

## Nachlese zum Stammtisch am 3. Juli 2024

### **Demenz gemeinsam bewältigen durch Information, Prävention und aktive Spendenhilfe**

Auf sehr großes Interesse stieß das Thema des Vortrags von Privatdozent Dr. med. Martin Lauer „**Demenzprävention in jedem Lebensalter**“. Zahlreiche Clubdamen und ihre Gäste folgten im Rahmen des Juli-Stammtisches aufmerksam seinen Ausführungen.

Der Referent machte keinen Hehl aus den täglichen Risikofaktoren, durch die eine Demenz begünstigt wird: Falsche Ernährung, Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel, Alkohol u.a. Selbst der als „*Krankenwein*“ bekannte Frankenwein sollte, wenn überhaupt, nur in geringer Menge (weniger als 1 Achtel täglich) genossen werden.

Auch schlechtes Hören, Sehen, Schlafen (Schlaf-Apnoe) sowie Stress und unbehandelte Depression fördern die Entstehung einer Demenz; sie sollten nicht nur vermieden, sondern bei Vorliegen unbedingt therapiert werden, um letztlich auch eine soziale Isolation zu verhindern. Blutdruck und Blutzucker sollten optimal eingestellt sein. Lebenslanges Lernen, Lesen und Lachen als geistige Aktivitäten und möglichst tägliche Bewegung legte Dr. Lauer den Zuhörern eindringlich ans Herz.

Nachdem die Unterstützung gemeinnütziger, wohltätiger Projekte zu den satzungsgemäßen Zielen unseres Clubs gehört, war es nur folgerichtig, dass die Präsidentin, Eva-Maria Weppler-Rommelfanger, nach dem Referat eine Spende von 500 Euro für die Alzheimer-Gesellschaft Würzburg eV ([www.alzheimerwueufr.de](http://www.alzheimerwueufr.de)) an Dr. Lauer übergab, der ehrenamtlich im Vorstand dieses Vereins mitarbeitet.



Präsidentin Eva-Maria Weppler-Rommelfanger  
und PD Dr. med. Martin Lauer

Foto: IFCW privat

Wenn auch die „reiferen Zuhörer“ die vorrangige Zielgruppe des Abends waren, so hatte sich doch auch der ehemalige amerikanische Austausch-Student Dawson eingefunden.



Austauschstud. Dawson Hart, Ingrid Dieckhoff und Maren Dürrschmid  
(vormals Studierendenbeauftragte des IFCW)

<http://www.vdac.de/studentenaustausch/bewerbung.html>

Als Mitglied im Verband Deutsch-Amerikanischer Clubs fördert der Internationale Frauenclub Würzburg den Studentenaustausch zwischen Deutschland und ausgewählten Colleges und Universitäten der USA, sowie ein Jugendprogramm in die Vereinigten Staaten.

Als Mitglied im Verband Deutsch-Amerikanischer Clubs fördert der Internationale Frauenclub Würzburg den Studentenaustausch zwischen Deutschland und ausgewählten Colleges und Universitäten der USA, sowie ein Jugendprogramm in die Vereinigten Staaten.

Dawson war gekommen, um sich vor seiner Rückkehr in die Heimat von seinen lieb gewonnenen „Würzburger aunties and grandmothers“ zu verabschieden. Er bedankte sich sehr herzlich für deren fürsorgliche Betreuung während seines Studienjahres an der Universität Würzburg.