

29. März 2019

Tipps für ein gutes Gedächtnis und neue medikamentöse Ansätze gegen Alzheimer

Was tun für die Fitness im Kopf? Praktische Tipps geben Ärztinnen, Psychologen und Forscherinnen des Universitätsklinikums Ulm am Mittwoch, 3. April (14:00 – 18:00 Uhr), für alle Interessierten und insbesondere für Menschen über 50 mit und ohne Gedächtnisproblemen. In der Ulmer Villa Eberhardt demonstrieren die Wissenschaftler und Klinikerinnen passende Aktivitäten, wie zum Beispiel Spiele, Puzzles oder kognitive Trainings. Darüber hinaus informieren sie in Kurzvorträgen über einen gesunden Lebensstil für das Gehirn, neue medikamentöse Ansätze bei Demenz und aktuelle Alzheimer-Therapie-Studien in Ulm.

Vorbeugung gegen Gedächtnisprobleme im Alter beginnt schon in der Kindheit und der eigene Lebensstil ist in jeder Lebensphase wichtig. Eine neue Studie weist darauf hin, dass genügend Zeit zum Spielen gut für den Kopf sein kann (Fissler et al., Front. Aging Neurosci.). „Wir haben herausgefunden, dass Menschen, die in ihrem Leben viel gepuzzelt hatten, im Alter geistig fitter waren, als Menschen, die weniger gepuzzelt hatten“, sagt Dr. Patrick Fissler, Neurowissenschaftler der Gedächtnissprechstunde an der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Ulm.

Beim Gehirn-Fitness-Tag macht die Uniklinik Ulm deshalb auf die Bedeutung eines aktiven Lebensstils für eine gesunde Gehirnentwicklung über die Lebensspanne aufmerksam. Die Mitarbeiterinnen der Gedächtnissprechstunde geben viele Praxistipps mit Übungen zum selbst ausprobieren sowie Informationen dazu, was man selbst jeden Tag für ein fittes Gehirn und zur Vorbeugung von Demenz tun kann. Weiterhin informieren sie über medikamentöse Ansätze gegen Alzheimer und geben eine Übersicht der Therapie-Studien, an denen Patient*innen vor Ort an der Uniklinik Ulm teilnehmen können. In der Villa Eberhardt können Teilnehmende des Gehirn-Fitness-Tags verschiedenste Spiele, Puzzles und kognitive Trainingsprogramme gleich selbst ausprobieren und drei 25-minütige Kurzvorträge besuchen, die sehr praxisnah Hinweise geben, was jeder selbst über die gesamte Lebensspanne für ein gutes Gedächtnis tun kann.

Die Teilnahme am Gehirn-Fitness-Tag ist kostenlos. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht notwendig, unter 0731 500 63089 oder per E-Mail gedaechtnis.ambulanz@uniklinik-ulm.de

Programm

14:00 – 18:00 Uhr: Praktische Übungen – Spiele, Puzzles und Gehirntrainings selbst ausprobieren

14:30 – 14:55 Uhr: Was kann ich aktiv für mein Gedächtnis tun? Über den Sinn von Spiel und Freizeit (Dr. Patrick Fissler)

15:00 – 15:25 Uhr: Neue medikamentöse Ansätze gegen Alzheimer (Prof. Dr. med. Christine A.F. von Arnim)

15:30 – 15:40 Uhr: Übersicht über Alzheimer-Therapie-Studien der Gedächtnissprechstunde des Uniklinikums Ulm (Dr. med. Dörte Polivka)

Vortragende

- Dr. Patrick Fissler: Spieleautor von „Fex – Innerer Kompass“, Neurowissenschaftler & Psychologe an der Uniklinik Ulm, Abteilung Neurologie – Gedächtnissprechstunde
- Prof. Dr. med. Christine A.F. von Arnim: Chefarztin der Klinik für Neurogeriatrie und Neurologische Rehabilitation, Fachärztin für Neurologie, Zusatzweiterbildung Geriatrie, Rehabilitationswesen,

Palliativmedizin & Intensivmedizin

- Dr. Dörte Polivka: Ärztin in der Abteilung Neurologie – Gedächtnissprechstunde der Uniklinik Ulm

<https://idw-online.de/de/news712875>

Literatur:

Fissler P, et al. (2018) Jigsaw Puzzling Taps Multiple Cognitive Abilities and Is a Potential Protective Factor for Cognitive Aging. *Front. Aging Neurosci.* 10:299.
doi: 10.3389/fnagi.2018.00299