

## **Stress macht vergesslich**

Andrä Coaching erklärt anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21. September 2014, warum Stressmanagement das Demenz-Risiko nach aktueller Forschung senken kann

Viele Menschen hierzulande fürchten sich davor, im Alter vergesslich oder gar dement zu werden – Tendenz steigend, wie aktuelle Umfragen zeigen. Leider nimmt das Risiko für eine Demenzerkrankung mit dem Lebensalter unbestritten zu: Im Alter von 80-90 Jahren ist etwa jeder Fünfte betroffen, bei den über 90-Jährigen leidet etwas mehr als jeder Dritte an Alzheimer. Auch sind die Ursachen noch nicht vollständig geklärt. Sicher ist, dass Bluthochdruck und Diabetes das Risiko für Demenzerkrankungen erhöhen. Weitere mögliche Risikofaktoren, die derzeit genauer untersucht werden, sind Kopfverletzungen, ein niedriges allgemeines Bildungsniveau, eine Erhöhung autoimmuner Antikörper und eine Gehirninfection durch Viren. Auch Aluminium, ein Leichtmetall, das beispielsweise durch die Nahrung und das Leitungswasser sowie durch beschichtetes Kochgeschirr, Deodorants und Impfungen aufgenommen werden kann, steht im Verdacht, Alzheimer zu begünstigen. Die aktuelle Forschung legt zudem ihr Augenmerk auf Stress, da in verschiedenen Studien ein Zusammenhang zwischen Stress und Demenz belegt werden konnte. So fand ein argentinisches Forscherteam heraus, dass Alzheimerpatienten drei Mal so oft in ihrem Leben mit starkem Stress zu kämpfen hatten wie die gesunde Vergleichsgruppe. Ein Forscherteam aus Göteborg kam zu einem ganz ähnlichen Ergebnis: Von 800 Frauen entwickelten im Laufe der Studie, über einen Zeitraum von 40 Jahren, 153 Frauen eine Demenz. Diese Frauen waren, wie die Auswertung ergab, häufiger als ihre Altersgenossinnen im Laufe ihres Lebens extremem Stress ausgesetzt. Außerdem hatte die Gruppe der besonders Stress belasteten Frauen rückblickend ein um 21 Prozent erhöhtes Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Dieser Zusammenhang war auch dann noch gegeben, wenn mögliche andere Einflussfaktoren wie Gesundheitsprobleme oder Demenzfälle in der Familie berücksichtigt und herausgerechnet wurden. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass Stresshormone die Nervenzellen angreifen. Der niederländische Neurobiologe Ron de Kloet hat herausgefunden, dass Stress, der über mehrere Monate anhält und nicht bewältigt werden kann, sogar zum Absterben von Nervenzellen im Hippocampus führen kann. Dies ist der Teil des Gehirns, der maßgeblich dafür verantwortlich ist, Erinnerungen zu formen. Außerdem begünstigt Stress ungesundes Verhalten: Man isst mehr Fastfood, bewegt sich weniger, weil man abends zu erschöpft und lustlos ist und greift verstärkt zu Süßigkeiten. Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck können sich so leichter entwickeln. Das Risiko für eine Demenzerkrankung im Alter steigt.

„Es ist also in jedem Fall sinnvoll, dem Stress aktiv zu begegnen: Finden Sie heraus, was Sie im Alltag besonders belastet. Vor allem: achten Sie darauf, was Sie stärkt und entspannt, also wo Ihre stärksten Ressourcen liegen. Daraus können Sie dann die für Sie wirkungsvollsten Strategien entwickeln. Eine berufstätige Mutter von Drillingen im Teenageralter beispielsweise hat für sich die Lösung gefunden, auf das Hemdenbügeln vorerst zu verzichten. Stattdessen nutzt sie die kostbare freie Zeit, sich an der frischen Luft zu bewegen. Seitdem hat sie einen beeindruckenden Elan,“ berichtet Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä. Stressmanagement sei mehr als klassisches Zeitmanagement, so die Expertin weiter. Während Zeitmanagement-Ratgeber häufig den Fokus darauf legten, die Zeit so effektiv wie möglich zu strukturieren, rät Kirsten Susanne Andrä zu bewussten Auszeiten: „Gerade die Phasen des Nichtstuns, der unstrukturierten Zeit, sind besonders wertvoll für die Seele. Lernen Sie, auf die Dauerberieselung zu verzichten und täglich ein paar Minuten mit sich selbst allein zu sein. Diese Zeit können Sie ganz nach Ihrem Geschmack verbringen: bei einem Spaziergang, im Garten, in Ihrem Lieblingssessel oder auf der Yogamatte. Wichtig ist nur, allen Ehrgeiz, mit dieser Zeit ein bestimmtes Ziel zu erreichen, loszulassen. Je länger Sie dies üben, desto mehr werden Sie merken, dass diese Auszeiten zu einem inneren Bedürfnis werden. Vielleicht spüren Sie sogar, dass dieses Bedürfnis immer da war und nur von den vielen Verpflichtungen verschüttet wurde.“