

Demenz und Essen

Ratschläge bei Demenzerkrankung in

Bezug auf Essen

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissiomed® Akademie Haslach (www.wissiomed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Herausgeber

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des **Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT®** und des **Brainjogging®** sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des **WissIOMed®** Instituts. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands **VGD®** und der Memory – Liga.

Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissioemed® Akademie Haslach (www.wissioemed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

© by B. Fischer
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.
WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832- 4804, e - mail: wissioemed@t-online.de
Internet: www.WissIOMed.de
Literatur auf Anfrage
Edition 10
Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

Demenz und Essen

Ratschläge bei Demenzerkrankung in Bezug auf Essen

(Wojnar)

Anregung: „Duft von frischem Brot“, „Kuchen“, „Fleisch vom Grill“, „Kaffee“;
optische Anreize, akustische Anreize, warmes Essen, einzelne Gänge
nacheinander servieren, tägliche Spaziergänge (Kein Hungergefühl!),
Zahnprothesen und Brillen verfügbar

Bevorzugung von „süß“ und fett (Antidepressiv, Antiaggressiv, Angstdämpfend,
Schmerzdämpfend, Schläfrigkeit)

75 g Glucose erhöht nach 15 Minuten die Orientierung, das Wiedererkennen incl
das Wiedererkennen von Gesichtern, das Erinnern und das Sprechen. (Manning 1993)

Ritualisierung des Trinkverhaltens (tgl. 1,5-2 Liter) (Kein Durstgefühl)

(Beachtung von Austrocknungszeichen: Mehr als 3% Gewichtsverlust: trockene
Zunge; längliche Zungenfurchen; geringer Speichelfluss, trockene
Achselhöhlen; Schwäche der Oberschenkelmuskulatur; Temperatursteigerung,

Verwirrtheit; Sprachstörungen; eingefallene Augen; niedriger Blutdruck;
erhöhte Pulsfrequenz; geringe Mengen von Urin und hoch konzentrierter Urin)

Gemeinsam Essen und Trinken.

Beachtung von Nebenwirkung von Medikamenten, z. B. Schluckbeschwerden
bei Neuroleptica und Tetracyclinen; Verstopfung s. o.

Versuch einer Vorbeugung:

Vit E ? Evtl. in Kombination mit Vit. C

Vit B12

Curry

Curcuma

Nicht steroidale Antirheumatica?

Reduktion eines bestehenden Bluthochdrucks, auch einer isolierten systolischen

Hypertonie

Gute Ausbildung

Lebenslanges Lernen

Gartenarbeit

Feinmotorische Übungen

Lesen, Schreiben, Musizieren, Teilnahme an Gruppendiskussionen

Tanzen

5-mal die Woche aerobes Training

Eigenes Haus mit Garten

Gedächtnistraining in Kombination mit Bewegungstraining

Reisen

Fischverzehr zweimal pro Woche Fisch erniedrigt das Risiko für die

Entwicklung einer Demenz um ca. 60% (Morris et al. 2003, Wirth 2005)

Bekämpfung folgender Risikofaktoren:

Adipositas (Entstehung einer vaskulären Demenz)

Diabetes mellitus

Depression (Appetitlosigkeit)

Gewichtsverlust:

„Gewichtsverlust verschlechtert die Prognose älterer Patienten und ist eine häufige Begleiterscheinung dementieller Syndrome.“ Die dementen Patienten verlieren „in Abhängigkeit vom Grad der kognitiven in relevantem Ausmaß Körpergewicht. Gleichzeitig verlieren Frauen vorwiegend Fettmasse, während Männer überwiegend fettfreie Masse verlieren.“ (Wirth et al. 2007)

Hypertonie

Hyperlipidämie

Hyperhomocysteinämie (Wirth 2005)

Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (ca. 1,5 Liter; 8-10 Tassen Flüssigkeit)

Immobilität (vermindertes Hungergefühl)

Vermeidung von Weizenkleie (Blähungen, Schmerzen, Appetitlosigkeit,

Reduktion der Aufnahme von Eisen, Kalzium)

Verlust des Zeitgefühls für die Einnahme von Mahlzeiten zu bestimmten Zeiten

Zu viele Medikamente (vermindertes Hungergefühl, Beeinträchtigung des

Geschmacks, Übelkeit, Verstopfung)