

MEDIZIN

WIR ALLE KÖNNEN UNSER ALZHEIMER-RISIKO SENKEN!

viele Menschen fürchten, im Alter dement zu werden. Denn erst ein hohes Lebensalter bietet einer Demenz wie Alzheimer überhaupt die Chance aufzutreten. Doch wir alle können frühzeitig etwas tun, um dieser Erkrankung die Stirn zu bieten.



Foto: wildpixel/iStock

Wenn die durchschnittliche Lebensorwartung in Deutschland bei 60 Jahren liegen würde, würden wir gar nicht über Demenz als einer Art Volkskrankheit sprechen. Fakt ist, dass Morbus Alzheimer meist erst im Alter auftritt, aber nicht auftreten muss. „Nicht jeder Hochbetagte ist betroffen“, klärt Professor Dr. Claus Haase, prosper-Facharzt für Neurologie in Waltrop (Kreis Recklinghausen) auf. „In der Altersklasse der 80-Jährigen sind beispielsweise 80 bis 85 Prozent der Menschen demenzfrei. Das ist vielen nicht bewusst. Alt zu sein, bedeutet also nicht automatisch dement zu sein.“

Doch wird unsere Gesellschaft immer älter. Damit wächst die Zahl der Demenz-Erkrankten in Deutschland stetig. Laut Statistischem Bundesamt wurden im Jahr 2020 insgesamt 19.356 Patienten im Kranken-

publizierte Studie¹ zeigt: Jeder kann sein Risiko, an Alzheimer-Demenz zu erkranken, senken – und zwar mit fünf einfachen Maßnahmen: Gesund ernähren, sich ausreichend bewegen, den Geist trainieren, Nichtrauchen und den Alkoholkonsum beschränken. Im Ergebnis zeigte sich, dass Frauen im Alter von 65 Jahren, die vier oder sogar alle fünf gesunden Lebensstilmaßnahmen umsetzen, eine Lebensorwartung von 24,2 Jahren hatten. Gleichaltrige Frauen, die keine oder nur eine dieser Maßnahmen umsetzten, hatten eine um 3,1 Jahren verkürzte Lebenserwartung. In der zu erwartenden Lebenserwartung lässt sich das Demenzrisiko entschei-

Läßt sich Morbus Alzheimer stoppen?

Das Problem in der Alzheimertherapie

„und an „demenzfreier“ Lebenszeit gewinnt“, erklärt Professor Haase. „Bekannt ist auch, dass Herz- und Gefäßrisikofaktoren wie Bluthochdruck die Entstehung einer Demenz begünstigen können.“ Schaut man sich die fünf untersuchten Lebensstilfaktoren an, sieht man, dass vier der fünf auch Präventionsmaßnahmen gegen Bluthochdruck sind: Eine gesunde, salz- und fettrame Ernährung, wenig Alkohol und perliche Bewegung, wenig Nichtrauchen. Aber auch durch geistiges Training, insbesondere die soziale Interaktion lässt sich das Demenzrisiko entschei-

dass Alzheimer bereits vor dem Auftreten erster Symptome Spuren im Gehirn hinterlässt, kann man nicht früh genug mit der Alzheimer-Prävention beginnen“, plädiert Professor Haase für einen gesunden Lebensstil.

Weitere Informationen zu Morbus Alzheimer auch unter:
www.neurologie-waltrip.de/webinar.html

Frauen. Damit hat sich die Zahl der stationär versorgten Betroffenen seit dem Jahr 2000 um rund 138 Prozent erhöht. Warum mehr Frauen an Alzheimer erkranken? „Das ist relativ einfach“, erläutert Professor Haase. „Frauen haben eine höhere Lebensorwartung und damit aufgrund ihres Alters ein höheres Erkrankungsrisiko. Einige Wissenschaftler gehen zudem davon aus, dass auch der weibliche Hormonhaushalt bei der Entwicklung einer Demenz eine Rolle spielt. Genaue Zusammenhänge sind allerdings bislang nicht erforscht.“

Was passiert genau bei Alzheimer?

Die Alzheimer-Krankheit ist sehr komplex. Was die genaue Ursache für die Demenz ist, wissen wir noch nicht. „Gesichert ist aber, dass zwei verschiedene Eiweißablagerungen charakteristisch für die Alzheimer-Krankheit sind: Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Fibrillen“, berichtet der Neurologe. „Die beiden Eiweißablagerungen stören die Kommunikation in und zwischen den Nervenzellen.“ Dadurch sterben über viele Jahre hinweg Nervenzellen und Nervenzellverbindungen ab. Betroffen sind dann von den Regionen im Gehirn, die für das Gedächtnis, das Denken, die Sprache und die Orientierung zuständig sind: die Großhirnrinde und der Hippocampus.

„Zunächst verlieren die Erkrankten nach und nach ihre Fähigkeit, vor allem neue Informationen zu verarbeiten“, beschreibt der prosper-Facharzt den Erkrankungsverlauf. „Schreitet die Krankheit weiter fort, haben Betroffene zunehmend Schwierigkeiten, sich an etwas kürzlich Zurückliegendes zu erinnern, etwas Neues zu lernen, bisher unbekannte Dinge wahrzunehmen und dies logisch zu verarbeiten. Das geht so weit, bis die Erkrankten nicht mehr in der Lage sind ihren Alltag selbstständig zu bewältigen und bis zu einem völligen Zerfall der Persönlichkeit. Manche werden verwirrt,

nur, mit 30,3 Prozent mehr neuartigen Plaques und Tau-Fibrillen lagern sich bereits ab, bevor sich die ersten Anzeichen eines Gedächtnisverlustes zeigen. Das Gehirn ist über lange Zeit in der Lage, den ersten Verlust an Nervenzellen zu kompensieren und auszugleichen. Daher bleibt eine beginnende Alzheimer-Erkrankung zunächst unerkannt. Symptome treten erst später auf.“ In der Regel beginnt die Behandlung, wenn Alzheimer-Erkrankte oder ihre Angehörigen erste Anzeichen einer Demenz feststellen, wie Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit oder Sprachstörungen, und einen Arzt aufzusuchen. „Zu diesem Zeitpunkt ist der Verlust an Nervenzellen jedoch schon weit fortgeschritten.“

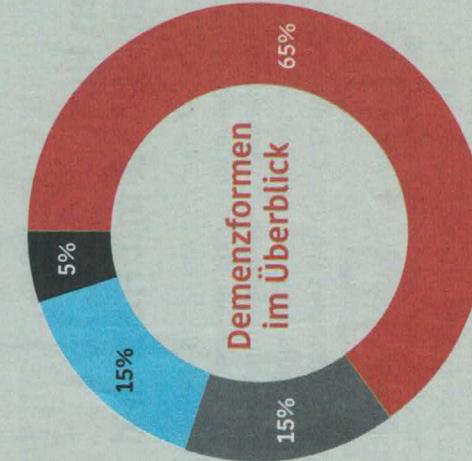
Die gute Nachricht: Alzheimer ist die einzige Demenzform, die medikamentös behandelt werden kann. Insgesamt sind vier Wirkstoffe für die Alzheimertherapie zugelassen. Sie aktivieren das Gehirn und verbessern seine Filterfunktionen für neue Informationen. Gedächtnisinhalte können so das Gehirn besser erreichen. „Der Erkrankungsverlauf lässt sich damit um ein bis drei Jahre hinauszögern“, bestätigt der Alzheimer-Experte. Die schlechte Nachricht ist: Alzheimer ist nicht heilbar.

Während bislang nur die oben genannte symptomatische Behandlung möglich war, untersucht die Alzheimer-Forschung seit langem, inwieweit spezifische monoklonale Antikörper die Eiweißablagerungen mit Hilfe des körpereigenen Immunsystems entfernen können. „Laut Studien erbrachte die Reduktion der Amyloid-Plaques bisher nicht die erhoffte klinische Wirkung. Doch neue Untersuchungsergebnisse lassen hoffen“, fasst der Professor die aktuellen Forschungsergebnisse zusammen. „Aber auch die Prävention ist für die Alzheimer-Forschung ein wichtiges Thema.“

Können wir uns vor Alzheimer schützen?
Eine aktuell im British Medical Journal

FORMEN DER DEMENZ

Die Alzheimer-Krankheit ist mit rund zwei Dritteln aller Fälle die häufigste Form der Demenz. Die neurologische Forschung kennt insgesamt über 50 verschiedene Demenzformen, die häufig auch als Mischformen auftreten. Rund 15 Prozent aller Demenzen sind vaskuläre Demenzen, die aufgrund einer Störung der Blutversorgung im Gehirn entstehen. Ursache ist entweder ein gerissenes Blutgefäß (Hirnblutung) oder ein Blutgerinnsel (Hirninfarkt). In beiden Fällen wird Hirngewebe zerstört.



Quelle: Alzheimer Initiative e. V. (AFI)