sind und andere Gründe haben können. Hängen diese Beeinträchtigungen jedoch tatsächlich mit einer beginnenden Demenz-Erkrankung zusammen, folgt innerhalb weniger Jahre die entsprechende Diagnose. Bemerkbar man bei sich selbst Gedächtnisprobleme, kann der Besuch einer Gedächtnis-Ambulanz sinnvoll sein, um im Zweifel möglichst frühzeitig Hinweise auf eine Demenz-Erkrankung zu entdecken.

Die Diagnose erfolgt wiederum über eine Reihe von Verfahren wie zum Beispiel Tests der kognitiven Fähigkeiten und Gespräche mit Fachärzten, auch zwischen Ärzten und Angehörigen. Um eine Alzheimer-Erkrankung festzustellen, finden in jedem Fall umfangreiche Untersuchungen statt, denn es geht auch darum, andere Erkrankungen, die teils ähnliche Symptome haben können, von denen einige aber behandelbar sind, auszuschließen. Eine Behandlung für Alzheimer gibt es zurzeit noch nicht, lediglich Maßnahmen, die zum Ziel haben, den Betroffenen so lange es geht eine möglichst hohe Lebensqualität zu sichern.

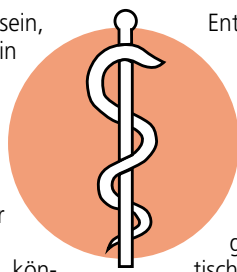
Dass es keine Behandlung gibt, macht Prävention umso wichtiger.

Entscheidende Risikofaktoren für Alzheimer sind nämlich durchaus bekannt, dazu zählen: Übergewicht, Beeinträchtigungen des Hörvermögens, Isolation, Bewegungsman- gel, Depressionen, Genetische Faktoren oder zu hoher Blutdruck im mittleren Alter

Bei vielen Risikofaktoren kann man also durch einen gesunden und in gewissem Maß auch fordernden Lebensstil gegensteuern. Das Gehirn braucht Herausforderungen, um fit zu bleiben, so ist kann beispielsweise das Erlernen von Fremdsprachen Demenz-erkrankungen bremsen. Auch soziale Kontakte und körperliche Bewegung sind dabei jedoch nicht zu unterschätzen.

Während die Erkrankung für die Betroffenen selbst im späteren Verlauf mit deutlichen Einschränkungen verbunden ist, ist es auch wichtig für die Angehörigen, gegebenenfalls Hilfe zu finden. Die Pflege von Alzheimer-Patienten kann sehr herausfordernd sein, beispielsweise durch Gefahren wie ein Herd, der vergessen wurde auszuschalten. Auch Persönlichkeitsveränderungen können Angehörigen zu schaffen machen, genau wie der Umstand, dass Menschen, die an Alzheimer leiden, nahe Verwandte oder enge Freunde letzten Endes womöglich nicht mehr erkennen oder sie verwechseln. Als Angehöriger sollte man sich deswegen nicht scheuen, Beratungs- und Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Bei Verbrühungen droht Lebensgefahr

Heiße Flüssigkeiten sind für Kleinkinder gefährlich.

Achtung, heiß! Jedes Jahr kommen nach Aussagen der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. (BAG) etwa 30.000 Kinder in Deutschland wegen Verbrühungen und Verbrennungen in die Arztpraxis. Circa 7000 Kinder und Jugendliche verletzen sich dabei so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Die AOK NordWest möchte in Lübeck die Verhütung von Kinderunfällen in der öffentlichen Wahrnehmung stärken und mahnt: „Verbrühungen durch heiße Flüssigkeiten sind die häufigsten Unfallverletzungen bei Kindern im Zusammenhang mit Hitze. Kinder unter zwei Jahren haben dabei das höchste Risiko, ins Krankenhaus zu kommen. Ihre Kinderhaut ist viel dünner und sensibler als bei älteren Kindern oder Erwachsenen“, sagt AOK-Serviceleitender Reinhard Wunsch.

KINDER BIS ZWEI JAHRE SIND BESONDERS BETROFFEN

Mehr als zwei Drittel der Verbrühungsunfälle passieren Kleinkindern, die neugierig ihre Umgebung erforschen wollen. Die allermeisten Verbrühungsunfälle passieren dabei in der Küche, beispielsweise mit Wasserkochern oder durch kochendes Wasser auf dem Herd, und am Essplatz durch Heißgetränke. Gefährlich wird es auch an Heißwasserhähnen ohne Thermostat im Bad, besonders an der Badewanne. Unfallforscher haben festgestellt, dass insbesondere Kinder unter zwei Jah-

ren ein besonders hohes Risiko haben, wegen einer Verletzung durch Hitze ins Krankenhaus zu kommen.

Eine Tasse heißer Kaffee oder Tee: Ganz wenig heiße Flüssigkeit reicht aus, um 30 Prozent der zarten Haut eines Kleinkindes zu schädigen. Je nachdem, wie schwer die Hitzeeinwirkung ist, kann das tatsächlich lebensbedrohlich für ein Kind werden.

Unser Tipp: Eltern sollten keine heißen Flüssigkeiten trinken, wenn sie ein Kind auf dem Arm, Schoß oder in der Trage haben. Sie sollten bedenken, dass sich die Reichweite eines Kindes täglich vergrößert. Daher ist die Wohnung regelmäßig kindersicher zu machen, indem Eltern beispielsweise darauf achten, dass keine Kabel vom Wasserkocher runterhängen und heiße Getränke oder auch Mahlzeiten sicher und unerreichbar für die Kleinen sind. „Wenn Kleinkinder im Haus sind, sollten Tischdecken nach Möglichkeit nicht verwendet werden. Beim Badewasser sollte immer zunächst kaltes und dann erst warmes Wasser eingelassen werden. Eltern sollten ältere Kinder frühzeitig über die Gefahren durch heiße Flüssigkeiten aufklären“, sagt Wunsch.

➤ **Weitere Informationen und Sicherheitstipps zur Vermeidung von Kinderunfällen durch Verbrühungen unter www.kindersicherheit.de oder beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit Tipps zum sicheren Aufwachen unter www.kindergesundheit-info.de.**

Gesundheit

ANZEIGE



Schlaf-Hype aus den USA

Experten erklären, was dahintersteckt und wie ein innovatives „Schlaf-Magnesium“ den deutschen Markt revolutioniert!

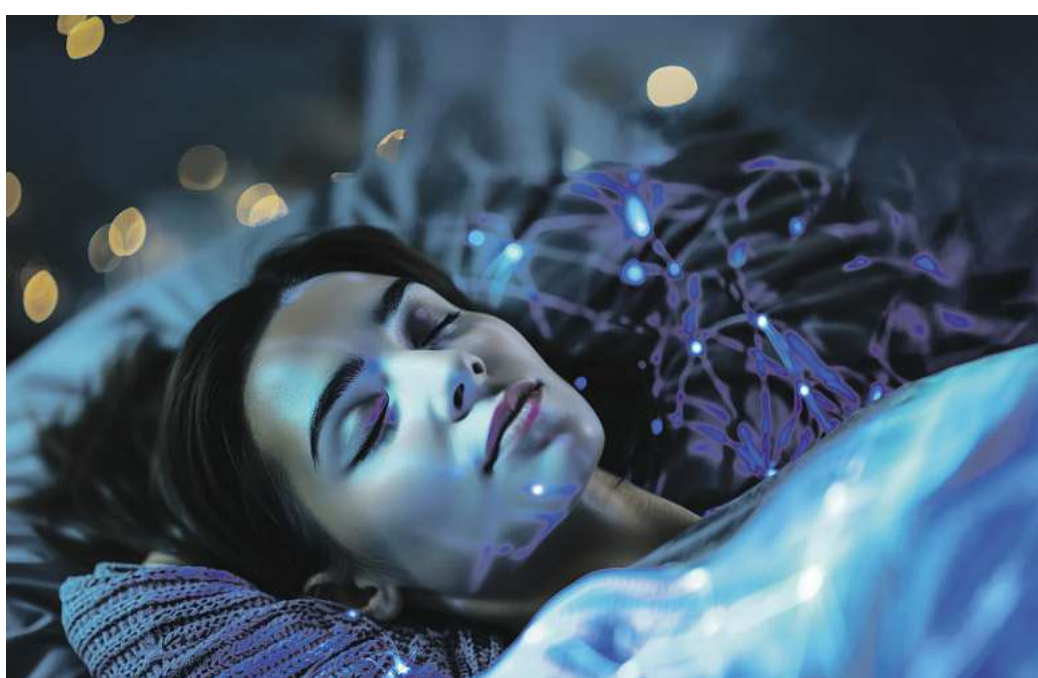
Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe



leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.³

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede

Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als so-

genanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von

der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.⁴**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • ³Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • ⁴Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden