

Vorsorgen

NEWS LEBEN
19.12.11 at 2007

So bleibt das Gehirn ein Leben lang gesund

Gedächtnisstörungen können verschiedene Ursachen haben. Je früher sie behandelt werden, desto besser ist die Prognose.

In unserer schnelllebigen Leistungsgesellschaft beklagen immer mehr Menschen, dass sie sich nicht mehr „alles merken können“. Gedächtnisstörungen betreffen Menschen aller Altersklassen: Während sich im höheren Lebensalter Demenzerkrankungen wie Alzheimer häufen, sind jüngere vor allem durch Stress am Arbeitsplatz und Mehrfachbelastung gefährdet.

Ursachen für Gedächtnisstörungen.

Im Wiener „Zentrum Gesundes Gehirn“ versuchen der ärztliche Leiter Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko und sein Team, Gedächtnisstörungen mit modernster Technologie bestmöglich und vor allem rechtzeitig zu diagnostizieren (siehe Kasten „Gehirncheck“): „Gedächtnisstörungen haben im Wesentlichen drei



Zifko: „Bei Demenz das Gedächtnis gezielt trainieren“

Ursachen: Erkrankungen des Gehirns, wie wir sie etwa nach Schlaganfällen oder bei Alzheimer-Erkrankung beobachten. Oder seelische Belastungen und Erkrankungen, die wir trotz intakter Gehirnfunktionen haben und die in unserer Gesellschaft immer häufiger werden, insbesondere Depression und Burnout-Syndrom. Und schließlich können etwa Stoffwechsellstörungen, Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel oder die Einnahme bestimmter Medikamente ebenfalls Gedächtnisstörungen verursachen.“

Individuelle Therapie. Je nach Befund wird für jeden Patienten, egal, ob er an Demenz oder, was bei jüngeren häufiger der Fall ist, an einem Burnout-Syndrom leidet, ein individueller, ganzheitlicher Therapieplan zusammengestellt. Dieser wird mithilfe von Experten verschiedener Fachrichtungen umgesetzt – neben der unmittelbar medizinischen Behandlung werden auch spezielle Entspannungsverfahren wie Klangmassage, Biofeedback, progressive Muskelentspannung oder Kinesiologie, also eine spezielle Form der „Gehirngymnastik“, angeboten.

Hilfe bei Demenz. Zifko prätisiert am Beispiel von Demenzerkrankungen bei älteren Patienten: „Grundsätzlich gilt: Je frühzeitiger wir behandeln, desto besser sind die langfristigen Erfolge! Neben der Medikation ist vor allem ein gezieltes Gedächtnistraining wesentlich. Wir trainieren räumliches Ge-

GEDÄCHTNIS-PANNEN? Stress kann eine Ursache sein.



DER „GEHIRNCHECK“

Die Basisuntersuchung umfasst:
eine Labordiagnostik mit spezifischer Bestimmung von Risikofaktoren des Gehirns
eine klinisch-neurologische Untersuchung
eine ausführliche neuropsychologische Testung
die Messung der Hirnströme (EEG)
eine Magnetresonanztomografie-Untersuchung des Gehirns

Das „Zentrum Gesundes Gehirn“ unter der Leitung von Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko finden Sie im „Rudolfinerhaus“, 1190 Wien, Billrothstraße 78. Tel. 0664/639 36 23, E-Mail: office@gesundesgehirn.at, www.gesundesgehirn.at

dächtnis, Namensgedächtnis und Zahlengedächtnis. Zusätzlich zu den einmal wöchentlichen Sitzungen geben wir unseren Patienten auch für zuhause Aufgaben und Übungsbeispiele mit, um den Erfolg langfristig zu festigen. Darüber hinaus kommen Übungen, die Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen, und Entspannungsübungen, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern, zum Einsatz.“ Speziell für Angehörige von Demenzpatienten gibt es „Hilfe für die Helfer“. „Wir wissen, dass betreuende Angehörige nicht selten an ihre eigenen physischen und seelischen Grenzen stoßen. So weit sollte es niemand kommen lassen! Denn die Betreuung demenzkranker Angehöriger kostet viel Kraft, und es ist auch keine „Schande“, das zuzugeben und selbst rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen – im Gegenteil“, beruhigt Neurologe Zifko.

Dr. Uli Klossowatz

