

Eine Frage von Umwelt und Lebensführung

Alzheimer-Demenz Experte betont: Man kann der Krankheit vorbeugen. Ernährung, Bewegung und Lernen sind wichtig

VON SIBYLLE HÜBNER-SCHROLL

Augsburg Altern ohne Alzheimer-Demenz – das ist zwar heute noch ein Traum, aber dennoch keine unrealistische Zukunftsvision. „Mein Traum vom Altern ohne Alzheimer hat eine wissenschaftliche Basis“, sagte Professor Konrad Beyreuther, Deutschlands wohl bekanntester Forscher auf diesem Gebiet, am Wochenende bei einem Vortrag zum „Info-Tag Demenz“ am Augsburger Bezirkskrankenhaus. „Es gibt Schutz- und Risikofaktoren, man kann sich weitestgehend wehren“ betonte der Experte. Für die allermeisten Menschen sei die Frage, ob man im Alter gesund oder an Alzheimer erkrankt sein werde, keine Frage der Gene – sondern vielmehr eine Frage von Umwelt und Lebensführung.

Zu den Risikofaktoren für eine Alzheimer-Demenz zählen nach Angaben Beyreuthers, heute Direktor des Instituts für Altersforschung an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg, neben einem hohen Alter eine geringe Ausbildung, ein krankes Herz, Übergewicht, ein zu hohes LDL-Cholesterin im Blut und zu wenig Bewegung. Kämen all diese Faktoren zusammen, sei das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, etwa 16-fach erhöht. Zwar gebe es bis heute keine Methode, um die Alzheimer-Krankheit zu stoppen – doch könne man ihren Verlauf, etwa über die Bekämpfung

solcher Risikofaktoren, sehr wohl beeinflussen.

Nötig sei freilich eine „ganz ganz frühe Diagnose“, so Beyreuther. „Je früher die Diagnose gestellt wird, desto größer sind die Chancen für eine Beeinflussung des Krankheitsverlaufs.“ Möglichkeiten zur Einflussnahme gebe es zum Beispiel über die Ernährung, die Pflege sozialer Kontakte oder über die Bewegung. Und natürlich auch über lebenslanges Lernen: „Es lohnt sich, neugierig zu sein und sich zu plagen“, sagte der Professor. Bekomme das Gehirn nichts zu tun, mache es „Unfug“. Dass bei Mäusen eine anregende Käfig-Umgebung die bei Alzheimer krankmachenden Amy-

„Je früher die Diagnose gestellt wird, desto größer sind die Chancen für eine Beeinflussung des Krankheitsverlaufs.“

Professor Konrad Beyreuther

loid-Ablagerungen im Gehirn verringern könne, hätten Untersuchungen gezeigt.

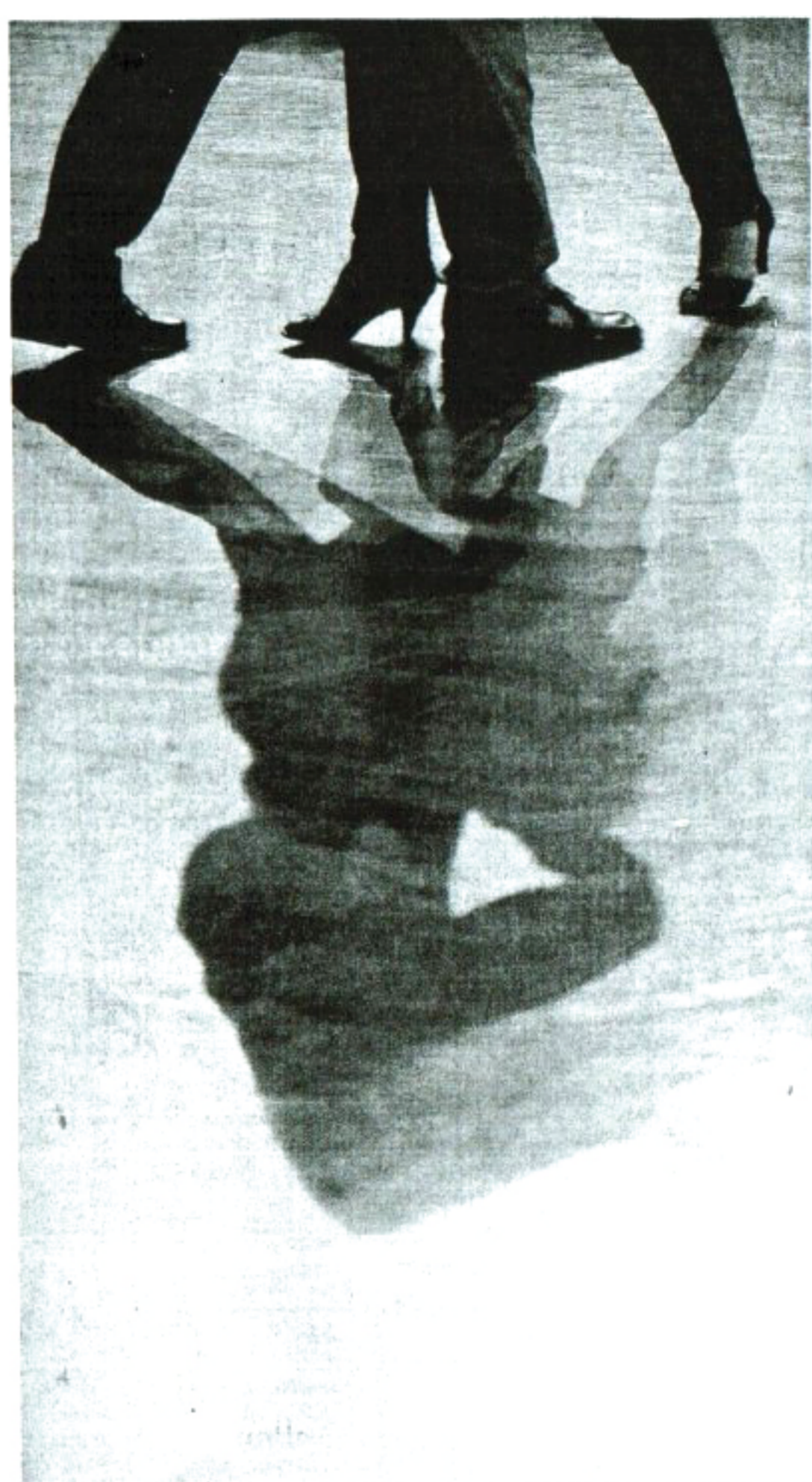
In puncto Ernährung riet Beyreuther zu einer ausreichenden Aufnahme von Fischöl beziehungsweise pflanzlichen Ölen, aus denen der menschliche Körper selbst die darin enthaltenen Fettsäuren herstellen kann – wie Leinöl, Rapsöl, Nussöl, Kürbiskern- oder Weizenkeimöl. Die weiteren Empfehlungen entsprechen denen der „mediterranen Kost“, das heißt: nur moderater Konsum von Fleisch, Alkohol und Milchprodukten, dafür viel Obst, Gemüse und Nüsse beziehungsweise Samen, die mit reichlich Schutzsubstanzen ausgestattet seien. Eine solche Ernährung könne das Alzheimer-Risiko um etwa 40 Prozent senken, hieß es.

Angesichts von etwa 80000 Metern Blutgefäßen im Gehirn sei regelmäßige Bewegung äußerst wichtig, „um das Gehirn zu putzen“, so Beyreuther weiter. Sie könne das Risiko für eine Alzheimer-Demenz

ebenfalls um 30 bis 40 Prozent verringern. Darüber hinaus sei vermutlich Musik eine wichtige Option bei der Alzheimer-Krankheit beziehungsweise deren Vorbeugung, so der Experte gegenüber unserer Zeitung. Denn die Krankheit bereite sich in jenen Bereichen des Gehirns aus, in denen Stress verarbeitet werde; Musik könne diese Stressbereiche „herunterfahren“. Und: Lernen wirke günstig, in dem es das Gehirn effizienter mache. Das Gehirn verbrauche dann weniger Energie in Form von Zucker – was bedeute, dass auch weniger schädliche Abfallprodukte anfallen.

Was schließlich die Hoffnung auf eine künftige Impfung betrifft, so hält Beyreuther entsprechende Experimente durchaus für vielversprechend. Sollte man die derzeit noch vorhandenen Probleme mit Entzündungen im Gehirn bei ihrer Anwendung in den Griff bekommen, könnte sie relativ rasch in die Praxis kommen. Generell würden Tests mit Impfungen, aber auch mit potenziellen neuen Medikamenten derzeit jedoch zu spät im Krankheitsverlauf gemacht: Sei das Gehirn bereits „leer“ – seien also schon zu viele Nervenzellen abgestorben – könne man verständlicherweise nichts Positives mehr erreichen.

In solch weit fortgeschrittenen Krankheitsstadien helfe nur noch Liebe und Zuwendung, hieß es. Um Verständnis für die Patienten warb auch die Leiterin der Augsburger Memory-Klinik, die Neurologin Dr. Ute Streicher: „Demenz-Patienten leben in ihrer eigenen Welt“, erklärte sie, „unsere Aufgabe ist es, uns da hineinzufühlen, dann können wir einiges erreichen.“ Es gelte, den richtigen Mittelweg zwischen Überforderung und Unterforderung zu finden, Vorhandenes zu erhalten, die Motivation zu stärken und die Umgebung des Patienten so zu gestalten, dass er sich leichter darin zurechtfindet. Alzheimer-Kranke bräuchten verlässliche Strukturen, so die Ärztin. Ablenkung oder Neues tue ihnen nicht mehr gut.



Prävention mit Spaß: Tanzen verbindet Bewegung mit Musik hören – und ist somit in zweierlei Hinsicht geeignet, einer Alzheimer-Demenz vorzubeugen. Foto: imago

Die Krankheitsphasen der Alzheimer-Demenz

- Nach Angaben von Professor Konrad Beyreuther gibt es eine lange „Vor-Phase“ für die Alzheimer-Krankheit: Sie beträgt etwa 30 Jahre. Diese Zeit biete eine große Chance, etwas zu tun, erklärte er in Augsburg.
- Die eigentliche „klinische Phase“, also die Zeit mit spürbaren Anzeichen der Erkrankung, umfasse etwa neun bis 14 Jahre. Bei der leichten Form der Alzheimer-Erkrankung seien schon etwa 60 Prozent der Nerven-

zellen in kritischen Regionen des Gehirns untergegangen, trotzdem könne man noch einiges tun. Das gelte auch bei mittelschwerer Krankheit. Erst wenn bereits 90 Prozent der Nervenzellen abgestorben seien, helfe nur noch Liebe und Zuwendung, so Beyreuther. (shs)

🔍 **Tests und Trainingsübungen** finden Sie im Internet unter www.bewegung-bei-demenz.de



Prof. Konrad Beyreuther. Foto: privat