

Fünfmal L:

So bleiben Sie geistig fit und vital!

Ein langes, erfülltes Leben in körperlicher und geistiger Gesundheit – das wünschen sich viele. Die „5 L“ bieten dazu eine einfache und effektive Strategie: Laufen, Lieben, Lachen, Lernen und Leben stellen den Schlüssel für Vitalität und geistige Fitness bis ins hohe Alter dar. Die Faktoren spielen eine bedeutende Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gedächtnisstörungen und Demenz. Regelmäßige Bewegung, soziale Kontakte, geistige Herausforderungen und eine gesunde Ernährung fördern das Wohlbefinden und steigern die Lebensqualität.

Bettina Metschitzer, Neurologin am Klinikum Wels-Grieskirchen, betont den Stellenwert der „5 L“ für die Förderung kognitiver Fähigkeiten bis ins hohe Alter: „Es ist beeindruckend, wie sehr diese einfachen Prinzipien das individuelle Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen. Insbesondere regelmäßige Bewegung bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch den Kopf.“

Laufen

Laufen steht sinnbildlich für jede Form von Bewegung. „Ob es nun ein flotter Spaziergang, eine Runde Nordic Walking oder das Training auf dem Hometrainer ist – Bewegung tut gut!“, erklärt Metschitzer. „Wer sich ein Leben lang regelmäßig körperlich betätigt, senkt das persönliche Risiko für Demenz ebenso wie jenes für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Bewegung ist im übertragenen Sinn eines der allerbesten Arzneimittel – sie stärkt unter anderem das Immunsystem, senkt den Blutzuckerspiegel, baut Übergewicht ab und Selbstwertgefühl auf. Der Schlüssel liegt in der Beständigkeit – auch im höheren Alter. „Ideal ist, wenn man dreimal pro Woche so trainiert, dass der Puls für 20 bis 30 Minuten auf 180 minus Lebensalter ansteigt.“

Lieben und Lachen

Auch soziale Kontakte sind entscheidend für unsere Gesundheit. Kommunikation und Anteilnahme am Leben anderer fordern das Gehirn durch die laufende Verarbeitung neuer Information. „Lachen hebt dabei nachweislich die Stimmung und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus“, erläutert die Medizinerin. Besonders wichtig: Sozialer Rückzug muss vermieden werden, da er den Verlauf einer Demenz verschlechtern kann. „Familienfeste, Treffen mit Freunden oder eine gemeinsame Freizeitaktivität – all das ist wichtig für das emotionale und geistige Gleichgewicht.“ Metschitzer rät

Angehörigen, Familienmitglieder mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium zu unterstützen und zu motivieren, weiterhin am Leben teilzunehmen.

Lernen

Geistige Herausforderungen sind das A und O in der Demenzprävention. „Wer sich geistig fordert, etwa durch das Lesen anspruchsvoller Texte oder sich mit komplexen Gesellschaftsspielen auseinandersetzt, hält sein Gehirn fit“, so die Expertin. „Nur Kreuzworträtsel zu lösen, reicht nicht aus.“ Besonders gut ist es, wenn ältere Menschen weiterhin Freude an ihren Hobbys haben und diese aktiv ausüben. Der Faktor „Lernen“ steht dabei in enger Verbindung mit „Lieben und Lachen“ – der Austausch mit anderen bringt neue Impulse und fördert das Gehirn. Die Basis für lebenslanges Lernen und einen gesunden Lebensstil wird bereits im Kindesalter gelegt, betont die Neurologin – die beste Demenzprävention fängt also früh an.

Leben

Unter „Leben“ oder auch „Laben“ versteht man einen gesunden Lebensstil. „Ausgewogene Mischkost, wenig Alkohol und kein Nikotin – das ist das Rezept für ein langes, gesundes Leben“, so Metschitzer. Besonders empfehlenswert ist die mediterrane Küche, die sich aus viel frischem Obst, Gemüse und Fisch zusammensetzt und mit wenig Fett auskommt. Bei Demenzpatienten müsse außerdem darauf geachtet werden, dass sie regelmäßig und ausreichend essen und trinken.

Positive Prognosen

Eine gesunde Lebensweise kann das Risiko, an Demenz zu erkranken, signifikant senken. „Aktuelle Studien zeigen, dass trotz steigender Lebenserwartung die Zahl der Demenzfälle in westlichen Industrienationen weniger stark zunimmt als erwartet“, berichtet die Neurologin. Dies sei auf ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein zurückzuführen. In Regionen wie Afrika, Lateinamerika oder Südostasien sei jedoch mit einem weiteren Anstieg der Fälle zu rechnen.

Weiterführende Informationen:

Lachen – ein Booster für Gesundheit und Wohlbefinden

Lachen hat erstaunlich positive Effekte auf den Körper – aber wie funktioniert's? Lautes Lachen erhöht die Sauerstoffaufnahme, das Herz schlägt schneller und sauerstoffreiches Blut wird im gesamten Körper verteilt. Dieser kurze Aktivitätsschub regt den Stoffwechsel an, bevor sich der Körper in einen entspannten Zustand zurückversetzt. Lachen setzt im limbischen System Glückshormone frei und hemmt gleichzeitig die Produktion des Stresshormons Adrenalin. Diese hormonellen Veränderungen können Schmerzen lindern und stärken zudem das Immunsystem, da es

zur Neubildung von Antikörpern kommt. Studien zeigen, dass fröhliche Menschen, die häufig lachen, seltener krank werden – ein echter Beweis dafür, dass Lachen gesund macht.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Metschitzer_Bettina_Dr_OA_Neuro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OÄ Dr. Bettina Metschitzer, Leiterin der Demenzstation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Es ist beeindruckend, wie sehr die 5 L Wohlbefinden und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.“

„Regelmäßige Bewegung bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch den Kopf.“

„Ideal ist, wenn man dreimal pro Woche so trainiert, dass der Puls für 20 bis 30 Minuten auf 180 minus Lebensalter ansteigt.“

„Lachen hebt dabei nachweislich die Stimmung und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus.“

„Familienfeste, Treffen mit Freunden oder eine gemeinsame Freizeitaktivität – all das ist wichtig für das emotionale und geistige Gleichgewicht.“

„Wer sich geistig fordert, etwa durch das Lesen anspruchsvoller Texte oder sich mit komplexen Gesellschaftsspielen auseinandersetzt, hält sein Gehirn fit.“

„Ausgewogene Mischkost, wenig Alkohol und kein Nikotin – das ist das Rezept für ein langes, gesundes Leben.“

Bild: KWG_206_15_Demenzstation.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Auf der Demenzstation des Klinikum Wels-Grieskirchen kümmern sich speziell ausgebildete Fachkräfte in multidisziplinären Teams um die Patientengruppe. Die Station ist architektonisch so gestaltet, dass sie den besonderen Bedürfnissen desorientierter Patienten gerecht wird, etwa mit einem Rundgang zur Mobilisierung und einem innovativen Lichtkonzept, das den Biorhythmus unterstützt.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at