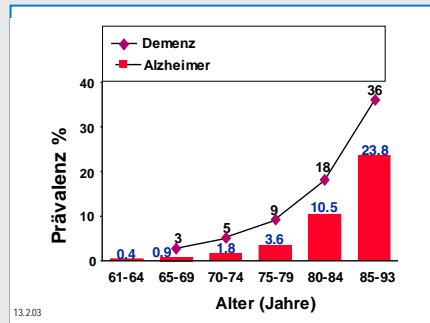


Alzheimer und andere Demenzen Lebensstil und Hirnleistung im Alter



Häufigkeit der Demenz und der Alzheimer-Krankheit nach Alter



13.2.03

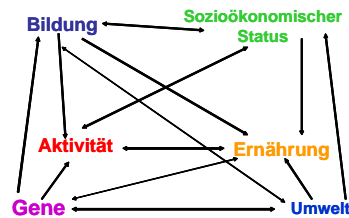
Nicht beeinflussbare Risikofaktoren für die Alzheimer Demenz:

- Alter
- positive Familienanamnese
- genetische Faktoren:
 - Veränderung auf den Chromosomen 1, 12, 14, 19, 21
 - Apolipoprotein E-4
 - Präsenilin-1,-2
 - Cystatin C
 - Cathepsin D?
 - A2M, ACE, IL-1, IL-6??

Risikofaktoren für vaskuläre Demenzen

- vaskuläre Faktoren:
 - höheres Alter
 - Schlaganfall in der Anamnese
 - arterielle Hypertonie
 - Diabetes mellitus
 - Rauchen
 - hoher gesättigter Fettanteil in der Nahrung
 - Störungen von Gerinnung oder Blutviskosität
 - Herzerkrankungen
 - familiäre Belastung
- nicht-vaskuläre Faktoren
 - hoher Alkoholkonsum
 - psychosozialer Stress in frühen Lebensabschnitten
 - geringe Bildung
 - Arbeiter
 - Belastung mit Pestiziden, Herbiziden, Lösungsmitteln
 - Persönlichkeitsvariablen (Stressempfindlichkeit)
 - APOE-4-positiv

Das Zusammenspiel der Risikofaktoren ist komplex.....



Ernährung: die Vorbeugung muss früh einsetzen!

- Für Personen, die ein Alter von 60 Jahren erreichten, bleibt die Restlebensspanne recht vergleichbar trotz unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten
 - Eskimo vs Aegypter vs Griechen vs Ungaren
- Ernährungseinflüsse sind demnach langfristig und relativ subtil

Ernährung und Hirnalterung - das wird empfohlen:

- Kalorien dem Verbrauch anpassen
- Reichlich Gemüse und Früchte
- Regelmäßig Fischkonsum
- Weitgehender Verzicht auf Fett
- Kardiovaskuläre Risikofaktoren behandeln
- Übergewicht vermeiden



Bildung:

- Bildung scheint den Beginn der Demenz auf der Zeitachse zu verschieben, das heißt, sie bewirkt eine Erhöhung des „Schwellenwertes“, verhindert also nicht die Erkrankung an sich.
- Hirnleistungstraining ist in der Vorbeugung hilfreich. Ein bestimmtes Training ist jedoch nicht zu favorisieren. Überlegen scheinen Trainings zu sein, die auch Bewegung und andere Bereiche (Gefühle etc.) einbeziehen.

Medikamente:

- Potentiell schützend sind die folgenden Medikamente, jedoch ist die Datenlage noch nicht ausreichend, um eine Empfehlung für die Langzeiteinnahme abzugeben:
 - Östrogene
 - Nichtsteroidale Antiphlogistika incl. Aspirin
 - Statine

Alkohol:

- Mäßiger Konsum von Alkohol (ca.250 ml Wein z.B.) ist mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden.
- Hoher Alkoholkonsum erhöht das Risiko für eine Demenz auf das vierfache.
- Es ist noch unklar, ob die Art des Alkohols (Wein, Bier etc.) eine Rolle spielt, zumal sich Bier- und Weintrinker auch sonst unterscheiden.

Rauchen:

- Zunächst wurde ein Schutzeffekt vermutet. Rauchen war jedoch in ersten Studien nur bei Männern mit familiärer Belastung mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden.
- Neuere Studien zeigen jedoch eine Risikoerhöhung auf das Doppelte, abhängig davon, wie viel und wie lange geraucht wurde (pack years)

Schädel-Hirn-Verletzungen:

- Nicht jede, sondern offensichtlich nur Verletzung(en) mit Bewusstlosigkeit, erhöhen das Risiko für eine Demenz.
- Das Risiko ist wahrscheinlich vor allem bei Personen, die APOE-4 positiv sind, erhöht.

Umwelt“gifte“:

- Keine Hinweise für eine Risikoerhöhung durch folgende Stoffe:
 - Kohlenwasserstoffe
 - Blei
 - Quecksilber
 - Organophosphate
 - Asbest
- Schwieriger ist die Situation bei Aluminium:
 - Es finden sich höhere Demenzraten in Regionen mit hohem Aluminiumgehalt im Trinkwasser.
 - Dies ist aber nur ein Teil der aufgenommenen Menge, so dass die Art der Aufnahme zusätzlich bedeutsam sein könnte.

Haben wir den Jungbrunnen schon gefunden?



Rehner in einer modernen -Fountain of Youth-



Gehirnjogging: verbesserte Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisleistung und Kreativität

Die Idee des Gehirnjoggings ist, durch neue Verhaltensmuster neue Verbindungen im Gehirn zu schalten. In der „Datenautobahn“ im Gehirn gibt es dann sogar neue Abkürzungen, um bestimmte erlernte Fähigkeiten miteinander zu verknüpfen oder schneller abrufbar zu machen.

Hier einige Tips für den Alltag:

Händigkeit wechseln

Versuchen Sie als Rechtshänder zunächst einfache Tätigkeit auch mit links durchzuführen (z.B. Kämmen/Rühren im Topf/später Zähneputzen).

Mit geschlossenen Augen duschen, oder baden

Legen Sie zuvor Handtuch, Seife und Shampoo sowie andere Duschutensilien an den richtigen Platz. Dann können Sie anfangen, sich (soweit möglich) „blind“ zu entkleiden, zu duschen oder zu baden und sich schließlich abzutrocknen.

Neue Wege gehen

Zum Einkaufen, zur Arbeit, zu Bekannten, Umwege sind erlaubt!

Musik hören

- besser noch, selbst ein Instrument spielen. Moderne Hirnfunktionsuntersuchungen (PET) machen es sichtbar, Musik regt ungeahnte Bereiche unseres Gehirns an.

Denksport Aufgaben

1. Sportlich

In jeder Buchstabenreihe haben sich zwei Sportarten versteckt. Sie trainieren die Geschwindigkeit, mit der Ihr Gehirn Informationen verarbeitet, wenn Sie diese sechs Sportarten so schnell wie möglich finden.

KIESRGROTKETURNENHÖLCMENBLUMSBCHSCHWIMMENLZECHRIEN
 TKDMCMDJUERUWPTENNISÖÜQQAQMYNXBCGAVOLLEYBALLDQWAL
 DCFUSSBALLJHSLDNVJDQHWEOREITENODNKMMSHSHWZREIREPOI

2. Wortgewandt

Suchen Sie zu den Wörtern in den nächsten drei Zeilen die jeweils zu jedem der vier Wörter passende Vorsilbe. Das fördert Ihre Kreativität.

1. - fisch - apfel - pflanze - kartoffel
2. - wurm - feige - ring - schmuck
3. - tür - segen - dach - bau

Gehirn- und Nervennahrung

Essen Sie sich schlau! Sowie ihr Herz und ihr Kreislauf von gesunder Nahrung profitieren, können Sie ihre Gehirnfitness über die Ernährung fördern.

Entgegen der Behauptung, dass sich Gehirnzellen nicht vermehren, wissen wir heute, dass auch Gehirne Erwachsener noch neue Zellen bilden. Auch die chemische Zusammensetzung der Gehirnzellen oder Neutronen ändert sich ständig - je nach Nährstoffangebot.

Cholin

enthalten in Eigelb, Erdnüssen, Weizenkeimen, Fleisch, Fisch, Milch, Brokkoli, Kohl und Blumenkohl

Folsäure

enthalten in Bierhefe, Weizenkeimen, Nüssen, Fenchel, Rotebeete, Spinat

Zucker

in Form komplexer Kohlehydrate in Brot, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Nudeln, Reis

Omega 3 Fettsäuren

enthalten in Heilbutt, Sardinen, Hering, Thunfisch, Sardellen, Lachs, Spinat, Mangold, Grünkohl

Vitamin C, E, A

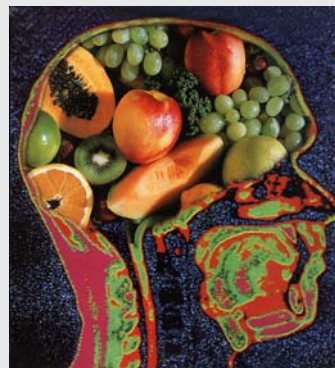
enthalten in Gemüse, Obst

Spurenelemente

enthalten in Haferflocken, Vollkornbrot, Kartoffeln, Paranüssen, Eiern

Antioxidantien

enthalten in Dörripflaumen, Rosinen, Brombeeren, Knoblauch, Erdbeeren, Spinat, Himbeeren



Arzneimittel

Mittel Pflanzlicher Herkunft

z.B. Ginkgo-Extrakte (Antioxidativ/gering durchblutungsfördernd)



Chemische Wirkstoffe

z.B. Piracetam (unspezifisch zentralstimulierend, Steigerung von Durchblutung, Glucoseaufnahme und Sauerstoffverbrauch)

z.B. Acetylchesterase (verbessert die Wirkung des Acetylcholins als Nervenüberträgerstoff im Gehirn)

