



Foto: iStock / Daisy-Daisy

Von Martin Tauss

Die schlechte Nachricht vorneweg: Weltweit wird an Therapien für Menschen mit Alzheimer-Demenz geforscht – doch ein Durchbruch ist auch heute nicht in Sicht. Noch gibt es kein Mittel, um den zugrundeliegenden Krankheitsprozess zu stoppen. Mit Medikamenten lassen sich nur die Symptome lindern, um das Fortschreiten des geistigen Verfalls zu verlangsamen. Versuche mit Impfungen sind bislang fehlgeschlagen. Und neuartige Therapieansätze sind noch nicht ausreichend erforscht.

So berichteten amerikanische Forscher kürzlich von positiven Resultaten einer Studie, in der Alzheimer-Patienten mit elektromagnetischen Wellen behandelt wurden. Die Patienten trugen zwei Stunden pro Tag eine spezielle Kappe, von der aus die Strahlung in das Gehirn gelangte. Am Ende der zweimonatigen Behandlung hatte sich ihre kognitive Leistung größtenteils verbessert, wobei sie sogar wieder das geistige Niveau vor einem Jahr erreichten. Doch es handelte sich um eine kleine Studie mit nur acht Patienten und kurzer Beobachtungszeit. Die Qualität der Studie war u. a. dadurch beeinträchtigt, dass es keine Kontrollgruppe (im Vergleich zur Behandlungsgruppe) gab. Wirklich aussagekräftig ist das nicht. Ob es sich tatsächlich um eine Therapie handelt, die Eiweißabla-

### Demenzprognosen

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung wird sich die Zahl der Betroffenen bis 2050 mehr als verdoppeln. Die Alzheimer-Krankheit ist mit rund 70 Prozent die häufigste Demenzform.

gerungen im Gehirn entsorgen kann und somit den Krankheitsprozess ursächlich beeinflusst, bleibt bis zum Vorliegen umfassender Studiendaten offen.

### Bewegung, Ernährung, Schlaf

Nun aber zur guten Nachricht: Der Ausbruch der Alzheimer-Demenz und anderer Krankheiten, die durch einen Abbau von Nervenfunktionen geprägt sind, lässt sich durch einen gesunden Lebensstil deutlich verzögern. „Wer bereits in frühen Jahren auf sich und seinen Körper achtet, verringert das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen“, betont die Demenz-Expertin Elisabeth Stögmann von der Med-Uni Wien anlässlich des Welt-Alzheimer-tages am 21. September. „Mehrere Studien konnten jetzt zeigen, dass bei gesunder Ernährung und viel Bewegung die Krankheit später ausbricht oder in ihrem Verlauf gebremst wird.“ Fachärzte empfehlen

„Schlechtes Hörvermögen ist ein Risikofaktor, da es meist zu einem Rückgang der sozialen Interaktionen führt. Hörgeräte tragen dazu bei, das Demenzrisiko zu senken.“

eine mediterrane Kost mit viel Obst, Gemüse und Fisch, sowie insgesamt zumindest zweieinhalb Stunden sportliche Aktivität pro Woche – etwa ausdauerndes Laufen, „Walken“ oder Radfahren. Auch stetige geistige Beschäftigung gilt als tra-

Ein gesunder Lebensstil wirkt vorbeugend gegen Demenz. Welche Faktoren sind hier beteiligt? Und welchen Einfluss hat eine Eheschließung?

## Training für das Gehirn

gende Säule der Demenzprävention. Denn geistige Anregung führt selbst im fortgeschrittenen Alter dazu, dass neue Verbindungen zwischen den Nerven entstehen. „Lebenslanges Lernen ist beständiges ‚Gehirntraining‘ und somit ein Schutzfaktor für den klinischen Alzheimer“, erläutert Peter Dal-Bianco, Demenz-Experte von der Med-Uni Wien. Geistige Anregung entsteht freilich auch durch Geselligkeit und soziale Aktivität. Das bedeutet umgekehrt, dass zurückgezogene oder vereinsamte Menschen ein erhöhtes Krankheitsrisiko haben. So ist etwa auch schlechtes Hörvermögen bzw. Hörverlust ein Risikofaktor, da es dadurch meist zu einem Rückgang der sozialen Interaktionen kommt. Hörgeräte tragen nachweislich dazu bei, das Risiko für Demenzerkrankungen zu senken.

Andere Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz sind bereits besser bekannt: Diabetes, Bluthochdruck und Fettleibigkeit wirken negativ auf das Herz-Kreislauf-System, und eine „schlechte Hirndurchblutung führt zu rascher Hirndegeneration“, wie Eugen Trinka, Neurologie-Vorstand am Uniklinikum Salzburg, bemerkt. Auch Rauchen und vermehrter Alkoholkonsum können die Entwicklung einer Alzheimer- und gefäßbedingten Demenz begünstigen.

Ebenso wie chronischer Stress, wie eine große dänische Studie heuer bestätigt hat: Wer demnach im mittleren Lebensalter starker und anhaltender emotionaler Belastung ausgesetzt ist, hat später ein deutlich höheres Risiko, an Demenz zu erkranken. Dies dürfte auf die körperlichen Stressreaktionen zurückzuführen sein, charakterisiert durch Veränderungen im Herz-Kreislauf-System sowie die überschießende Produktion von Stresshormonen wie Kortisol. Bei außerordentlichen Belastungssituationen empfiehlt sich ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe. Um den Alltagsstress zu reduzieren, rät Stögmann zu Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation. Und ausreichend Schlaf, um gut durch den Tag zu

kommen: „Ein geregelter Schlaf von mindestens sechs bis acht Stunden pro Nacht gibt dem Organismus die nötige Zeit, um sich zu regenerieren“, so die Neurologin.

### Kaskade körperlicher Ereignisse

Wer als älterer Erwachsener bereits gebrechlich ist, hat ebenfalls ein erhöhtes Demenzrisiko, wie kanadische Forscher nachweisen konnten. Bemerkenswert an ihrer Studie war die Tatsache, dass die typischen Gehirnveränderungen der Alzheimer-Krankheit offensichtlich nur ein Faktor in einer ganzen Kaskade von körperlichen Ereignissen sind, die zu den geistigen Einbußen führen. Denn trotz bereits deutlich ausgeprägter Veränderungen im Gehirn zeigten nicht-gebrechliche Patienten weniger Symptome als jene mit einem hohen Maß an Gebrechlichkeit.

Sogar der Ehestand wurde nun hinsichtlich Demenzrisiko untersucht. Tatsächlich fanden US-Forscher anhand einer großen Stichprobe, dass verheiratete Menschen weniger gefährdet sind, mit fortschreitendem Alter eine Demenz zu entwickeln. In der Gruppe der nicht-verheirateten Personen zeigten die Geschiedenen übrigens ein höheres Krankheitsrisiko als jene, die verwitwet oder niemals verheiratet waren. „Der Ehestand ist ein wichtiger, aber bislang übersehener Schutz- bzw. Risikofaktor für Demenz“, folgerte Studienleiter Hui Liu von der Universität Michigan.

Wiewohl die Demenzprävention kaum ausreichend Grund für eine Eheschließung liefern wird, sind viele der erwähnten Faktoren leicht umzusetzen. „Mit Maßnahmen zur Alzheimer-Prävention kann man zwar keine Wunder bewirken“, sagt Peter Dal-Bianco. „Aber mehr Bewegung, Konditionstraining, gesunde Ernährung, soziale Interaktion und die Überwachung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren können die Alzheimer-typischen Auswirkungen abmildern.“ Eine frühzeitige Abklärung sei empfehlenswert: „Wenn Sie sich im Vergleich über zwei Jahre vergesslicher fühlen, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen.“

## DEMENZPROJEKT

### Das „Altsheima-Dings“ kindgerecht erklären

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns; das kann man schon kleinen Kindern vermitteln. Und zwar spielerisch, wie Dina Elmani-Zanka weiß: Sie verwendet dafür Wattebäuschen, die sie an mehreren Stellen eines Gehirnmodells ablegt. Sie symbolisieren die Eiweißablagerungen, die bei Alzheimer-Kranken die Nervenbahnen blockieren. Durch die Anhäufung von Eiweißstoffen (Beta-Amyloid-Plaques und Tau-Fibrillen) wird es für die Nervenzellen immer schwieriger, ihre Signale weiterzuleiten. Die Mal-

und Gestaltungstherapeutin vergleicht das auch mit einem Baumstamm, der auf der Straße liegt und die Weiterfahrt verhindert. „Was macht man dann?“, fragt sie die Kinder. „Einen Umweg nehmen!“, rufen die zurück. Doch je mehr Baumstämme herumliegen, umso schwieriger wird es, einen Weg zu finden, erwidert die Therapeutin. Das erklärt, weshalb demenzkranke Menschen so anders werden und im Alltag immer mehr auf Hilfe angewiesen sind. Mit ihrer Kollegin Monika Frank bietet Elmani-Zanka Workshops an, um das



Ausgezeichnet mit dem Wiener Gesundheitspreis 2019: Dina Elmani-Zanka

Foto: R. Frosner

heikle Thema „Demenz“ in den Volksschulen zu besprechen. Für das Projekt „Merkima“ wurde ihr nun der Wiener Gesundheitspreis 2019 verliehen.

Viele Eltern sind verunsichert, wenn ihre Kinder mit Demenzbetroffenen zu tun haben. Aus Angst wird der Umgang oft eingeschränkt, bis letztlich der Kontakt abreißt. Oma oder Opa sind aber häufig wichtige Bezugspersonen; und die betroffenen Großeltern möchten meist weiter Zeit mit ihren Enkeln verbringen. „Genauso wie Erwachsene brauchen Kinder Klarheit über die Er-

krankung“, betont Elmani-Zanka, die auch Demenztrainerin ist. „Bei adäquater Unterstützung finden sie sich viel besser mit Veränderungen zurecht.“ Das gelingt etwa mit der Handpuppe „Dita von Dingsda“, die ein seltsames Verhalten an den Tag legt. Die Kinder lernen, mit welchen Herausforderungen die vergessliche Dita konfrontiert ist – und wie sie ihr am besten helfen könnten. „Erstaunlich, mit welcher Normalität Kinder dann mit dem Thema umgehen“, so die Therapeutin. „Da haben wir nur positive Erfahrungen gemacht.“ (mt)