

Neurologen fordern mehr Engagement für Gehirngesundheit

Donnerstag, 21. Juli 2016

London – Stärkere Aufmerksamkeit für die Vorbeugung und Heilung von Erkrankungen des Gehirns fordert die Weltföderation für Neurologie (WFN). „Es wird zunehmend klar, dass neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall oder Demenz in einem Ausmaß zunehmen werden, das unsere Gesundheitssysteme überfordern kann“, erklärte der WFN-Präsident Raad Shakir heute in Londong zum von der WFN 2014 ausgerufenen Welttag des Gehirns am Freitag.

Die steigende Lebenserwartung werde massive soziale, gesundheitliche und ökonomische Auswirkungen haben, so die Föderation. „Die Gehirngesundheit wird zu den wichtigsten sozialen und ökonomischen Faktoren für ältere Menschen zählen.“ Der Welttag steht in diesem Jahr unter dem Motto „Gehirngesundheit in der älter werdenden Gesellschaft“.



Die Häufigkeit von Demenz, Schlaganfall oder Parkinson nimmt mit dem Alter zu. Stellen die über 60-Jährigen heute mit 800 Millionen noch 12 Prozent der Weltbevölkerung, gehen Demografen davon aus, dass es im Jahr 2050 bereits 21 Prozent, also mehr als zwei Milliarden Menschen, sein werden. In der Folge könnte auch die Zahl der neurologischen Patienten deutlich steigen. Zudem verweist die [WFN](#) darauf, dass 2025 rund 80 Prozent der älteren Bevölkerung in weniger entwickelten Weltregionen leben werden.

„Krankheiten, die das Gehirn betreffen, sind heute bereits die weltweit häufigste Ursache für Behinderungen“, erklärte der Vorsitzende des Public Awareness Komitees der WFN, Mohammad Wasay. „Ein Gutteil der Krankheitslast wäre aber vermeidbar, wenn wir uns verstärkt der Prävention widmen würden.“ Wasay verwies auf die Beobachtung von Blutdruck und Zucker, eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und den Verzicht aufs Rauchen.

aerzteblatt.de

- [Wie mentale Aktivität sich auf Alzheimer auswirkt](#)
- [Sport senkt das Risiko für neurologische Erkrankungen](#)

Darüber hinaus empfehlen die Neurologen, das Gehirn mit neuen Reizen in Schwung zu halten. So verringere das häufige Spielen von Brettspielen das Demenzrisiko um 74 Prozent, intensives Lesen um 35 Prozent, das Spielen eines Musikinstruments um 69 Prozent und das Lösen von Kreuzworträtseln um 41 Prozent.

„Bleiben Sie geistig aktiv und lernen Sie ein Leben lang: Schreiben Sie, lesen Sie, legen Sie Puzzles, besuchen Sie Aufführungen und Kurse, spielen Sie, gärtnern Sie oder lösen Sie Denksportaufgaben“, so der Neurologenverband. „Bleiben Sie sozial aktiv, engagieren Sie sich bei Freizeit- und Sozialaktivitäten, reisen Sie oder treten Sie einem Verein bei.“ © [kna/aerzteblatt.de](#)