

1

Brain Health für dich und mich

Petra Kozisnik, am 4.10.2023

22. Hospizenquete Landesverband Hospiz NÖ



1

2

Typologie der Demenz

Demenzen	Sekundäre Demenzen	Primäre Demenzen (90%)		
D 1,6 Mio. A 106.000 CH 124.000 D.A.CH. 1,8 Mio.	ca. 10%	Vaskuläre Demenzen	Neuro-degenerative Demenzen	
		ca. 20%	Alzheimer	Lewy-Körper
			ca. 60%	Frontotemporale
				ca. 5%
			andere & Mischformen	
			ca. 15%	

Quelle: BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT u. a.

Quelle: Demenz-Statistik - Infografik "Demenz 2016"



2

Betroffene – wer sind SIE?

3



Quelle: <https://www.br.de>

- 115.000-130.000 betroffene Personen in Österreich
- Zwischen 65 u. 69 Jahre erkrankt 1 von 20 Personen an Demenz
- 2/3 Frauen
- Familien
- WIR

(Österr. Demenzbericht, 2014)

3

Was macht mich nachdenklich?

4



Genetische Disposition in 3-5% der Fälle



Vaskuläre Demenz ist unterrepräsentiert



Prozess der Alzheimer Demenz startet 20-30 Jahre vor auftreten der ersten Symptome



Die meisten betroffenen Personen besprechen ihre Symptome nicht mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt



Nicht heilbar, ABER 60-90% sind vermeidbar

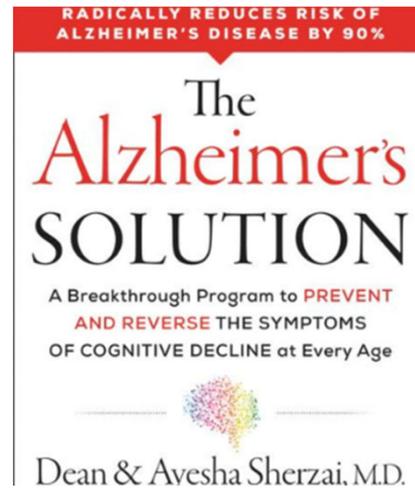
Quelle: Ayesha & Sherzai, 2023

4

Initiative Brain Health

5

- Forschungsarbeiten zu Langlebigkeit als Grundlage für Brain Health
- Blue Zones Gedanke und Auswirkung von Lebensstil auf kognitive Funktionen



5

Blue Zones – in Übersicht

6

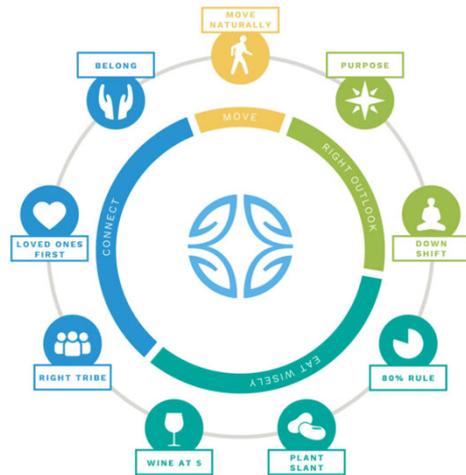


Quelle: Dan, 2022

6

Blue Zones – Power of 9 für Langlebigkeit

7



7

Brain Health – Kogn. Reservekapazitäten

8

- Passive kognitive Reservekapazität: das Gehirn als Konglomerat von Nervenzellen, das eine Schädigung definierten Umfangs tolerieren kann.
- Aktive kognitive Reservekapazität: das Gehirn als dynamisches und reagierendes Netzwerk, das sich an steigende Anforderungen adaptiert und Hirnschädigung kompensieren kann.

Quelle: Perneckzy et al., 2011

8

Erhöhung kog. Reservekapazitäten

9

Every challenge you embrace, every new skill you acquire, profoundly build's your brain reserve, and ultimately unlocks the power of your amazing mind! 🧠

@BRAIN.HEALTH.INSTITUTE



9

Brain Health - Ernährung

10

gehirngesund

- Gemüse
- Beeren
- Grünes Gemüse
- Bohnen
- Vollkornprodukte
- hochwertige Öle wie Olivenöl

nicht förderlich

- rotes Fleisch
- Frittiertes Essen, gesättigte Fettsäuren
- Käse
- Süßigkeiten
- verarbeitete Produkte

Quelle: Sherzai & Sherzai, 2019

10

Brain Health – Soziale Beziehungen

11



tiefe soziale Beziehungen und Begegnungen



eingebunden sein in eine Gesellschaft



Wichtigkeit und Wert erfahren

HOSPIZ
LANDESVERBAND NÖ
Hospiz- und Palliative Care

11

12

Brain Health für dich und mich

Hospizbegleitung als Maßnahme der
Gehirngesundheit

12

Danke für ihr Zuhören!

Petra Kozisnik, Bsc.
Landesverband Hospiz NÖ
p.kozisnik@hospiz-noe.at