



50+ Gedächtnisvorsorge

...weil ich jetzt schon weiß,
dass ich später nichts
vergessen will !



Ein Leben lang geistig fit bleiben – ein Wunsch, den wohl alle Menschen teilen. Die meisten denken über Gedächtnisstörungen jedoch erst nach, wenn sie bereits ein höheres Alter erreicht haben. Dabei kann man schon ab dem mittleren Lebensalter einiges dafür tun, um die Aufrechterhaltung seiner geistigen Gesundheit effektiv zu fördern.

„Schicksal Alzheimer“?

Lange wurde angenommen, dass die Alzheimer-Demenz eine Erkrankung sei, gegen die man sich kaum schützen kann. Tatsächlich sind aber nur die wenigsten Formen der Alzheimer-Demenz vorrangig genetisch bedingt und somit „schicksalhaft“. Meist wird die Erkrankung durch das Zusammenspiel verschiedener Risikofaktoren verursacht, von denen viele beeinflusst werden können. So zeigt die aktuelle internationale Forschung, dass das Erkrankungsrisiko maßgeblich von veränderbaren Faktoren wie erhöhten Blutzucker- und Homocysteinwerten, Rauchen und der Ernährung mitbestimmt wird. Schätzungen zufolge geht etwa die Hälfte aller Fälle von Alzheimer Demenz weltweit, also gut 17 Millionen, auf solche beeinflussbaren Faktoren zurück!

Von Mensch zu Mensch liegen ganz unterschiedliche Ausprägungen von Risiko- und Schutzfaktoren vor, die in besonderer Wechselwirkung zueinander stehen. Manche dieser Faktoren wirken sich bereits ab dem mittleren Lebensalter auf das spätere Erkrankungsrisiko aus, manche werden erst im höheren Alter bedeutsam.

Gedächtnisvorsorge ist möglich

Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass das Auftreten der Alzheimer-Demenz durch eine Abschwächung der Risiko- und eine Stärkung der Schutzfaktoren verhindert oder hinausgezögert werden kann. Unlängst wurden die ersten Ergebnisse einer finnischen Langzeitstudie veröffentlicht, an der über 1.200 Personen mit erhöhtem Demenzrisiko teilnehmen; diese bestätigen, dass gezielte Vorsorgemaßnahmen mit einer Aufrechterhaltung oder gar Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit einhergehen². Da es bislang kein „Patentrezept“ zur Vorsorge gibt, ist eine Ausrichtung am individuellen Risikoprofil besonders sinnvoll.

Die Gedächtnisvorsorge empfiehlt sich für alle Personen ab 50 Jahren, die aktiv etwas zum Erhalt ihrer „Kopfgesundheit“ tun möchten. Eine weitsichtige, aktive Vorsorge ist besonders ratsam, wenn familiär bedingt ein erhöhtes Erkrankungsrisiko besteht.

Früherkennung ist wichtig

Alzheimer-Demenz ist derzeit noch nicht heilbar. Je früher eine beginnende Demenz jedoch medikamentös behandelt wird, desto länger lässt sich der Krankheitsverlauf hinauszögern.



Was bietet Kogifit® Plus?

Kogifit® Plus ist ein medizinisch-psychologisches Gesundheitsangebot zur Vorsorge und Früherkennung von Gedächtnisstörungen und Demenz.

Diagnostik

Folgende Informationen werden erhoben:

- einige Aspekte der geistigen Gesundheit wie Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit
- körperliche Risikofaktoren
- Lebensstilfaktoren
- familiäre Veranlagung für Gedächtnisstörungen

Beratung zu Vorsorge und Therapie

Für jeden Teilnehmer wird ein individuelles Risikoprofil ermittelt, auf dessen Basis gezielte Maßnahmen zur Gedächtnisvorsorge empfohlen werden. Die Befunde und Vorsorgeempfehlungen werden eingehend besprochen. Teilnehmer, bei denen Gedächtnisstörungen oder andere Beeinträchtigungen festgestellt wurden, erhalten eine Beratung zur weiterführenden Diagnostik und zu Therapiemöglichkeiten.

Ablauf von Kogifit® Plus

Bei einem etwa 90minütigen Termin werden ein Anamnesegespräch, eine Blutabnahme sowie körperliche und neuropsychologische Untersuchungen durchgeführt. An einem zweiten Termin erfolgt die Ergebnismitteilung und Beratung.

Kosten

Die Gesamtkosten belaufen sich auf etwa 250 Euro und werden von privaten Krankenversicherungen übernommen. Dank der Unterstützung durch die Karin-Nolte-Stiftung können gesetzlich Versicherte ab 50 Jahren Kogifit® Plus derzeit kostenfrei in Anspruch nehmen.

Wer sind wir ?

Das Institut für Studien zur psychischen Gesundheit (ISPG) ist ein Forschungsinstitut in freier Trägerschaft, das auf die Früherkennung, Vorbeugung und Behandlung von Gedächtnisstörungen spezialisiert ist. Am ISPG arbeiten Mediziner, Psychologen und Studienassistenten zusammen. Das Ziel unserer Arbeit ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse zu fördern und präventive sowie therapeutische Maßnahmen zu entwickeln, von denen Patienten einen praktischen Nutzen haben.

¹ Barnes, D. E., & Yaffe, K. (2011). The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. *The Lancet Neurology*, 10(9), 819-828.

² Ngandu, T. und Kollegen (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255-2263

Institut für Studien zur Psychischen Gesundheit

Ihre Ansprechpartner sind

Prof. Dr. Georg Adler
adler@ispg-mannheim.de

Dr. Yvonne Lembach
lembach@ispg-mannheim.de

Institut für Studien zur
Psychischen Gesundheit (ISPG)
Richard-Wagner-Str. 2 68165 Mannheim

Internet: www.ispg-mannheim.de
Tel.: 0621 / 4004 6190
Fax: 0621 / 4004 6191

Anfahrt



Wir danken
der Karin-Nolte-Stiftung
für die freundliche Unterstützung!