

**NACHGEFRAGT**

„Demenz ist ein Thema, das mich gerade in der Familie beschäftigt. Ich möchte mich informieren, woran man die Krankheit erkennt.“



■ Sabine Röthleitner, Oberwang

„Ich möchte wissen, was mit einem Menschen passiert, der dement wird. Und vor allem: Wie geht man mit den Erkrankten richtig um?“



■ Gerhard Fermüller, Bad Hall

„Ein Thema, das jeden betreffen kann. Ich frage mich: Wo liegt die Grenze zwischen Vergesslichkeit und richtiger Demenz?“



■ Johanna Tasler-Richter, Gmunden

„Das Thema ist ja sehr präsent: bei Freunden, Angehörigen. Ich bin Handwerker und frage mich, wie ich mein Gehirn richtig beschäftigen kann, um einer Demenz vorzubeugen.“



■ Karl Würflinger, Laakirchen



v. l.: Altersmediziner Peter Dovjak, Moderatorin Barbara Rohrhofer (OÖN), Neuropsychologin Josefa Hasibeder, Uniqa-Vitalcoach Margit Wachter Fotos: Dominik Derflinger

# „Alzheimer betrifft uns alle“

Das Thema Demenz bewegt. Das zeigte der große Andrang bei der OÖN-Gesundheitstour im Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck mit mehr als 220 Interessierten

**VÖCKLABRUCK.** „Alzheimer betrifft uns alle“, sagte Peter Dovjak, Altersmediziner und Leiter der Akutgeriatrie im Salzkammergut-Klinikum Gmunden. Die gute Nachricht: 40 Prozent der Demenzen können verhindert werden. Voraussetzung ist ein gesunder Lebensstil: „Wer sich ausreichend bewegt, gut ernährt, keinen Alkohol trinkt und nicht raucht, reduziert das Risiko einer Erkrankung schon enorm.“ Auch solle das Gehirn immer wieder herausgefordert werden. Das Sudoku am Frühstückstisch sei da nicht genug, sagte Dovjak bei der OÖN-Gesundheitstour. „Fangen Sie an zu tanzen, lernen Sie eine neue Sprache. Es muss anstrengend sein, damit es das Demenzrisiko wirklich reduzieren kann.“

**Schlüssel vergessen: Demenz?**  
 Am häufigsten gestellt wurde die Frage, ab wann Vergessen krankhaft ist. Josefa Hasibeder, Neuropsychologin im Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck, sagte dazu: „Von einer Demenz spricht man, wenn das Vergessen den Alltag so weit einschränkt, dass man gewissen Tätigkeiten nicht mehr nachgehen kann.“ Das Schlüssel-



Teamwork: Pflegedirektorin Renate Nobis (l.), Moderatorin Barbara Rohrhofer (OÖN) und Josef Mittendorfer (Uniqa)

suchen allein sei noch kein Anzeichen. Österreichweit sind 130.000 bis 150.000 Menschen betroffen. Die Häufigkeit erhöht sich mit dem Alter: „Von den über 80-Jährigen sind 20 Prozent erkrankt“, sagte Dovjak. Mit der Lebenserwartung steigt auch die Zahl der Demenzkranken. Die häufigste und gefährlichste Form der Demenz ist Alzheimer. Heilung gibt es dafür noch keine. Es wird aber an vielen Medikamenten geforscht. Einige können die Krankheit verlangsamen. Seit November 2024 ist ein neues Medikament zugelassen,

„Lecanemab“, das aber nur in spezialisierten Zentren verabreicht wird, da es zu teils schweren Nebenwirkungen führen kann.

**Bewegung zur Routine machen**  
 „Wichtig ist, sich täglich zu bewegen“, sagte Uniqa-Vitalcoach Margit Wachter, „20 Minuten mindestens. Erst dann werden die wertvollen Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die der Demenz vorbeugen können. Am besten an der frischen Luft.“ Der Schlüssel liege in der Kombination aus Gehirntuning und körperlicher Aktivität: „Suchen Sie sich eine Freundin

oder einen Sportverein. Soziale Beziehungen senken ebenfalls das Risiko, zu erkranken.“  
 Wie bei vielen Krankheiten kommt es auch hier auf die Früherkennung an. Erster Ansprechpartner bei Verdacht ist immer der Hausarzt. Auch Demenzservicestellen wie die **MAS Alzheimerhilfe** bieten Hilfe und Rat in allen Fragen rund um die Erkrankung. „Das Versorgungsnetz in Oberösterreich ist sehr gut“, betonte Altersmediziner Peter Dovjak. Wichtig sei, dieses auch in Anspruch zu nehmen. (muss)

**FIT IM ALTER: ÜBUNG**

Wählen Sie eine Kategorie, etwa „In Wien“. Zählen Sie nun Begriffe auf, die darunter fallen (wie „Prater“), und solche, die nicht dazu passen (wie „Goldenes Dachl“). Ist der Prater in Wien? Dann heben Ihre Mitspieler beide Arme und treten ein paar Mal auf der Stelle. Das Goldene Dachl gehört nicht dazu? Die Spielpartner verschränken die Arme und machen zwei Kniebeugen.