

Bekannt aus den ProSiebenSat.1-Teletexten



SIXX

TELE5

ZMAXX

GOLD

BESSER LEBEN



Ratgeberbroschüre

BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

www.besser-leben-service.de

NEUE THERAPIEN BEI ALZHEIMER-DEMENZ

Ultraschall verbessert Gedächtnis von Alzheimer Patienten

Gedächtnisverlust, Wortfindungsstörungen, Orientierungslosigkeit bis hin zum Nichterkennen engster Kontaktpersonen: Alzheimer ist eine heimtückische Krankheit, die sowohl für die Betroffenen, als auch für die Angehörigen eine enorme Belastung darstellt. Bislang gilt Alzheimer als irreversibel und unheilbar. Verschiedene Therapieansätze können das Vorschreiten der Krankheit aber hinauszögern sowie die Lebensqualität der Patienten verbessern. Eine neuartige Behandlungsmethode mit Ultraschall gibt Anlass zur Hoffnung.

Durch transkranielle Pulsstimulation konnte die Gedächtnisleistung von Probanden verbessert werden. Medizinische Tests laufen nun auf Hochtouren. Prävention bleibt jedoch weiterhin das Mittel erster Wahl zur Bekämpfung der Krankheit. Insbesondere die Ernährung sowie der persönliche Lebensstil spielen wichtige Schlüsselrollen. Dies bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Alzheimer ist kein Altersschicksal!

AKTUELLE ZAHLEN ÜBER DIE „ALTERS-EPIDEMIE“

Die Deutsche Alzheimergesellschaft legt aktuelle Zahlen vor: Rund 1,6 Millionen Menschen sind hierzulande von Demenz betroffen, bei rund

zwei Dritteln liegt diese als Alzheimererkrankung vor. Mit steigendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit. Der World Alzheimer Report 2015 ermittelte die mittleren Inzidenzraten aus 18 europäischen Studien.

Daraus ergab sich folgendes Bild: Bei den 60-65-Jährigen betrug die jährliche Erkrankungswahrscheinlichkeit (Inzidenz) 0,52 Prozent. Bei den 80-85-Jährigen stieg der Wert bereits auf 3,52 Prozent. Einen signifikanten Anstieg verzeichnet die Gruppe der über 90-Jährigen. Hier liegt die Inzidenz bei 12,24 Prozent. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da diese statistisch gesehen älter werden.

Mit steigender Lebenserwartung und jährlich hinzukommenden Neuerkrankungen wird insbesondere im Hinblick auf die „Babyboomer“-Generation davon ausgegangen, dass sich in den nächsten 30 Jahren die Anzahl an Demenzkranken auf weitere 1,2 Millionen Menschen mehr in Deutschland erhöhen wird. Erst wenn die geburtenstarken Jahrgänge in die oberste Altersgruppe aufgerückt sind, sind rückläufige Tendenzen zu vermuten. Wissenschaftler schätzen, dass dieser Wendepunkt zwischen 2050 und 2060 eintreten wird.

Umso wichtiger ist es, Präventionsarbeit zu leisten und neuartige Therapien zu fördern. Insbesondere

durch bessere Aufklärung und das gestiegene Gesundheitsbewusstsein gibt es erste Erfolge zu verzeichnen. Berechnungen von Alzheimer Europe aus dem Jahr 2019 deuten auf leicht sinkende Prävalenzraten hin.

KRANKHEIT VERSTEHEN: WAS PASSIERT BEI ALZHEIMER IM GEHIRN?

Demenz geht mit einem Verlust der kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis oder Orientierung einher. Die häufigste Art der Demenz beruht auf einer Alzheimererkrankung. Weitere Demenzformen sind zum Beispiel die vaskuläre oder die frontotemporale Demenz. Auch Kopfverletzungen aufgrund von Unfällen, Drogen- und Medikamentenmissbrauch oder die Parkinsonkrankheit können eine Demenz auslösen.

Im Verlauf der Alzheimererkrankung kommt es zum Absterben von immer mehr Nervenzellen. Schuld daran sind die Ablagerungen von zwei Eiweißfragmenten im Gehirn. Zum einen sind dies Beta-Amyloid-Plaques, die sich in den Zwischenräumen der Nervenzellen bilden und aus dem Gehirn nicht mehr abtransportiert werden können.

Zum anderen ist dies das Tau-Protein, das im Inneren der Zelle gebildet wird. Im Normalfall sorgt es für die Stabilität und Nährstoffversorgung der Zellen. Bei Alzheimer verändert sich die chemische Zusammensetzung des Proteins. Es bildet verdrillte Fibrillen, auch Tangles genannt, die sich im Zellinneren abla-

gern, wodurch die Zelle Form und Funktion einbüßt. Beide Eiweißablagerungen bewirken, dass die Kommunikation zwischen den Zellen gestört wird, was schließlich zu den typischen Symptomen wie Gedächtnisverlust führt.

Abgestorbene Nervenzellen können praktisch nicht mehr repariert werden. Auffallend ist auch, dass bei Alzheimer vor allem das Kurzzeitgedächtnis betroffen ist. Erkrankte können keine neuen Erinnerungen mehr abspeichern. Sie wissen noch lebhaft von ihrer Hochzeit vor 40 Jahren zu berichten, erinnern sich aber nicht mehr an den Besuch der Enkelkinder vor zwei Tagen.

URSACHEN: EIN ZUSAMMENSPIEL MEHRERER FAKTOREN

Bis heute ist sich die Wissenschaft nicht einig darüber, was genau zum Ausbruch von Alzheimer führt. Verschiedene Umstände können das Auftreten der Krankheit begünstigen, dazu gehören Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht. Auch Schlaganfälle, Arteriosklerose oder Sauerstoffmangel durch nächtliche Schlafapnoe gehören dazu. Bestimmte Umweltgifte stehen ebenfalls im Verdacht. Am meisten Gewicht räumen Wissenschaftler der persönlichen Lebensführung ein.

Zahlreiche Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährung – bestehend aus zu viel Fleisch, tierischen Fetten und Zucker – und dem Auftreten der

Krankheit. Bewegungs- und Schlafmangel sowie ein Mangel an geistigen Anregungen erhöhen das Risiko. Auch die Psyche spielt eine Rolle: einsame, depressive oder introvertierte Menschen haben eine höhere Prävalenz.

Eine Sache ist jedoch von entscheidender Bedeutung: Im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen spielt die Genetik bei 99 Prozent aller Fälle keine Rolle. Laut der Alzheimer Forschung Initiative in Düsseldorf liegt der Anteil an vererbten Alzheimererkrankungen aufgrund einer Chromosomenstörung bei nur einem Prozent. Diese seltene Form kann bereits ab einem Alter von 30 Jahren auftreten. Alzheimer ist also keine vererbte, sondern eher eine erworbene Krankheit. Anders ausgedrückt: Es liegt in Ihrer Hand, dem aktiv vorzubeugen.

ERSTE SYMPTOME ERKENNEN

Wo hört die „normale“ Altersvergesslichkeit auf, wo beginnt die Demenz? Diese Frage ist für Angehörige und Betroffene nicht einfach zu beantworten. Wörter oder Termine zu vergessen, ist an sich gesehen noch kein Anlass zur Alarmbereitschaft. Je mehr Punkte allerdings auf die Person zutreffen, desto hellhöriger sollten Angehörige werden. Beispiele:

- -Routineaufgaben und Alltagstätigkeiten gehen nicht mehr so leicht von der Hand. Das Leibgericht kann plötzlich nur noch mit Rezeptvorlage gekocht werden.
- Formen und Gesichter werden

nicht mehr erkannt oder falsch zugeordnet. Das Lesen sowie das Erfassen räumlicher Dimensionen bereitet Schwierigkeiten

- -Dialoge werden als anstrengend empfunden: Betroffene können sich kaum auf das Gespräch konzentrieren und dem Gesagten folgen. Sprechen sie selbst, verlieren sie den roten Faden, finden das richtige Wort nicht oder wiederholen sich ständig.
- Gegenstände werden verlegt / zweckentfremdet, wie Schlüssel im Kühlschrank.

BEDENKLICH SIND DIESE ANZEICHEN EINZUSTUFEN:

- Die Betroffenen verlieren den Bezug zu Zeit und Ort, können die Uhr nicht mehr lesen oder stehen orientierungslos auf der Straße. Sie wissen nicht mehr, wo sie sind oder aus welchem Grund.
- Sie ziehen sich immer aus dem Leben zurück und kapseln sich ab.
- Sie zeigen Verhaltensänderungen, werden zum Beispiel depressiv oder aggressiv, unterliegen starken Stimmungsschwankungen.

Forscher haben weitere Anzeichen entdeckt, die auf eine beginnende Demenz hinweisen können. Anhand von 577 Probanden konnten Wissenschaftler des Karolinska Instituts und der Karlstad University aufzeigen, dass Menschen, die Probleme beim Kauen eines Apfels hatten, ein höheres Demenzrisiko aufwiesen, als Personen, die noch kräftig zubei-

ßen konnten. Eine Studie am Boston Medical Centre zeigte außerdem einen Zusammenhang zwischen der Gehgeschwindigkeit und dem Auftreten einer Demenz. Ausgewertet wurden die Daten von rund 2410 Teilnehmern, die elf Jahre später abgeglichen wurden. Diejenigen, die sich in schnellerem Tempo fortbewegt hatten, erkrankten seltener an Alzheimer.

DIAGNOSE BEIM ARZT MITTELS MMST

Klarheit verschafft ein Besuch beim Arzt, der dazu in einer Anamnese die Vorerkrankungen, Lebensweise, Ernährungsgewohnheiten und weitere Faktoren ermittelt.

Wichtig: Zu dem Gespräch sollte stets eine nahestehende Person mitkommen, da die Symptome von den Betroffenen meist ganz anders oder gar nicht wahrgenommen werden. Nach einer körperlichen Untersuchung folgt in der Regel der Mini Mental Status Test (MMST). In diesem müssen sich die Patienten unter anderem Wortlisten merken, Rechenaufgaben lösen, Sätze schreiben und geometrische Formen zeichnen.

Dieser Test zeigt nicht nur an, ob eine Demenz vorliegt, sondern auch in welchem Schweregrad. Bluttests und Liquortests, bei denen Nervengewebe entnommen wird, können das Ergebnis verifizieren. Gegebenenfalls wird eine Computertomografie des Gehirns hinzugezogen.

MEDIKAMENTÖSE UND SONSTIGE THERAPIEN

Je nach Stadium der Krankheit kommen verschiedene Antidementiva zum Einsatz. Bei leichteren und mittleren Verläufen werden häufig Aetylcholinesterase-Hemmer verschrieben. Aetylcholin gilt als wichtiger Botenstoff für die Informationsübertragung zwischen Zellen. Alzheimerpatienten produzieren nicht mehr genug davon. Die Hemmer verzögern den Abbau des Aetylcholins an den Synapsen, so dass der Mangel über einen gewissen Zeitraum ausgeglichen werden kann.

Bei mittleren bis schweren Alzheimererkrankungen sind Glutamat-Rezeptorantagonisten das Mittel erster Wahl. Im gesunden Gehirn dient Glutamat dem Lernen und der Erinnerungsfunktion. Bei Alzheimer strömt jedoch zu viel Glutamat in die Gehirnzellen, so dass diese überlastet sind, was zum schnelleren Absterben führt.

Auch ein pflanzliches Mittel verspricht bei Alzheimer Erfolg, zumindest bei leichten und mittelschweren Erkrankungen. Es handelt sich um Ginkgo biloba. Die Extrakte werden aus dem Blatt des Ginkgo-Baumes gewonnen. Seit langem ist bekannt, dass Ginkgo die Durchblutung verbessert. Die Auswertung verschiedener Metaanalysen durch die Wissenschaftler um Dr. Hong-Feng Zhang von der Wenzhou Medical University bestätigt die positiven Wirkungen auf die kognitiven Funktionen bei Alzheimer. Allerdings nur bei dem Extrakt Ginkgo EGb 761

und einer hohen Dosis von 240mg pro Tag. Überdies gilt das pflanzliche Mittel als gut verträglich, es sind weniger Nebenwirkungen zu befürchten.

Weitere Behandlungsansätze zielen auf das Training geistiger Fähigkeiten durch kognitive, sensorische oder künstlerische Verfahren ab. Dazu gehören beispielsweise Wahrnehmungsübungen, Biografiearbeit, Kunst-, Musik- und Tanztherapie. Zudem ist es wichtig, Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck, welche Alzheimer befeuern, mit zu behandeln. Dies kann in Form einer Ernährungsumstellung geschehen.

NEUER ANSATZ: THERAPIE MIT ULTRASCHALL

Den Anfang machte eine sensationelle Entdeckung von Forschern der University of Queensland in Brisbane im Jahr 2015. Den australischen Wissenschaftlern gelang es, mittels Ultraschallbehandlung die krankhaften Beta-Amyloid-Plaques in den Gehirnen von Mäusen zum Großteil zu beseitigen. Bei 75 Prozent aller Tiere waren sie sogar ganz verschwunden, wodurch sich die geistige Leistungsfähigkeit verbesserte.

Durch das Verfahren werden die Immunzellen des Gehirns, die Mikrogliazellen, stimuliert. Sie nehmen die Ablagerungen auf und transportieren sie ab, was durch die gleichzeitige, ultraschallbedingte Öffnung der Blut-Hirn-Schranke beschleunigt wird. Kann das Ergebnis auf den Menschen übertragen werden?

BESCHÄDIGTE NERVENZELLEN WIEDER BELEBEN

Forscher der UniMed Wien haben diese Frage im Jahr 2020 bejaht. Den Wissenschaftlern der Universitätsklinik für Neurologie ist es in Kooperation mit dem Schweizer Unternehmen Storz Medical gelungen, ein neues Therapieverfahren zu entwickeln: Die transkranielle Pulsstimulation mit Ultraschall (TPS).

Der Ultraschallimpuls wird direkt am Schädelknochen angesetzt, um in alle erforderlichen Bereiche des Gehirns vorzudringen und je nach Krankheitslage bestimmte Areale zu aktivieren oder zu deaktivieren. Vorteil: Das Verfahren ist nicht invasiv, völlig schmerzfrei, eine Betäubung unnötig. Patienten bleiben bei vollem Bewusstsein.

Dabei wird die Behandlung ganz individuell auf jeden Patienten zugeschnitten. Bevor es losgeht, wird mittels Magnetfeldresonanz eine Art Landkarte von den Gehirnarealen des Patienten erstellt. Was eine punktgenaue, hochpräzise Anvisierung mit dem Ultraschallimpuls ermöglicht. Dieser bewirkt eine kurzfristige Veränderung an den Membranen der Zelle, wodurch sich die Konzentration von Botenstoffen (Transmittern) verändert.

Zellen, die bereits beschädigt, aber noch nicht abgestorben sind, können dadurch wieder reaktiviert werden. Auch der Ausbau neuer Netzstrukturen wird angeregt. Bei den Patienten verbesserte sich das Gedächtnis, sie konnten verstärkt am Alltag teilhaben und berichteten so-

gar über positive Auswirkungen auf ihre Stimmung.

Bevor die Methode jedoch flächendeckend in Kliniken zum Einsatz kommt, sind weitere Studien nötig.

Die TPS verspricht außer bei Alzheimer auch bei Parkinson, Multipler Sklerose und weiteren neurodegenerativen Erkrankungen Linderung. Aber: Nervenzellen, die bereits abgestorben sind, können nicht mehr wiederbelebt werden. Daher bleibt Prävention weiterhin das Nonplusultra. Im Folgenden finden Sie Anregungen, die sich zur Vorbeugung von Alzheimer bewährt haben.

TIPPS: GESUNDE ERNÄHRUNG – DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE MEIDEN

Risikofaktor 1: Zuviel Fleisch und tierische Fette

Fleisch, Wurst und tierische Fette wurden bereits in zahlreichen Studien mit der Entstehung von Alzheimer in Verbindung gebracht. Hier zwei aktuelle Beispiele:

- Größere Mengen an tierischen Fetten, zum Beispiel in Fleisch und fetthaltigen Milchprodukten, erhöhen das Risiko für Alzheimer um 39 Prozent und das für Demenz sogar um 105 Prozent. Zu diesem Schluss kam eine Untersuchung der beiden Universitäten Zhejiang und Qingdao im chinesischen Hangzhou. Hierfür wurden die Daten von 8630 Teilnehmern und 630 Fällen aus vier unabhängigen prospektiven Kohortenstudien herangezogen. Bereits eine Steigerung von vier

Gramm tierischer, gesättigter Fette pro Tag erhöht demnach das Alzheimerisiko um 15 Prozent. Bei pflanzlichen Fetten wurde dieser Effekt nicht beobachtet.

- Die Daten von knapp einer halben Million Menschen aus der UK Biodatenbank zeigten, dass insbesondere verarbeitetes Fleisch das Demenzrisiko erhöht. Die Studie wurde von Forschern der University of Leeds ausgewertet und im „American Journal of Clinical Nutrition“ im März 2021 veröffentlicht. Bereits 25 Gramm verarbeitetes Fleisch pro Tag steigern das Demenzrisiko um 44 Prozent. Zur Veranschaulichung: Dies entspricht einer Scheibe Speck.

Tipp: Ob aus Hafer, Erbsen, Soja, Buchweizen, Dinkel oder Mandeln – es gibt zahlreiche pflanzliche Milchalternativen. Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie heimisch angebaute Lupine oder Hanf liefern einen hochwertigen Proteinersatz und lassen sich als pflanzliche „Burger“, Würstchen, Eintöpfe, Salate, Müslis usw. abwechslungsreich in der Küche arrangieren.

Risikofaktor 2: Zuviel Zucker

Mehrere Erhebungen haben aufgezeigt, dass Menschen mit Diabetes und Übergewicht häufiger an Demenz erkranken. Warum dies so ist, darüber existieren verschiedene Hypothesen. Forscher der Universität Bath sehen den Grund in einer Verzuckerung von Eiweißen. Durch die Ausschaltung des so genannten MIF-Enzyms werde die Ausleitung schädlicher Proteine aus dem Ge-

hirn unterbunden. Forscher an der Northwestern University in Chicago machen eine Insulinresistenz der Gehirnzellen durch dauerhaft hohe Blutzuckerwerte dafür verantwortlich. Die Zellen können nicht mehr auf Insulin reagieren. Insulin wiederum unterstützt Vorgänge im Gehirn, die für die Erinnerungsbildung zuständig sind. Dies könnte erklären, warum Alzheimer-Patienten keine neuen Erinnerungen mehr anlegen können, sich aber weit zurückliegende Ereignisse noch vergegenwärtigen können.

Tabu sein sollten also alle Produkte, die isolierte Einfachzucker enthalten, zum Beispiel Teig- und Backwaren aus Weißmehl, Süßigkeiten und Kuchen, gesüßte Getränke und Desserts. Daher statt Weißbrot lieber Vollkornbrot wählen und statt Limonaden lieber Kräuter- oder Grüntee plus viel Wasser trinken. Dieses können Sie mit Minze, Rosmarin und ein paar Zitronenscheiben verfeinern.

Tipp: Verwenden Sie statt Zucker lieber Gewürze wie Vanille, Kardamom und Zimt. Zimt kann sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken und kommt mittlerweile in der Diabetesforschung zum Einsatz. Auch mit einem Löffel Apfelmus genießen Sie eine gesündere Süßvariante.

Vorbeugung: „Brain Food“ – hier dürfen Sie beherzt zugreifen

Wählen Sie „gute Fette“

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die gesunden Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in Chia-,

Lein- und Hanfsamen, Raps- und Leinöl oder fetten Seefischen wie Lachs und Kabeljau enthalten. Nüsse enthalten neben den wertvollen Fettsäuren wichtige B-Vitamine, die ebenfalls für die Nervenübertragung von Bedeutung sind. Ob Cashews, Kürbiskerne, Haselnüsse, Pekan- oder Paranüsse, Mandeln sowie Walnüsse, eine Handvoll pro Tag leistet gute Dienste.

Eine Studie, die im Fachmagazin ACS Chemical Neuroscience, veröffentlicht wurde, befasste sich zudem mit den Auswirkungen von Olivenöl. Dieses bildet einen wesentlichen Bestandteil der mediterranen Ernährung. In den Mittelmeerländern ist Alzheimer weniger verbreitet. Gleich zwei Faktoren sollen für die schützenden Effekte des Olivenöls verantwortlich sein: zum einen die einfach ungesättigten Fettsäuren, zum anderen der Stoff Oleocanthal.

Wunderwaffe Kurkuma

In Indien ist die Prävalenz an Alzheimer zu erkranken rund 4,4-mal niedriger, als in westlichen Nationen wie den USA. Eine mögliche Erklärung: Laut verschiedenen Studien erweist sich das in Indien regelmäßig verwendete Curry-Gewürz Kurkuma als wahrer Tausendsassa im Kampf gegen Alzheimer.

Kurkuma reduziert Entzündungen und unterstützt gemäß einer Studie der University of California in Los Angeles die Fresszellen des Immunsystems beim Auflösen und Abtransportieren der Beta-Amyloid Plaques. Auch sich in den Plaques anreichernde Metalle soll Curcumin ausleiten können und darüber hinaus

freie Radikale neutralisieren. Wichtig: Das in Pfeffer enthaltende Pepsin erhöht die Aufnahme von Curcumin.

Flavonoide: Anti-Oxidantien mit Schutzfunktion

Im Zuge der Framingham Heart Studie, einer Langzeitstudie, bei welcher in der gleichnamigen US-Stadt seit 1970 die Bewohner im Vier-Jahres-Rhythmus untersucht werden, wurde die Schutzwirkung von Flavonoiden nachgewiesen. Menschen, die mehr Flavonoide mit der Nahrung aufnahmen, erkrankten weit aus weniger an Alzheimer. Die Ergebnisse wurden im April 2020 in American Journal of Clinical Nutrition publiziert.

Flavonoide sind Anti-Oxidantien, mit Hilfe derer sich Pflanzen zum Beispiel vor Witterungseinflüssen wie UV-Strahlung oder Schimmelpilzbefall schützen. Als Motto gilt: Essen Sie möglichst bunt und abwechslungsreich! Besonders viele Flavonoide stecken in Beeren, Zitrusfrüchten, Äpfeln, Knollen- und Staudensellerie, Petersilie, dunkler Schokolade beziehungsweise Rohkakao, Grüntee und Sojaprodukten wie Tofu oder Tempeh.

Intervallfasten regt Gehirnstoffwechsel an

Während des Fastens laufen Reparaturmechanismen im Körper ab, Autophagie genannt. Zudem sind nach etwa 12 Stunden ohne Nahrungsaufnahme die Glykogenspeicher des Körpers aufgebraucht, so dass der Körper statt auf Glucose nun auf Fett zur Energiegewinnung zurückgreift. Dabei entstehen Ke-

tonkörper, die sich positiv auf den Gehirnstoffwechsel auswirken. Zu diesen Schlüssen kommen Studien von Professor Dr. Mark Mattson von der Johns Hopkins School of Medicine in Baltimore. Ob die 5:2 Tages-Variante oder die 16:8-Stunden-Variante, wer zu bestimmten Zeiten auf Nahrung verzichtet, kommt laut Mattson dem ursprünglichen genetischen Stoffwechsel unserer Vorfahren am nächsten – diese hatten schließlich nicht permanent Nahrung inklusive Snacks zur Verfügung.

Spermidin verlangsamt Alterungsprozesse

Das Polyamid Spermidin ist schon längere Zeit in der Anti-Aging-Forschung von Bedeutung. Es fungiert als eine Art von Müllabfuhr im Körper und reinigt die Zellen. Bei Untersuchungen an der Freien Universität Berlin verbesserte die Zugabe von Spermidin die Gehirnleistung von Fruchtfliegen. Auch erste Studien am Menschen geben Anlass zu Optimismus. Spitzenreiter unter den Nahrungsmitteln mit dem meisten Spermidin sind Weizenkeime und Sojabohnen. Auch bestimmte gereifte Käsesorten (Milch und Joghurt enthalten kaum Spuren) sowie Pilze, Erbsen, Birnen, Brokkoli, Reiskleie, Kichererbsen und Mangos weisen höhere Werte auf.

Tipp: Achten Sie auf eine vollwertige, möglichst pflanzenbasierte Ernährung. Diese liefert nicht nur wichtige Oxidantien zum Schutz von Gehirnzellen. Gleichzeitig verringert sich die Gefahr an Bluthochdruck, Arteriosklerose und Diabetes zu er-

kranken –Krankheiten, die wiederum die Entstehung von Alzheimer begünstigen.

WICHTIG: KÖRPERLICH IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wer rastet, der rostet, Das Team rund um den Wissenschaftler Michael Lourenco von der Staatlichen Universität Rio de Janeiro in Brasilien hat herausgefunden, dass Muskelfasern beim Sport das Protein Irsin freisetzen. Dieser Botenstoff fördert unter anderem die Bildung von neuen Nervenzellen. Ausdauertraining wirkt außerdem verjüngend. Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover ließen 67 Probanden sechs Monate lang täglich 30 Minuten lang auf dem Ergometer radeln. Nach dieser Zeitspanne hatte sich das biologische Alter der Teilnehmer um bis zu 15 Jahren verringert.

Tipp: Die Bewegungen sollten abwechslungsreich sein, um möglichst viele neuronale Verknüpfungen anzuregen. Bauen Sie zum Beispiel kurze Intervalle in Ihrer Jogging- oder Radfahrrunde ein, in der Sie das Tempo beschleunigen. Wählen Sie Strecken mit unterschiedlichen Straßenbelägen und Steigungen. Wechseln Sie Ihre Sporteinheiten ab. Am besten sind Gruppenkurse wie Functional oder HIIT-Workouts, da in einem relativ kurzen Zeitrahmen differenzierte Bewegungs-, Ausdauer- und Kräftigungsübungen einbezogen werden. Yoga und Thai Chi erhalten die Beweglichkeit. Mannschaftssportarten erfüllen zudem eine wichtige psychosoziale Komponente. Die Empfehlung der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) lautet: Ältere Erwachsene sollten mindestens 150 Minuten ausdauerorientiertes Training pro Woche bei moderater Intensität betreiben.

Outdoorsport bietet einen weiteren Vorteil: Dadurch erhöhen Sie Ihre Vitamin-D-Produktion. Das Sonnenvitamin soll einen Schutz vor Alzheimer bieten wie eine bereits 2009 veröffentlichte Studie im Journal of Geriatric Psychology and Neurology darlegte. Von den 2000 älteren Probanden lagen bei denjenigen mit sehr niedrigem Vitamin D-Spiegel doppeltso häufig Verständnisschwierigkeiten vor. Eine Erklärung könnte sein, dass Vitamin D die körpereigenen Fresszellen aktiviert, welche am Abbau der Amyloid-Plaques beteiligt sind.

AUFGEPASST: UMWELTGIFTE

Die Theorien sind umstritten, aber Umweltgifte stehen im Verdacht, die Entstehung von Alzheimer zu fördern, insbesondere Aluminium. So wurden in den Gehirnen von Alzheimerpatienten teils stark erhöhte Aluminiumwerte gemessen. Ob diese Ursache oder Folge der Erkrankung sind, steht noch nicht eindeutig fest. Daher: Essen Sie frische, biologisch erzeugte Produkte, möglichst unverpackt. Insbesondere in Plastikverpackungen, Grillauflagen, Folien, Getränkedosen oder auch Zahnpastatuben finden sich Rückstände. Verzichten Sie auf aluminiumhaltige Deodorants und Kosmetika.

RAUCHEN AUFHÖREN, ALKOHOL EINSCHRÄNKEN

Apropos Gifte: Auch Genussmittel wie Zigaretten und Alkohol sollten weitestgehend eingeschränkt beziehungsweise ganz gemieden werden. Erstens begünstigen sie viele Alzheimer fördernde Krankheiten wie Bluthochdruck. Zweitens ergab eine im März 2021 veröffentlichte Studie von Li Zhang vom National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism in Bethesda, dass Alkohol nicht nur in der Leber abgebaut wird, sondern ebenso in den Gehirnzellen. Zumindest war dies bei Labormäusen der Fall.

TIPPS: SPIELERISCHES GEHIRNJOGGING FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Kreuzworträtsel und Sudoku sind eine gute Basis, um das Gehirn in Schwung zu halten. Allerdings reichen sie als alleinige Stimulanz nicht aus. Dazu ist unser Gehirn zu komplex vernetzt. Gute Erfolge versprechen Ansätze, die mehrere Sinne ansprechen und Sprache sowie Bewegungen einbeziehen.

Puzzles und Memory

Memory fördert Konzentration, Gedächtnis und räumliche Orientierung. Puzzles können helfen, das räumliche Empfinden zu stärken und regen durch die haptische Erfahrung plus das Einprägen von Details verschiedene Denkvorgänge an.

Scrabble, Tabu und Scharade

Beim Scrabble wird durch das Zu-

sammensetzen verschiedener Buchstaben zu Worten das Sprachzentrum angeregt. Hervorragend geeignet sind die Spiele Tabu und Scharade: Hier müssen Begriffe entweder durch verbale Beschreibungen, visuell durch Zeichnungen oder pantomimisch durch Bewegungen dargestellt werden.

Trendsport Schach ausprobieren

Das Brettspiel erfordert strategisches, planerisches Denken. Es hält die grauen Zellen auf Trab, indem sich die Spieler nicht nur auf die eigenen Spielzüge konzentrieren, sondern ebenfalls auf die des Gegners reagieren müssen.

Eine neue Sprache lernen

Beziehen Sie in den Lernprozess mehrere Ebenen ein. Benutzen Sie visuelle Wörterbücher, in denen die Vokabeln bildlich dargestellt werden. Hören Sie Sprach-CDs, wiederholen Sie die vorgetragenen Sätze. Wenden Sie die Sprache im Alltag an. Ob im italienischen Restaurant, im Urlaub, mit Bekannten aus dem entsprechenden Sprachkulturkreis oder mit einem Sprachmentor. So erfahren Sie mehr über Kultur und Geschichte des Landes, das erweitert den Horizont.

TIPPS: GUTER SCHLAF SICHERT SAUERSTOFFSÄTTIGUNG

Während tagsüber die Sauerstoffgehalt der Zellen durch Sport angeregt werden kann, ist die Sache nachts weitaus komplizierter. Extremes Schnarchen bis hin zur Schlafapnoe

– den gefürchteten nächtlichen Atemaussetzern – kann zu einem Sauerstoffmangel in Gehirn- und Körperzellen führen. Lassen Sie diese Krankheit unbedingt medizinisch abklären. Andere Studien legen nahe, dass sich Schlafmangel generell negativ auf die Gesundheit des Gehirns auswirkt. Achten Sie daher auf einen erholsamen Schlaf von etwa sieben bis acht Stunden pro Tag.

GESUNDE PSYCHE

Verschiedene Erhebungen legen dar, dass sich mit depressiven Erkrankungen das Risiko einer Alzheimererkrankung verdoppelt. Zum Teil ähneln sich die Symptome, vom sozialen Rückzug bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen. Ein Problem ist hierbei die zunehmende Einsamkeit im Alter. Isolierten Menschen mangelt es an geistigem Austausch. Deshalb ist es wichtig, stets vielfältige Kontakte zu pflegen. Je diverser das soziale Umfeld ist, zum Beispiel durch Freunde, Nachbarn, ehemalige Schulkameraden, Vereinskontakte, ehrenamtliche Tätigkeiten oder Mitgliedschaften, desto besser.

EXPERTEN-TIPP: TANZEN STIMULIERT DAS GEHIRN

Mediziner wie der Ulmer Hirnforscher Dr. Manfred Spitzer heben die wohltuenden Auswirkungen des Tanzens hervor. Durch das Erlernen neuer Schrittfolgen und Choreografien wird das Gehirn auf vielfältige Art angeregt. Eine perfekte Kombination aus Denken plus Bewegung. Prof. Notger Müller von der neurolo-

gischen Universitätsklinik in Magdeburg teilte in einer Studie geistig fitte Senioren in zwei Gruppen ein. Die eine Gruppe absolvierte ein Fitness- und Krafttraining, die andere ein Tanztraining.

Nach einem halben Jahr wurden die Teilnehmer untersucht, unter anderem mittels einer Computertomografie. Ergebnis: Nur bei den Tänzern zeigten sich positive Veränderungen in dem Gehirnareal, welches für Aufmerksamkeit und Gedächtnis zuständig ist. Die Art des Tanzens hat keine Auswirkungen. Ob Salsa, Ballett, Foxtrott, Charleston, Modern Dance oder Bauchtanz – Hauptsache, Sie haben Freude daran.

LITERATUR-TIPPS

Nehls, Michael: Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben, Heyne Verlag September 2017, ISBN-13: 978-3453604353

Bredesen, Dale E.: Die Alzheimer-Revolution: Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen, mvgverlag 2018, ISBN-13 978-3868829006

Buijssen, Huub (Autor), Grambow Eva (Übersetzer): Demenz und Alzheimer verstehen: Erleben, Hilfe, Pflege: Ein praktischer Ratgeber, Beltz; 11., überarbeitete und erweiterte Edition (2008), ISBN-13 : 978-3407865342

