

# Experte am Demenztag: Einsamkeit ist sehr ungesund

Erstellt: 08.10.2022, 13:30 Uhr

Von: [Andreas Sachse](#)



Der Vortrag von Peter Wagner findet beim Publikum großes Interesse. © Gerald Förtsch

Depressionen und Demenz kommen oft gemeinsam. Wie man beides eventuell aufhalten oder verlangsamen kann, dafür gab es jetzt in Unterschleißheim hilfreiche Vorschläge.

**Unterschleißheim** – „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“, prahlt ein jung gebliebener Sparkassenkunde im TV. Im Alter geht das so: „Mein Rollator, meine Windeln, mein Hörgerät.“ Den Demenz-Tag hat die Stadt mit einer Ausstellung zum Thema Depression und Karikaturen von Peter Gaymann bereichert.

Die im Foyer des Unterschleißheimer Bürgerhauses ausgestellten Zeichnungen des bekannten Cartoonisten wirken als Eyecatcher auf den Rest der Veranstaltung.

Mit einem Augenzwinkern laden die mit flinker Feder zu Papier gebrachten Bilder selbst Betroffene ein, sich mit Demenz zu befassen: „Heute Nacht war ich fünf Mal pinkeln“, sagt ein Oldie zum anderen: „Aber nur zwei Mal habe ich das Klo gefunden.“

## **Demenzbeauftragter spricht vor 100 Gästen**

Lachen ist gesund! Das bestätigt Peter Wagner dem Publikum. Der Psychologe ist Demenzbeauftragter der Stadt. Den weit über 100 Zuhörern aus Unterschleißheim und den benachbarten Kommunen gibt Wagner einen Katalog von Verhaltensmaßregeln an die Hand. Empfehlungen, um der Krankheit vorzubeugen, eine beginnende Demenz hinauszuzögern und um Demenz von Altersvergesslichkeit zu unterscheiden.

Luise Dorer (87) ist aus Hohenbrunn gekommen. Als Mitglied des örtlichen Seniorenbeirats hofft die durchaus fidel wirkende Dame auf Anregungen für eigene Termine. „Wir haben gehört, dass bei Euch eine hervorragende Ausstellung läuft.“ Mit 87 Jahren ist sie persönlich an dem Thema interessiert. „Ich habe schon öfter vom Herrn Alzheimer Besuch bekommen“, verrät sie, mag aber nicht ausschließen, womöglich ein ganz klein wenig überzureagieren, wenn ihr mal ein Wort nicht einfällt.

## **Die Frage ist, wo man die Brille hin räumt**

Mit diesem Problem der gewöhnlichen Altersvergesslichkeit schlagen sich ziemlich viele Senioren, die sich von Peter Wagner beraten haben lassen, herum.

Wer die Brille hingegen an eher ungewöhnlichen Orten wie dem Kühlschrank oder im Blumentopf verräumt, dem empfiehlt Peter Wagner schon den Gang zum Hausarzt und zur Demenzsprechstunde.

## **Trotz Demenz ist ein aktives Leben möglich**

Ein beachtlicher Teil der potenziell an Demenz erkrankten Menschen leidet an Depressionen, so genannter Pseudo-Demenz.

Seit zwei Jahren ist die Gattin wegen Demenz in Behandlung.

Auf der Veranstaltung im Bürgerhaus interessieren den in Unterschleißheim lebenden Kelch vor allem Tipps für ein weiterhin aktives Leben. „Wir fahren noch in Urlaub.“

Vor wenigen Tagen erst sind die beiden von einer Reise mit dem Wohnwagen zurückgekehrt.

Die gemeinsamen Anstrengungen der Kelchs zu einem erfüllten Leben, kann Peter Wagner nur gutheißen: Ebenso wichtig wie der Verzicht auf Tabak, Alkohol und auch übermäßig süße und fette Speisen, sei ein geistig und sozial aktiver Lebenswandel.

30 Minuten sportliche Bewegung pro Tag; dazu offen bleiben für seine Umwelt. Eine Sprache lernen, Musizieren und Lesen helfen auch. „Was rastet, das rostet“, meinte der Demenzbeauftragte.

Was nutzen die 86 Milliarden Gehirnzellen, wenn das im Hippocampus verortete, drei Pfund schwere Organ zur Untätigkeit verdammt ist?

Es ist nichts Falsches daran, wenn Senioren sich ins Leben stürzen.

Sich ehrenamtlich engagieren, Ausflüge mit der Seniorengruppe, gemeinsame Skatabende.

Ganz gleich was – nur tut etwas, lautet Wagners Rat. Die Einsamkeit fördert nämlich Demenz.