

Bildung gegen Demenz

Gehirnerkrankung Experte erklärt vor 500 Menschen im Kornhaus, wie man länger geistig fit bleibt. Burnout weiteres Thema

Kempten Angst vor Demenz mit dem zunehmenden Schwinden geistiger Leistungen? Dagegen lässt sich einiges tun – wie es Professor Dr. Dr. Manfred Spitzer vor 550 Zuhörern im Kemptener Kornhaus rüberbrachte. „Treiben Sie regelmäßig Sport, das kann diese neurodegenerative Gehirnerkrankung um drei Jahre verzögern, bei Zweisprachigkeit können es schon fünf Jahre sein“, so der Chefspsychiater an der Ulmer Universitätsklinik. Er verdeutlichte: „Die bisher bekannten Medikamente halten Demenz gerade mal drei Monate auf.“

Da verspricht er sich auch mehr von der positiven Verwurzelung in Gemeinschaften und Beziehungen. Was übrigens auch eine entscheidende Komponente in der Burnout-

Prävention ist, über die zuvor Dr. Michael Tischinger berichtet hatte.

**Ihre
Gesundheit**



Der Chefarzt der Oberstdorfer Adula-Kliniken verwies vor allem auf mehr Achtsamkeit im Leben – gegenüber Körper, Gedanken und Gefühlen bis hin zu Beziehungs-Klärungen und spirituellen Verortungen.

„800 Anmeldungen sind zu dieser Info-Veranstaltung eingegangen, nur 550 konnten wir berücksichtigen“, sagte eingangs Helmut Brandl, Regionalgeschäftsführer der Barmer GEK. Laut einer Studie würden gesetzlich Versicherte zu wenig über Gesundheitsfragen wissen, nur Bulgarien liege da im europäischen Vergleich schlechter.

„Machen Sie kein Kreuzworträtsel oder Sudoku, das schafft allenfalls Detailwissen. Schaffen Sie sich lieber einen Enkel an. Das fordert Ihr Hirn.“

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Chefarzt und Gehirnforscher



„Der beliebteste Lehrer sein zu wollen, gehört zu den unrealistischen Ansprüchen, die unnötig Stress verursachen.“

Dr. Michael Tischinger, Psychiater, Psychotherapeut und Diplom-Theologe



Uli Leiner, so sagte er, begrüße jede sinnvolle Art von Prävention. Der gesundheitspolitische Sprecher der Grünen im Landtag bemängelte jedoch das „nicht ausreichende Zusammenspiel der Akteure im Gesundheitswesen“. Da müsse sich etwas ändern.

„Bildung sagt am besten aus, wie gesund ein Mensch ist“, sagte wiederum Professor Spitzer. Gebildete Menschen würden länger leben. Am leichtesten könnten junge Gehirne bis zum 17. Lebensjahr die insgesamt 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn nutzen. Da ein Drittel des Gehirns der Bewegungskoordination diene, lerne man am besten schreibend und nicht über digitale

Medien. Wer durch viel Gehirnjogging auch in späteren Jahren noch ein gewisses Niveau aufgebaut habe, sei weniger oder immerhin weniger schnell von Demenz betroffen. Und: „Beschäftigen Sie sich mit ihren Enkeln und dienen Sie in Ehrenämtern – das hält länger fit!“, riet Gehirnforscher Spitzer seinen Zuhörern im Kornhaus. (mr)

Burnout vermeiden

Das kann man tun, um gar nicht erst Gefahr zu laufen, einen Burnout zu bekommen. Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Oberstdorfer Adula-Kliniken, gibt Tipps:

- **Prioritäten setzen**, Unwichtiges und nur Ablenkendes auch mal ignorieren.
- **Ruhe suchen**, beispielsweise durch Yoga, Meditation oder Spaziergang.
- **Hobbys pflegen** ohne Stress, gute Gefühle führen zu mehr Energie.
- **Probleme anpacken** und bei Unzufriedenheit im Job das Gespräch mit dem Chef suchen.
- **Aufgaben verteilen** Vor allem Perfektionisten sollen lernen, einen Teil der Arbeit Kollegen anzuvertrauen.
- **Feierabend machen**, möglichst keine Arbeit mit nach Hause nehmen und auch mal das Handy ausschalten.
- **Qualifizierte Hilfe suchen**, wenn man bemerkt, dass Überforderung, Zukunftsängste und Selbstzweifel überhandnehmen. (mr)

Allgäuer Zeitung vom 28.07.14