

Wie kann die seelische Gesundheit möglichst lange erhalten werden ?

Wesentlich zum Erhalt der seelischen Gesundheit trägt eine allgemeine Lebenszufriedenheit bei. Diese wird nicht zuletzt bestimmt durch eine positive Einbindung in ein soziales Umfeld mit den daraus resultierenden Kontakten. Nach heutigem Erkenntnisstand der Neurowissenschaft haben positiv erlebte soziale Kontakte, ebenso wie bestimmte Übungen, z.B. zur Förderung von Gleichgewicht und Koordination, einen positiven Einfluss auf die Hirnplastizität. Hirnplastizität beschreibt die Eigenschaft des menschlichen Gehirns, sich nicht nur in Kindheit und Jugend, sondern auch im mittleren und sogar noch im höherem Lebensalter auf veränderte Umweltbedingungen z.B. durch Neubildung von Synapsen (Verbindungen zwischen Nervenzellen) einzustellen. Im Gegensatz zu früheren Meinungen ist es durchaus so, dass sich auch im ausgereiften Gehirn neue Nervenzellen bilden können.

Auch der Lebensstil hat direkten Einfluss. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Vermeidung schädlicher Einwirkungen wie Rauchen, Alkohol, Lärmbelastung, chronischer Ärger etc. haben nach heutiger Erkenntnis eine vorbeugende Wirkung, z.B. bezügl. der Entwicklung von Bluthochdruck und Diabetes. Sollten diese Krankheiten bereits aufgetreten sein, sollte frühzeitig mit ihrer Behandlung begonnen werden.

Wie hilft Ihnen der Lichtblick ?

Alle Veranstaltungsangebote des Lichtblicks zielen mit ihrem geselligen Charakter nicht nur auf den Erhalt von Sozialkontakten, sondern fördern vor allem die Gesundheit.

Das 14-tägige Nordic Walking fördert neben Herz und Kreislauf die Koordinationsfähigkeit des gesamten Körpers und den Gleichgewichtssinn. Gleiches gilt für den Heuberger Tanztreff in der Gosheimer „Krone“ und im reduzierteren Umfang auch für die Stuhlgymnastik von Margit Stein-Mattes.

Notar-, Steuer- oder medizinische Vorträge sollen neben dem direkten ggfls. wirtschaftlichen Nutzen, auch zu Auseinandersetzung mit neuen Themen anregen.

Dies gilt auch für die bereits angebotenen PC- und Kochkurse.

Auf Wunsch können wir auch neue Vorträge z.B. über den Nutzen von Vitalstoffen anbieten.

Informieren Sie sich über das Veranstaltungsangebot auf unserer Homepage, in den Amtsblättern der Heberggemeinden und in unserem ausliegenden Infoblatt.

Kontaktadressen :

Referent Dr. Hewer

Vinzenz von Paul Hospital gGmbH

Schwenninger Straße 55

78628 Rottweil

Telefon: 0741 / 241 – 22 51

Sekretariat Frau Schon – 22 52

Telefax: 0741 / 241 – 22 53

Homepage www.vvph.de - Menüpunkte :

[Medizin und Pflege] [Fachklinik] [Gerontopsychiatrie]

Förderverein Lichtblick e.V.

Lutz Wostatek

(stv. Vorsitzender)

Am Steigle 7

78564 Wehingen

Tel. 0 74 26 / 51 0 80 oder 77 44

Fax 0 74 26 / 51 4 38

lichtblick@lichtblick-heuberg.de

Geschäftsstelle Aktion „55plus“

Andrea Voss

Bogenstraße 18

78564 Wehingen

0 74 26 / 88 96

55plus@lichtblick-heuberg.de

Homepage: www.lichtblick-heuberg.de



präsentiert den Vortrag
Seelische Gesundheit im Alter -
Was kann ich dafür tun ?

von



Priv.-

Doz.

Dr. Walter Hewer

Chefarzt Abteilung Gerontopsychiatrie

am 28. Januar 2010

Demenz

nach Dr. med. Alexander Reinshagen, Facharzt für Neurologie

Der Begriff Demenz bezeichnet ein Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit. Man versteht darunter vor allem die Abnahme von Gedächtnisleistung und Denkvermögen. Dieser Verfall betrifft zunächst die Aufnahme bzw. das Wiedergeben neuer gedanklicher Inhalte, sodass die Orientierung (wo bin ich, was passiert gerade), die Urteilsfähigkeit, aber auch die Sprach- und Rechenfähigkeit und Teile der Persönlichkeit zerstört werden.



Dies kann sich in den Alltagsaktivitäten wie Waschen, Kochen oder Einkaufen niederschlagen. Eine Vergesslichkeit allein bedeutet noch keine Demenz.

Als erstes Symptom einer Demenz ist eine Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses zu beobachten. Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung lassen nach, es treten Sprachstörungen auf und die Müdigkeit nimmt zu. In der Anfangsphase zeigen sich häufig zusätzlich Symptome einer Depression, vor allem, wenn der Erkrankte die Abbauerscheinungen an sich bemerkt. Viele bemerken die Veränderungen an sich selbst allerdings nicht oder wollen sie nicht wahrhaben, was leider typisch für die meisten Demenzformen ist (Anosognosie – krankhaftes Nichterkennen).

Im Krankheitsverlauf kann es später auch zu Halluzinationen kommen. Die Betroffenen sehen dann Dinge, die in der Wirklichkeit nicht existieren. Mancher raucht etwa eine nicht vorhandene Zigarette oder sieht kleine, undefinierbare Tierchen auf dem Teppich. Später fällt es den Demenzkranken schwer, Dinge und Personen wiederzuerkennen. Alltagsfähigkeiten wie Ankleiden, Essenszubereitung oder Einkaufen gehen verloren. Im Endstadium verstummen die Patienten oft (demenzieller Sprachzerfall), sie sind bettlägerig und komplett auf die Hilfe anderer angewiesen.

Die Anzeichen

Es gibt typische Anzeichen einer Demenz. Sie können, müssen aber nicht alle gleichzeitig auftreten :

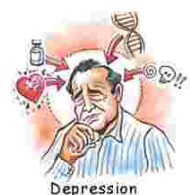
- Vergesslichkeit
- Unpräzises Denken und Konzentrationsstörungen
- Schwierigkeiten beim Planen komplexerer Abläufe (z.B. Packen für einen längeren Urlaub oder Organisieren eines Familienfestes)
- Orientierungslosigkeit
- Sprachstörungen
- Eingeschränktes Urteilsvermögen
- Persönlichkeitsveränderungen
- Antriebsverlust

Keines dieser Symptome tritt aber nur bei einer Demenz auf. Sie können durchaus auch ein Hinweis auf seelische Erkrankungen oder andere Gehirnerkrankungen sein.

Weiteres unter www.netdoktor.de

Depression

nach Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie



Depression ist eine Erkrankung, die mit Niedergeschlagenheit sowie körperlichen und psychischen Störungen einhergeht. Das können beispielsweise Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und Verdauungsstörungen sein.

Schätzungsweise fünf Prozent der Bevölkerung leiden derzeit an einer behandlungsbedürftigen Depression - in Deutschland sind das etwa vier Millionen Menschen. Etwa drei bis vier Mal so groß ist aber die Zahl derjenigen, die irgendwann im Laufe des Lebens an einer temporären Depression erkranken, Frauen dabei doppelt so häufig wie Männer.

Man nimmt an, dass die Neigung zur Depression zum Teil vererbbar ist. Wer einmal eine Depression durchlebt hat, hat ein erhöhtes Risiko, dass die Krankheit erneut auftritt.

Die Symptome

Es ist ganz normal, dass Menschen sich in verschiedenen Alltagssituationen niedergeschlagen fühlen. Die Grenze zwischen normaler Niedergeschlagenheit und leichteren Depressionen ist manchmal fließend. In den meisten Fällen lässt sich jedoch eine normale Stimmungsschwankung von einer depressiven Erkrankung klar abgrenzen. Ein äußerer, auslösender Grund muss bei einer Depression nicht unbedingt vorhanden sein.

Die Krankheit ist oft sowohl für den Betroffenen als auch für Angehörige und Freunde unerklärlich. In vielen Fällen lässt sie sich auch nicht als Reaktion auf eine Krise nachvollziehen und interpretieren.

Die Anzeichen

Die wichtigsten Symptome einer Depression sind :

- Gedrückte Stimmung, mitunter besonders morgens ("Morgentief").
- Fehlendes Interesse und mangelnde Freude an normalen Aktivitäten und Vergnügen.
- Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust, seltener erhöhter Appetit und Gewichtszunahme
- Schlafstörungen, vor allem in der zweiten Nachthälfte.
- Quälende Unruhe oder Neigung zum Rückzug.
- Gehemmtes Denken und Handeln, Konzentrations-schwierigkeiten, langsamer Gedankengang, Unentschlossenheit.
- Verringertes sexuelles Interesse.
- Energielosigkeit und Müdigkeit.
- Geringes Selbstbewusstsein, übertriebene Schuldgefühle und Verarmungs-Befürchtungen.
- Wiederkehrende Gedanken über den Tod, Suizidgedanken und -versuche.

Weiteres unter www.netdoktor.de