



Demenzfreundliche Apotheken

Neu im Landkreis: Demenzfreundliche Apotheken

Hier finden Angehörige eine unterstützende Beratung

Pflegende Angehörige wissen es - wer sich um einen demenzkranken Menschen kümmert, wird oftmals bis an die Grenze der Belastbarkeit gefordert. Die Inanspruchnahme möglicher Entlastungs- und Unterstützungsangebote scheidet dann schon daran, dass man gar keine Zeit hat, sich auch nur darüber zu informieren. Hier kommt das Projekt „Demenzfreundliche Apotheke“ ins Spiel. Ein neues Netzwerk von Apotheken im Landkreis bietet Angehörigen von Demenzkranken eine wichtige Hilfestellung an.

Nach Angaben des Landratsamts leben im Landkreis Landsberg rund 2500 Menschen mit einer Demenzerkrankung. Diese ist für die Betroffenen, aber auch für die betreuenden Per-



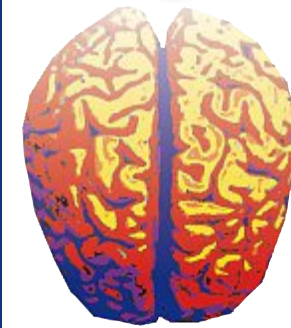
Sie schulen Apotheker für das Projekt „Demenzfreundliche Apotheke“ (von links): Pajam Rais Parsi (Landratsamt), Dr. Michael Brüch (Apotheker), Dr. Ulrike Mühlhans (Apothekerin), Antje Lau (Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel-Werdenfels e.V.) und Christian Steber (Oberarzt an der kbo-Lech-Mangfall-Klinik).

teilnehmenden Apotheken können deshalb zu einer wichtigen Anlaufstelle werden und neben der Beratung zu Medikamenten auch auf Präventions- und Entlastungsangebote hinweisen oder den Kontakt zu einer Beratungsstelle herstellen. „Je mehr Akteure geschult und sensibilisiert sind, desto besser kann es uns gelingen, ein demenzfreundliches Umfeld zu gestalten“, weiß Pajam Rais Parsi, der im Landratsamt für das Seniorpolitische Gesamtkonzept zuständig ist.

Der Landkreis Landsberg beteiligt sich bereits seit längerem an der Demenz-Partner-Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und unterstützt daher gerne auch die Schulung der Apothekerinnen und Apotheker. Folgende Apotheken aus dem Landkreis haben bereits an einer Schulung teilgenommen und gehören dem neuen Netzwerk an: in der Stadt Landsberg die Bayer-er-, Lech-, Lechrain-, Katharinen- und Römer-Apotheke sowie die Rottal-Apotheke in Rott und die St. Benno-Apotheke in Penzing.

Das Netzwerk freut sich über Zuwachs. Weitere Apotheken, die Interesse haben, können Dr. Mühlhans über die bayerische Landesapothekerkammer kontaktieren: info@wipig.de

Die Alltagsbewältigung wird schwerer?



Was braucht es, um die Selbstständigkeit für Menschen mit Demenz zu erhalten?

- Passende Medikamente
- Geeignete Hilfsmittel
- Kompetente Beratung der Angehörigen

Wir beraten Sie gerne!

Unsere Apotheken – Ihre kompetenten Partner bei Demenz!

Lechrain-Apotheke
86899 Landsberg • Iglinger Straße 5 a
Tel. 08191/94 15 59 • Fax 08191/94 21 60
www.katharinen-apotheke-landsberg.de

Ihre Gesundheit steht für uns im Mittelpunkt!



BAYERTOR APOTHEKE

Apothekerin Sarah Megele e.K.

Weilheimer Straße 9 | 86899 Landsberg am Lech
Telefon 0 81 91/3 95 35 | Fax 0 81 91/92 18 87
info@bayertor-apotheke.de | www.bayertor-apotheke.de

sonen, mit vielen Ängsten und Unsicherheiten verbunden.

Oftmals sind die Angehörigen so sehr in die Pflege und Betreuung eingebunden, dass vieles andere auf der Strecke bleibt - zum Beispiel der Besuch einer Beratungsstelle, wo man sich über Hilfsangebote informieren könnte. „Die demenzfreundlichen Apotheken sollen daher zu Anlaufstellen für eine unterstützende Beratung im Netzwerk Demenz

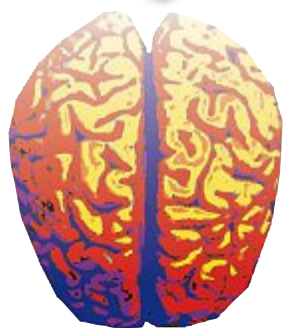
werden“, wünscht sich Dr. Ulrike Mühlhans. Sie koordiniert für die Bayerische Apothekerkammer das Projekt demenzfreundliche Apotheke in den Landkreisen Landsberg und Weilheim-Schongau.

Apotheker kennen ihre Kunden häufig seit vielen Jahren und bemerken in Gesprächen, wenn sich jemand immer intensiver um den Partner oder ein Elternteil kümmern muss. Die

So lässt sich Demenz vorbeugen

Mit einer gesunden, aktiven Lebensweise bleibt das Gehirn länger fit

Die Alltagsbewältigung wird schwerer?



Was braucht es, um die Selbstständigkeit für Menschen mit Demenz zu erhalten?

- Passende Medikamente
- Geeignete Hilfsmittel
- Kompetente Beratung der Angehörigen

Wir beraten Sie gerne!

Unsere Apotheken – Ihre kompetenten Partner bei Demenz!

Römer-Apotheke
86899 Landsberg • Mühlweg 3 b
Tel. 08191/46 323 • Fax 08191/42 229
www.katharinen-apotheke-landsberg.de

In Deutschland leben zurzeit nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft rund 1,7 Millionen Menschen mit einer Demenz. Aufgrund der alternden Bevölkerung könnten es bis 2050 sogar 3 Millionen werden. Nicht nur angesichts dieser Zahlen fürchten viele Menschen, im Alter selbst betroffen zu sein, und fragen sich, ob sie etwas dagegen tun können. Das geht tatsächlich: Zwar lässt sich eine Demenzerkrankung durch Vorbeugung nicht völlig ausschließen, aber das Risiko zumindest deutlich vermindern. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist regelmäßige Be-

wegung. Dreimal pro Woche ein halbe Stunde Radeln, Laufen oder Schwimmen können schon große Effekte haben. Denn Sport schützt vor Arterienverkalkung, regt die Durchblutung an, senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel und reduziert Übergewicht.

Der Stoffwechsel im Gehirn wird unterstützt und die Vernetzung von Nervenzellen angeregt. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Demenzvorbeugung: Empfohlen wird hier die sogenannte Mittelmeer-Diät mit viel Vollkorn, Fisch, Olivenöl, Obst und Gemüse. Zusätzlich sollte auf

eine gute Versorgung mit der Aminosäure Arginin geachtet werden. So hat eine US-Studie ergeben, dass Alzheimer mit einem Arginin-Mangel zusammenhängen kann.

Ein möglicher Grund: Aus dem Eiweißbaustein wird im Körper ein Botenstoff gebildet, der gefäßerweitert und blutdrucksenkend wirkt. Bluthochdruck gilt als Risikofaktor für Demenz. Über die Nahrung kann Arginin kaum in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Daher raten Experten wie Prof. Dr. Horst Robenek zu einer gezielten Ergänzung etwa mit dem rezeptfreien Telcor Arginin plus aus der Apotheke.

Das Gehirn braucht aber nicht nur „Futter“ von innen, sondern auch von außen: Begegnungen mit anderen Menschen fördern uns heraus, regen Sprachvermögen, Informationsverarbeitung und Emotionen an. Soziale Aktivitäten wie gemeinsames Spielen, Sport treiben, Spazieren gehen oder die Ausübung eines Ehrenamtes können daher das Demenzrisiko senken.

Umso besser, wenn dabei auch noch der Intellekt gefordert wird. Denn geistig anregende Tätigkeiten wie Rätseln, eine Sprache lernen, Musizieren oder Schreiben tun dem Gehirn ebenfalls gut.
djd/Quiris Healthcare, Gütersloh

Landkreis Landsberg am Lech



Der Landkreis Landsberg am Lech unterstützt die

Aktion demenzfreundliche Apotheke.

„Liebe Kundinnen und Kunden, sehr gerne können Sie bei uns Informationen erhalten.“

Lech-Apotheke

linda Apotheken

Lech-Apotheke • Apotheker Marc Schmid e.K.
Hubert-von-Herkomerstraße 111 • 86899 Landsberg am Lech
Tel. +49 (0) 8191 4020 • Fax +49 (0) 8191 59913
info@lech-apotheke.de • www.lech-apotheke-landsberg.de
Amtsgericht Augsburg HRA 5063

Rottal Apotheke
Homöopathie Allopathie Kosmetik

Klaus Schöpplein
Dießener Straße 1 • 86935 Rott
Tel.: 08869/10 01 • Fax: 08869/1779
www.rottalapotheke-lech.de

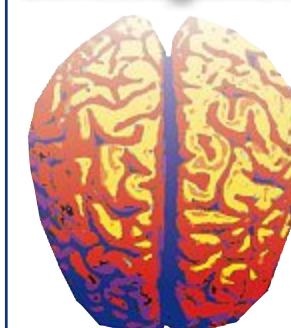
Öffnungszeiten:

Montag:	8:15 Uhr – 18:30 Uhr
Dienstag:	8:15 Uhr – 18:30 Uhr
Mittwoch:	8:15 Uhr – 20:00 Uhr
Donnerstag:	8:15 Uhr – 18:30 Uhr
Freitag:	8:15 Uhr – 20:00 Uhr
Samstag:	8:15 Uhr – 12:00 Uhr

St.-Martin-Platz 4
Penzing
☎ 08191 8466

St. Benno-Apotheke

Die Alltagsbewältigung wird schwerer?



Was braucht es, um die Selbstständigkeit für Menschen mit Demenz zu erhalten?

- Passende Medikamente
- Geeignete Hilfsmittel
- Kompetente Beratung der Angehörigen

Wir beraten Sie gerne!

Unsere Apotheken – Ihre kompetenten Partner bei Demenz!

Katharinen-Apotheke
86899 Landsberg • Katharinenstraße 43
Tel. 08191/92 23 90 • Fax 08191/92 23 92
www.katharinen-apotheke-landsberg.de