

Gesundheitsgespräch

Titel: Sport im Oberstübchen - Was bringt Training fürs Gehirn?

Sendetag: 29.10.2011

Expertin:

Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord, arbeitet dort in der Gedächtnissprechstunde, einer Einrichtung zur Früherkennung von Demenzen und leitet Gedächtnis-Gruppen mit Demenzpatienten

Sport im Oberstübchen - Was bringt Training fürs Gehirn?

Die Einen versuchen es mit Kreuzworträtseln. Die Andern kaufen sich Computerspiele fürs Gehirnjogging. Die Dritten nehmen jeden Tag einen anderen Weg zum Einkaufen und ändern ständig ihren Tagesablauf. Im Umlauf sind viele Methoden, die helfen sollen, unser Gehirn fit und flexibel zu erhalten, denn die Angst vor einer Demenz im Alter ist groß. Aber kann man seine grauen Zellen damit wirklich schützen? Sind geistig aktive Menschen weniger vom Abbau des Gedächtnisses und des Denkens bedroht?

Definition – was Gedächtnistraining ist

Unter dem Begriff Gedächtnistraining werden üblicherweise die Methoden und Techniken zusammengefasst, die Gedächtnisleistungen verbessern sollen. Der passendere Ausdruck ist jedoch kognitives Training.

"Kognitives Training bedeutet, dass nicht nur die Gedächtnisleistungen, sondern mehrere kognitive (= geistige) Funktionen trainiert werden. Man kann das mit einem Läufer vergleichen: Obwohl er mit den Beinen läuft, muss er auch Arme, Nacken und Bauch trainieren. Der ganze Körper muss fit sein, damit er wirklich gute Leistungen bringen kann. Dementsprechend brauchen wir für viele Probleme, die wir im Alltag bewältigen, nicht nur das Gedächtnis, sondern auch andere kognitive Funktionen wie Sprache, Konzentration oder Urteilsvermögen." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

Demenz verhindern?

Ein gut trainierter älterer Mensch kann Gedächtnisleistungen wie ein untrainierter Dreißigjähriger bringen. Aber auch dann lässt sich der Ausbruch einer Demenz nicht verhindern. Gedächtnistraining kann also im Idealfall den Beginn der Demenz hinauszögern und den Verlauf positiv beeinflussen.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Was im Gehirn geschieht

Bei einer Demenz verändert sich das Gehirn in seiner Struktur, Nervenzellen verlieren den Kontakt zueinander und sterben ab. Durch Training können auch im höheren Alter neue Verbindungen zwischen Nervenzellen entstehen. Trotzdem lässt sich der Abbau der Nervenzellen und damit das Einsetzen und Fortschreiten einer Demenz nicht vollständig unterdrücken.

Warum Demenz entsteht

Die Auslöser einer Demenz sind – zumindest im Fall der häufigsten Demenzerkrankung, der Alzheimer-Krankheit – noch nicht geklärt. Man weiß aber, dass höhere Bildung und ein abwechslungsreicher Beruf das Erkrankungsrisiko senken. Auch genetische und weitere Faktoren (wie Ernährung, Bewegung, allgemeiner Gesundheitszustand) haben Einfluss auf den Zustand des Gehirns im Alter. Näheres siehe unter.

"Im günstigsten Fall reicht ein abwechslungsreicher Alltag, um das Gehirn fit zu halten. Abwechslungsreich heißt, aktiv zu sein, sich für seine Umwelt zu interessieren, zu versuchen, sich z.B. bei technischen Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten und auch immer wieder etwas Neues zu lernen. Man sollte außerdem regelmäßig Sport treiben, sich gesund ernähren und soziale Kontakte pflegen. Menschen, die all dies befolgen, können natürlich zusätzlich gezielt trainieren - aber es ist nicht so notwendig wie bei Menschen, die beispielsweise aufgrund von Krankheit nicht mehr mobil sind, deswegen weniger unterwegs sein können und weniger Anregungen bekommen." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

Tipp: Leben statt trainieren

Bei den meisten Gedächtnistrainingsangeboten wird einmal pro Woche für etwa eine Stunde trainiert. Tägliches Zeitung lesen und sich regelmäßig mit anderen über das Gelesene auszutauschen, stellt damit ein häufigeres und vermutlich intensiveres Training dar. Dieses Beispiel zeigt, dass alltägliches interessiertes Leben einen großen Effekt erzielen kann. Das heißt: Die Gedächtnistrainingsstunden sind eine gute Ergänzung und liefern Anregungen für Zuhause, einen abwechslungsreichen Alltag ersetzen können sie aber nicht.

Wichtig: Mit allen Sinnen leben und trainieren

Über die Sinnesorgane nimmt man die Umwelt wahr, nur so kommt die Information ins Gehirn. Deswegen sollte jedes Training auch immer möglichst viele Sinne anregen. Nina Strößenreuther macht dafür in ihrem Gedächtnistraining unter anderem folgende Übungen:

- Verschiedene Apfelsorten bewusst riechen und natürlich schmecken.
- Verschiedene Instrumente aus einem Musikstück heraushören.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Gezielte Übungen

Die Gedächtnisübungen sollten unterschiedlich sein, damit auch die verschiedenen Fähigkeiten des Gehirns trainiert werden. Tägliches Training ist zu empfehlen. Eine wichtige Regel lautet: Neue Herausforderungen suchen

"Natürlich kann auch Kreuzworträtsel lösen eine gute Übung sein. Allerdings vor allem dann, wenn man das nicht schon sein ganzes Leben lang gemacht hat. Denn in diesem Fall ruft man nur schon Bekanntes aus dem Altgedächtnis ab, also Dinge, die bereits seit langem gespeichert sind. Richtiges Training entsteht erst dann, wenn das Gehirn mit neuen Aufgaben konfrontiert wird. Dann lieber auf Sudokus oder andere Rätsel umsteigen." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

ABC-Spiel

Man nimmt einen Oberbegriff (Beispiel: Blumen, Berufe oder Körperteile) und sucht dann zu jedem Buchstaben des Alphabets mindestens einen passenden Begriff (Aster, Begonie, ...).

Mit dieser Übung wird vor allem die Wortfindung trainiert.

Neue Wörter bilden

Aus den Buchstaben eines langen Wortes (Beispiel: Gedächtnistraining) sollen möglichst viele neue Wörter (Dach, geht, innig...) gebildet werden. Damit kann man Stunden verbringen und so die Denkfähigkeit üben.

Buchstaben suchen

Zum Training des Konzentrationsvermögens nimmt man die Tageszeitung und umkreist in einem Artikel immer den gleichen Buchstaben, z.B. das "e". Beim nächsten Artikel nimmt man einen anderen Buchstaben. Um sich zu motivieren, kann man die Zeit stoppen, die man für eine ganze Zeitungsseite braucht, und versuchen am nächsten Tag schneller zu sein. So erhält man eine Rückmeldung über den Trainingseffekt.

Übungen erstellen

Man kann auch anderen, z.B. dem Ehepartner, Aufgaben stellen, die man sich selbst ausgedacht hat. Neben zu erinnernden Begriffen können das auch Listen mit verschiedenen Inhalten sein, die einander zugeordnet werden müssen.

Beispiel: Eine Liste enthält Hauptstädte, die andere Länder; die Aufgabe des Partners ist es dann, die Zusammengehörigen zu finden.

Tipp: Auch Lexika oder Atlanten sind ein gutes Hilfsmittel, um Übungen zu erfinden.

Regel: Monotonie vermeiden

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

Auch die Gedächtnisspiele sollten sich abwechseln, damit sie nicht zur Routine werden. Nach circa zwei Monaten gewöhnt sich der Mensch an Aufgabenstellungen und automatisiert sie, dann sollte man spätestens neue Spiel oder Rätsel ausprobieren.

Wichtig

Die Übungen sollten Spaß machen! Wer nur widerwillig Buchstaben einkreist, sollte sich lieber eine andere Übung suchen. Positiv besetzte Inhalte lernt man leichter.

"Spaß ist der größte Motivationsfaktor. Nur dann bleibt man dabei und trainiert stetig und häufig weiter. Im besten Falle kommt man in einen sogenannten Flow, also einen Zustand großer Freude und Zufriedenheit, bei dem man gar nicht mehr auf die Zeit und Mühe achtet. Man ist einfach in die Aufgabe vertieft." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

Alltagsübungen

Anstatt extra Übungen zu absolvieren, kann man die alltäglichen Gewohnheiten oder Erledigungen zu Übungen erweitern. So trainiert man täglich sein Gehirn, ohne dafür Kurse besuchen zu müssen.

Radio hören und mehr

Morgens ganz normal Radio hören und dann am Nachmittag versuchen, sich an so viele Themen, Namen und Ereignisse wie möglich zu erinnern. Noch mehr Übung steckt darin, wenn man anderen gezielt und detailliert von dem Gehörten erzählt. Damit lernt man, Inhalte in das Langzeitgedächtnis zu speichern und sie wieder abzurufen.

Einkaufsliste einmal anders

"Schreiben Sie eine Einkaufsliste, und prägen Sie sich dabei die Sachen ein, die Sie kaufen wollen. Dann stecken Sie die Liste in die Jackentasche und schauen im Geschäft erst kurz vor der Kasse wieder darauf", empfiehlt Nina Strößenreuther. Damit übt man die Merkfähigkeit und muss doch nicht noch einmal in den Laden gehen, falls man etwas vergessen hat.

Tagebuch schreiben

Wer jeden Abend aufschreibt, was er am Tag erlebt oder was ihn bewegt hat, trainiert damit sein Gedächtnis. Und er kann später, wenn die Vergesslichkeit größer wird, noch einmal nachlesen.

Bewegung

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Es ist erwiesen, dass körperliche Aktivierung die kognitive Leistung verbessern kann. Bewegungsapparat und Gehirn stimulieren sich gegenseitig. Man hat in Studien sogar nachgewiesen, dass sich bei körperlich aktiven Alzheimer-Patienten der Krankheitsverlauf verlangsamt.

"Auch spazieren gehen hat einen Trainingseffekt, wenn die Runde immer größer wird. Denn Training heißt eigentlich eine Steigerung der Leistungsfähigkeit, sonst adaptiert der Körper an die Strecke und wird nicht herausgefordert. Unabhängig davon sind natürlich die Eindrücke, die man unterwegs gewinnt, eine Anregung für das Gehirn." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

Licht

Licht verbessert die Leistungsfähigkeit, denn es stimuliert Hormone, die für die Wachheit und die Konzentrationsfähigkeit wichtig sind. Gardinen, die Licht abschirmen, sind deshalb zuhause kontraproduktiv. Am besten ist es aber, mindestens einmal am Tag das Haus oder die Wohnung zu verlassen, denn selbst an einem bewölkten Tag ist die Lichtintensität draußen deutlich stärker als drinnen.

Trinken und essen

Flüssigkeit, am besten Wasser, ist der Grundbaustein des Stoffwechsels und damit auch des Hirnstoffwechsels. Deswegen ist es so wichtig, ausreichend zu trinken. Viele Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren sind ebenfalls essentiell für die Gedächtnisleistung. Man nimmt sie beispielsweise mit der sogenannten Mittelmeer-Diät automatisch zu sich.

Von und mit anderen lernen

Der Mensch lernt von anderen Menschen, das war schon immer so. Nicht nur, wenn er gezielt unterrichtet wird, sondern auch indem er andere beobachtet und sich dessen Erfahrungen aneignet: Man muss nicht alle Aufgaben selbst bewältigen, sondern lernt auch, wenn man jemand anderen dabei zuschaut. Für dieses "stellvertretende Lernen" verantwortlich sind spezielle Nervenzellen, die sogenannten Spiegelneuronen. Wenn Menschen andere beim Bewältigen von Aufgaben beobachten, setzen die Spiegelneuronen im Gehirn die gleichen Prozesse in Gang, wie wenn die Aufgabe selbst ausgeführt würde.

"Wir Menschen sind soziale Wesen. In Gruppen geht es uns in der Regel besser, weil unsere Laune steigt. Und wenn es uns gut geht und wir guter Stimmung sind, steigt auch unsere Leistungsfähigkeit. Bei depressiven Patienten dagegen treten häufig Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen auf." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Tipp: Neue Menschen kennenlernen

Wer neugierig auf neue Bekanntschaften bleibt, bleibt auch flexibel. Auch muss man sich auf jeden Menschen mit seinen Eigenarten neu einstellen, dabei sind viele verschiedene kognitive Funktionen gefragt.

Hilfe – wohin man sich wenden kann

Wer bei sich selbst oder einem Angehörigen Gedächtnisschwierigkeiten bemerkt, sollte sich zunächst an seinen Hausarzt wenden. Dieser wird gegebenenfalls an einen Neurologen oder direkt an eine sogenannte Gedächtnissprechstunde überweisen.

"Gedächtnissprechstunden sind in der Regel an Kliniken angesiedelt und bieten eine ausführliche Überprüfung der kognitiven Funktionen an. Häufig werden dort auch Gruppen angeboten, in denen Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen trainieren können." Nina Strößenreuther, Psychologin und Gedächtnistrainerin am Klinikum Nürnberg Nord

Projekt "Grips"

Zehn Wochen lang kommen Patienten einen Tag pro Woche in das Klinikum Nürnberg Nord, um ihre kognitive Leistungsfähigkeit zu steigern. Bestandteil des Trainings sind unter anderem ein Gesprächskreis, Psychomotorik, autogenes Training und zwei Stunden Gedächtnistraining. GRIPS richtet sich an Teilnehmer mit einer beginnenden Demenz oder einer sogenannten "leichten kognitiven Störung", bei der kognitive Beeinträchtigungen messbar sind, die das Ausmaß einer Demenz aber nicht erreichen. Da die Hälfte der Betroffenen innerhalb von drei Jahren eine Demenz entwickelt, handelt es sich dabei um eine Risikogruppe, für die zusätzliches Training wichtig ist.

Wie man eine Gedächtnistrainingstunde in der Nähe findet

Für kognitiv gesunde Menschen werden in vielen Volkshochschulen, Seniorentreffs oder Kirchengemeinden Gedächtnistrainings angeboten. Über die Internetseite des Bundesverband Gedächtnistraining e.V. kann Kontakt zu Ausbildern hergestellt werden, die an Trainer in der Region weitervermitteln.

Literaturtipp:

"Körperintelligenz: Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben" von Dr. med. Marianne Koch, dtv, ISBN: ISBN 978-3-423-24366-7, 8. Auflage, September 2011

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Gegen das Vergessen - Hilfe bei Alzheimer

Interviewpartner des Dossiers

Professor Dr. Hans Förstl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München.

Gegen das Vergessen - Hilfe bei Alzheimer

1906 beschrieb der Arzt Alois Alzheimer zum ersten Mal die Hirnveränderungen - sogenannte Alzheimer Plaques und Neurofibrillen - bei der Demenz, die später nach ihm benannt wurde: Morbus Alzheimer. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Ursache der Demenz. In Deutschland leiden etwa ein bis zwei Millionen Menschen unter einer mittelschweren oder schweren Demenz, die zumeist entscheidend durch Alzheimer-Veränderungen mit bedingt wird. Dadurch verschlechtert sich die geistige Leistungsfähigkeit und der Alltag kann nicht mehr wie gewohnt bewältigt werden.

Blick in die Zukunft

Da die Lebenserwartung in der Bundesrepublik jährlich um etwa drei Monate ansteigt und hohes Alter der Hauptrisikofaktor für die Demenzen darstellt, steigt die Zahl derjenigen, die eine Demenz erleben, weiter an. Weil wir aber immer länger gesund bleiben, sinkt gleichzeitig auch der Anteil der Dementen pro Altersstufe. Ein Drittel der Menschen in der westlichen Welt stirbt mit – nicht an! – einer Demenz.

Wissensstand

Die Medizin erkennt immer mehr Risikofaktoren und versteht die Krankheitsmechanismen immer besser. Derzeit sind manche Risikofaktoren (Depression, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabete mellitus, Übergewicht, Bewegungsmangel) erfolgreich und frühzeitig zu behandeln. Hat sich jedoch eine Alzheimer Demenz entwickelt, werden auch in den nächsten Jahrzehnten voraussichtlich keine Wundermittel zur Verfügung stehen.

Pflege ist kostspielig und häufig belastend

Die Pflege der Patienten bleibt von größter Bedeutung und ist gleichzeitig am teuersten: Sie kostet Zeit und vielfach die Nerven der Angehörigen. Durch symptomatisch wirksame Medikamente - sogenannte Antidementiva - kann sie erleichtert werden. Vielfach werden aber Beruhigungsmittel eingesetzt, die zwar für rasche, aber nur kurze und komplikationsreiche Betäubung sorgen. Die "nicht-pharmakologischen" Behandlungs- und Unterstützungsverfahren einschließlich der Psycho-, Sozio-, Ergo-, Kunsttherapie und vielen anderen im weitesten Sinne pflegerischen Methoden sind bisher nicht mit der gleichen wissenschaftlichen Konsequenz untersucht wie die verhältnismäßig einfach zu untersuchenden medikamentösen Behandlungsverfahren.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Professor Dr. Hans Förstl, der Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München, sieht in Alzheimer die Volkskrankheit der Zukunft, der man aber heute schon vorbeugen kann.

Das Krankheitsbild

Der Krankheitsverlauf ist gut erforscht. Eiweiße wie Amyloid und Tau schädigen die Funktion und Struktur der Nervenzelle. Schließlich formen sie im Gehirn der Patienten Fädchen und steinharte Klumpen bis zur Größe von Hirsekörnern. Die Folge ist ein irreparabler Funktionsverlust im Geflecht der Nervenzellen. Die Krankheit lodert zuerst in den Arealen auf, die für das autobiografische Gedächtnis wichtig sind und verbrennt von dort aus weitere Teile des Gehirns.

Krankheitsbild der Alzheimer-Demenz

Die Alzheimer-Demenz ist das häufigste neurologisch-psychiatrische Krankheitsbild der modernen Welt. Der Mensch verliert das, was ihm am wichtigsten ist: sein Wissen. Das kann damit beginnen, dass er sich neue Dinge nicht mehr einprägen und sie nicht mehr aus seinem Gedächtnis abrufen kann. Er tut sich schwerer, sich an die Dinge zu erinnern, die wenige Wochen oder Monate zurückliegen, während Inhalte, die viele Monate und Jahre zurückliegen, noch besser abrufbar sind.

Wie erklärt man sich diese unterschiedliche Erinnerung?

Prof. Förstl: "Eine nahe liegende Erklärung ist, dass die alten, häufig verwendeten Informationen so essentiell sind, dass man nicht darauf verzichten kann und sie immer wieder benutzt und lernt. Der zweite und wichtigere Grund ist aber, dass gerade das Abspeichern neuen Materials durch die krankhaften Veränderungen, die im Gehirn eines Patienten mit Alzheimer-Demenz ablaufen, so erschwert wird, dass er sich nur einen Teil dessen, was er erinnern möchte, wirklich einprägen kann."

Was läuft genau im Gehirn ab?

Vor allem zwei Dinge beeinträchtigen die Funktion der Nervenzellen: Die Grundbausteine der Alzheimer-Plaques und der Neurofibrillen, nämlich das sogenannte beta-Amyloid und das Tau in seiner überanstrengten, der "hyperphosphorylierten" Form. Am Ende lagern sich die schwer löslichen Amyloid-Plaques - das sind Flecken beziehungsweise Kugeln, die vor allem aus dem Eiweiß beta-Amyloid bestehen - zwischen den Nervenzellen ab. Parallel dazu finden sich in den Nervenzellen der Patienten sogenannte Neurofibrillen - das sind fädige Strukturen, die ebenfalls aus einem krankhaften Eiweiß Tau bestehen.

Wie verläuft die Krankheit?

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Prof. Förstl: "Es ist nur in den seltensten Fällen ein wirklicher Krankheitsver-
"Lauf", sondern meistens ein Schleichen. Wir alle ringen mit dem Gedächtnis,
und die kritische Grenze dessen, was noch als normal akzeptiert werden kann,
hin zu dem, was dann als krankhaft gelten soll, ist nicht scharf zu ziehen."

Individueller Verlauf

Wenn die Krankheit sich einmal eindeutig geäußert hat, so dass ein praktischer
Arzt oder Facharzt sie feststellen kann, besteht der weitere Verlauf
typischerweise darin, dass die Gedächtnisstörung von Jahr zu Jahr zunimmt.
Beim einzelnen Patienten kann dies aber unterschiedlich schnell erfolgen. Es
können auch noch andere psychische Störungen wie depressive
Verstimmungen, Wahnvorstellungen oder Halluzinationen hinzutreten oder
weitere Fähigkeiten wie beispielsweise das Sprechen verloren gehen.

Risiko-Gene

Zu den sogenannten Alzheimer-Genen zählen zum einen Risikomodulatoren
(Polymorphismen) wie das Apolipoprotein E. Sie bestimmen, mit welcher
Wahrscheinlichkeit jemand in einem bestimmten Alter eine Demenz entwickelt.
Wenn man ein solches Risiko-Gen trägt, setzt sich die Wahrscheinlichkeit im
Vergleich zur Allgemeinbevölkerung zum Beispiel um den Faktor drei oder zehn
herauf.

Alzheimer als Erbkrankheit

Prof. Förstl: "Daneben gibt es die dramatischeren, aber sehr seltenen
"autosomal-dominanten Mutationen mit hoher Penetranz", die sich mit absoluter
Sicherheit durchsetzen und zu einem Ausbruch der Krankheit in einem
bestimmten Lebensalter führen werden. Das ist bei den weltweit sehr seltenen
"familiären Formen" der Alzheimer-Krankheit der Fall, die sich schon im
früheren Lebensalter manifestieren. Hierzu zählen Mutationen der Präsenilin-
Gene (Typ 1 und Typ 2) und im Amyloid-Vorläuferprotein, das auf dem
Chromosom 21 codiert wird."

Bestimmen unsere Gene Alzheimer vorher?

Prof. Förstl: "Die Kenntnis dieser Alzheimer-Gene hat die Forschung enorm
bereichert, da uns diese Ursprungseiweiße viel über den allgemeinen
Krankheitsmechanismus erzählen. Es ist aber völlig falsch, zu sagen, Alzheimer
sei schicksalhaft und allein genetisch bedingt. Wir müssen versuchen,
rechtzeitig jene Gene, die uns bestimmte Leistungen ermöglichen, auch zu
benutzen und möglichst lange unsere geistigen Leistungen trainieren."

Diagnose

Die Diagnose "Alzheimer" ist schwer zu stellen. Es gibt keinen Test, bei dem
man wie bei einem Schwangerschaftstest hundert Prozent sicher sein könnte.
Die häufigsten Symptome der Krankheit sind Gedächtnisstörungen, sie reichen
aber zur Diagnose nicht aus. Ärzte kombinieren daher mehrere diagnostische

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum
privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache
mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Methoden: Im Gespräch über die Vorgeschichte und in psychologischen Tests lassen sich Gedächtnis- und andere Störungen feststellen. Die Grundlagendiagnostik erfordert zusätzlich einige Laboruntersuchungen und die Darstellung des Gehirns im Computer- oder Magnetresonanztomogramm.

Warum ist die Alzheimer-Diagnose so schwierig?

Prof. Förstl: "Zum einen müssen die Defizite, die ein Mensch entwickelt hat, eindeutig ausgeprägt sein, damit wir sie feststellen können. Dann muss man verschiedene Methoden (klinische Untersuchung, psychologische Tests, Gespräche mit Angehörigen, bildgebende Verfahren) kombinieren, aber nicht immer steht die Zeit zur Verfügung, die man für eine detaillierte Diagnostik bräuchte. Hinzu kommt, dass man zwar viele Möglichkeiten hat, eindeutig eine Demenz festzustellen, es aber schwierig ist, ihre Ursachen zu erkennen und wirklich zu beweisen, dass ein Patient an der Alzheimer-Krankheit leidet. Man kann zwar prüfen, ob die Symptomkonstellation, die Hirnveränderungen oder biochemische Hinweise im Nervenwasser des Patienten für die Alzheimer-Krankheit typisch sind, der Goldstandard zur Sicherung der Diagnose wäre aber erst die neuropathologische Untersuchung des Gehirns nach dem Tod."

Hundertprozentige Diagnose erst nach dem Tod?

Auch der Pathologe kann nicht einfach entscheiden, ob Alzheimer vorlag oder nicht, da eben jeder alte Mensch die Alzheimer-Veränderungen im Gehirn aufweist; er kann nach den modernen "Ronald Reagan"-Richtlinien nur eine Aussage darüber treffen, ob die Alzheimer-Veränderungen je nach ihrer Ausprägung und Ausdehnung mit geringer, mittlerer oder hoher Wahrscheinlichkeit zu der beobachteten Demenz beitragen; ferner kann er feststellen, ob andere Hirnveränderungen mit zugrunde lagen. Grosse und qualitativ hervorragende Studien haben gezeigt, dass bei älteren Menschen mit einer Demenz fast immer auch Alzheimer-Veränderungen erheblichen Ausmaßes vorlagen, selbst wenn gleichzeitig deutliche Hirninfarkte etc. vorhanden waren ("Alzheimer plus", gemischte Demenz). Genau betrachtet ist die "gemischte Demenz" (Alzheimer plus Durchblutungsstörungen und andere Veränderungen) die mit Abstand häufigste Demenzform; wobei die neurodegenerativen Alzheimer-Veränderungen die Hauptursache darstellen.

Diagnoseinstrumente:

Bildgebende Verfahren

Strukturell bildgebende Verfahren wie Computertomographie oder Kernspintomographie kann man noch mit "funktionellen" bildgebenden Verfahren ergänzen - beispielsweise mit der Positronen-Emissionstomographie. Dort sieht man, ob die Veränderungen des Hirnstoffwechsels typisch für die Alzheimer-Krankheit sind: Ob in den Regionen, die am frühesten betroffen sind

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

und in denen die meisten Plaques sitzen - also im Bereich des Scheitel- und Schläfenlappens - der Stoffwechsel vermindert ist.

Neuropsychologische Tests

Prof. Förstl: "Auch ein neuropsychologischer Kurztest von zehn oder 15 Minuten, der vor allem das sogenannte Neugeächtnis und die Orientierung prüft, muss auf jeden Fall durchgeführt werden. Man versucht nachzuweisen, dass ein Patient bestimmte Begriffe aufnehmen und wiedergeben kann und sie auch nach einer Ablenkung wieder parat hat. Es genügt nicht, dass er nach kurzer Zeit ein paar Begriffe nachsprechen kann, sondern wir wollen mit der Untersuchung auch überprüfen, ob er sie sich tatsächlich gemerkt hat und das, was er sich gemerkt hat, auch wieder finden kann. Dies prüft die Fähigkeit des Gehirns, neue Nervenzellverbindungen herzustellen, sogenannte Synapsen. Erst durch diese Veränderung der Hirnarchitektur können wir uns erinnern, nachdem wir uns zwischenzeitlich geistig mit etwas anderem beschäftigt haben. Dies fällt uns allen schwer und dementen Patienten eben noch erheblich schwerer."

Alzheimer - in der Regel zu spät erkannt

Prof. Förstl: "Die meisten Kollegen sagen heutzutage, dass Alzheimer zu spät erkannt wird. Auch die Angehörigen beklagen sich zu Recht darüber. Und auch ich beobachte, dass Patienten klare Symptome hatten, aber Ärzte keine Alzheimer-Krankheit bei ihnen diagnostizierten. Ich vermute, manche Kollegen wollten diese nicht immer erkennen oder den Verdacht nicht aussprechen, während einige wenige sich tatsächlich nicht ausreichend dafür interessieren. Viele Kollegen verzichten auch aus Respekt vor Patienten mit mehreren sehr schweren Erkrankungen auf die Diagnose, die ihm nicht viel nützen würde. Es wäre aber sehr wichtig, den Krankheitsprozess früh zu erkennen, damit man auch früher wirksame Gegenmaßnahmen einleiten kann, die bei Alzheimer-Patienten noch länger eine bessere Lebensqualität erhalten könnten. Im internationalen Vergleich liegen wir aber gar nicht so schlecht! Genau betrachtet sind wir hinsichtlich der Demenzdiagnostik Europameister: In keinem anderen europäischen Land ist der Abstand zwischen dem Auftreten erster Symptome und der Diagnose kürzer."

Warum ist eine frühe Diagnose bei Alzheimer so schwierig?

Prof. Förstl: "Es ist schwer, festzustellen, ob eine leichte kognitive Störung tatsächlich das Vorstadium einer Demenz darstellt. Wenn man alle 65-, 75- oder 85-Jährigen im Querschnitt untersuchen würde, würde man bei sehr vielen von ihnen leichte kognitive Störungen feststellen. Doch das muss nicht heißen, dass sie bald eine Demenz entwickeln. Die Störung kann sich auch wieder bessern. Der oft verwendete Begriff "leichte kognitive Beeinträchtigung" ist windelweich und kein eindeutig definiertes Vorstadium der Demenz. Niemand

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

weiß wirklich, was in diesem Stadium am sinnvollsten geschehen sollte. Daher kann man auch nicht empfehlen, alle Pferde scheu zu machen und diese Menschen so zu behandeln als hätten sie Alzheimer. Es sei denn, es träten auch noch andere Symptome hinzu.“

Zusammenhang von Demenzen und Alzheimer

Prof. Förstl: "Heute weiß man, dass es kaum einen dementen älteren Menschen gibt, der nicht auch oder vor allem unter einer Alzheimer-Krankheit, also unter zu vielen Alzheimer-Plaques und Neurofibrillen, leidet (Alzheimer plus). Es lohnt sich daher auf jeden Fall, zusätzlich zu der vorhandenen Alzheimerpathologie noch nach anderen Haupt- oder Mitursachen einer Demenz zu suchen. Man darf heute keinen Hirntumor, keine chronisch wiederkehrende Hirnblutung und keine Hirnentzündung übersehen, die ganz anders behandelt werden müsste. Zwar ist es selten, dass man eine ganz andere organische Ursache für die Demenz findet, diese psychotherapeutisch (Depression!), medikamentös oder chirurgisch therapieren und die kognitive Leistungsfähigkeit wiederherstellen kann. Trotzdem hofft natürlich der Arzt darauf. Meistens findet man allerdings einige Hirngefäßveränderungen, die aber als solche nicht ausreichen, um die Schwierigkeiten des Patienten zu erklären, so dass man annehmen muss, er habe Läuse und Flöhe - sowohl eine degenerative Alzheimererkrankung als auch vaskuläre Hirnveränderungen. Entsprechend sollte man auch therapeutisch vorgehen und jene Medikamente benutzen, die sich bei einer Alzheimer-Krankheit bewährt haben.“

Therapie

Seit einigen Jahren gibt es neue Medikamente, die sogenannten Acetylcholinesterase-Hemmer und Glutamat-Antagonisten. Sie bekämpfen zwar nicht die Ursachen von Alzheimer, können aber den Verlauf der Krankheit verzögern. Zwar empfehlen alle Experten diese medikamentöse Therapie, die deutsche Alzheimergesellschaft schätzt aber, dass nur etwa jeder zehnte Patient die richtigen Medikamente erhält. Der Grund: Die hohen Kosten sprengen das Budget der Ärzte.

Nervengifte erhalten Botenstoff

Seit zehn Jahren gibt es eine Reihe neuer Medikamente, die systematisch auf der Ebene der Synapsen eingreifen und die Signalübertragung wieder verbessern. Durch die Nervenschädigung im zentralen Nervensystem wird zu wenig von dem Botenstoff Acetylcholin produziert. Normalerweise werden die Botenstoffe im Gehirn sehr schnell wieder zerlegt, damit sie die Nervenzellen nicht dauerhaft erregen. Man kann den Abbau des nur noch vermindert hergestellten Acetylcholins bremsen, indem man das Enzym, das Acetylcholin abbaut, durch sogenannte Acetylcholinesterase-Hemmer blockiert. Acetylcholinesterase-Hemmer sind eigentlich potente Nervengifte. Man versteht

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

aber heute sehr genau, in welcher Dosis diese Substanzen günstige Therapieeffekte erzielen.

Und wenn der Arzt keine teuren Anti-Dementiva verschreibt?

Prof. Förstl: "Es ist sehr schwer, auf das Verschreiben der Medikamente zu bestehen, selbst wenn einem dadurch eine wirksame Behandlungsmöglichkeit vorenthalten wird. Ich würde daher den Patienten und ihren Familien raten, noch einmal ein verständnisvolles Gespräch mit dem behandelnden Hausarzt zu führen. Alle Ärzte befinden sich momentan in einem nicht zu bewältigenden Dilemma: Einerseits müssen wir unsere Ausgaben, die indirekt alle belasten, sozial verträglich halten. Andererseits müssen wir dadurch den Patienten eine notwendige und sinnvolle Behandlung vorenthalten. In unserem System besteht noch einige Zeit das Recht der freien Arztwahl und damit auch die Möglichkeit, eine Schwerpunktpraxis oder Gedächtnissprechstunde aufzusuchen."

Glutamat-Blocker gegen das weiße Rauschen

Prof. Förstl: "Nicht alleine das Acetylcholin ist wichtig. Die meisten der erregenden Nervenzellen im zentralen Nervensystem verwenden Glutamat als Botenstoff. Glutamat wird bei der Alzheimer-Demenz verstärkt durch die Nervenzellgruppen ausgeschüttet, die bemerken, dass die Gesamtleistung des Systems zu niedrig ist. Sie überfluten die umliegenden Nervenzellen mit Glutamat und Calcium. Einzelne Neuronen werden überstrapaziert und es entsteht ein wirres Signal, ein weißes Rauschen. Man versucht, diese übertriebene Aktivität zu regulieren, indem man den Rezeptor, an den sich das Glutamat setzt, blockiert. Auch hier ist die klinische Wirksamkeit inzwischen gut belegt."

Sonstige Medikamente

Es gibt eine Reihe anderer medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten, zum Beispiel mit Naturstoffen wie Ginkgo Biloba, dem Extrakt des Ginkgo-Baums. Prof. Förstl: "Ihr Wirkungsprofil ist so vielfältig, dass man nicht sagen kann, welcher Effekt entscheidend ist. Aber wichtig ist, dass die symptomatische Wirkung an großen Patientengruppen eindeutig belegt wird."

Grenzen der medikamentösen Therapie

Die Medikamente sind sehr wichtig und sinnvoll bei einer manifesten Alzheimer-Krankheit, wirken aber vor allem symptomatisch und können den Krankheitsprozess nicht stark bremsen. Es sind immer wieder Patienten dabei, die den großen Sprung nach vorne machen und bestimmte Leistungen wieder erbringen können, die sie seit Monaten verloren hatten. Aber bei der Mehrzahl der Patienten merkt man nur eine leichte Verbesserung und erst nach dem Absetzen der Substanzen, dass sie an Leistung erheblich einbüßen. Grundsätzlich muss man sich derzeit von der Erwartung freimachen, dass

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

durch eine symptomatische Behandlung der Alzheimer-Krankheit eine Heilung oder eine dauerhafte Stabilisierung möglich wäre. Was erreicht wird, ist wirklich ein Gewinn von Zeit und Lebensqualität, quasi eine Parallelverschiebung des Krankheitsverlaufs um etwa ein Jahr.

Gehirnpflege: Vorbeugung und Therapie

Man kann viel gegen Alzheimer tun, vor allem, ehe man Symptome entwickelt. Denn alles, was für das Gehirn gut ist, wirkt sich auch im höheren Alter aus - besonders ein gesunder Lebensstil und die richtige Behandlung chronischer Krankheiten. Auch für Menschen, die schon unter der Alzheimer-Demenz leiden, ist die nicht-medikamentöse Therapie noch wichtiger als die Behandlung mit Medikamenten. Beide Behandlungsformen sollten immer kombiniert werden.

Wie kann man Alzheimer vorbeugen?

Prof. Förstl: "Solange man noch gesund ist, sollte man nach Kräften versuchen, sein Gehirn zu trainieren, gesund zu erhalten und zu schützen. Es ist wichtig, schon in früher Jugend und im mittleren Lebensalter auf alle Aktivitäten zu verzichten, von denen man weiß, dass sie zu einer akuten oder einer chronischen Schädigung des Gehirns beitragen können. Dazu zählen übertriebener Alkoholgenuss, aber auch andere ungesunde Verhaltensweisen und gefährliche Sportarten, die zu Verletzungen führen können (zum Beispiel Boxen). Sehr wichtig ist auch, chronische Krankheiten richtig zu therapieren - insbesondere Bluthochdruck, Diabetes mellitus und andere internistische Erkrankungen, die über einen Umweg zu einer Hirnschädigung führen könnten. Alles, was für das Gehirn schädlich ist, kann sich mit langer Verzögerung rächen, wenn sich Jahrzehnte später die Gehirnfunktion aufgrund der anfallenden Plaques und Neurofibrillen reduziert. Da sollte die Reservekapazität noch intakt sein."

Wie gebraucht und trainiert man sein Gehirn richtig?

"Es gibt dafür kein einfaches Rezept", betont der Psychiater Prof. Förstl: "Man sollte aber auf jeden Fall mit dem Training beginnen, bevor man erste Vorzeichen einer Demenz verspürt. Wichtig ist, dass man zunächst die eigenen geistigen Interessen entdeckt und kultiviert. Das heißt nicht, dass man Bücher studieren oder Gehirnsport treiben soll - nicht all das, was hochgeistig aussieht, ist auch wirklich eine optimale Förderung des Gehirns. Es wäre vollkommen falsch, wenn man sich auf bestimmte geistige Leibesübungen, die einem keinen Spaß machen und von denen man sich eine muskuläre Stärkung bestimmter Gehirnbereiche verspricht, versteift. Gut ist hingegen alles, was die geistige Leistung auf angenehme, interessante und lustvolle Art anregt."

Tipp:

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Oft wurden im Laufe des Berufs- und Familienlebens bestimmte Interessen, die einmal sehr ausgeprägt waren, einfach verschüttet. Heute haben auch alte Menschen - egal ob sie jetzt 65- oder 85-Jährige sind - eine ganz andere körperliche und geistige Ausstattung als diejenigen, die vor 50 Jahren dieses Alter erreichten. Ihnen stehen völlig neue Bildungs- und Vergnügungsmöglichkeiten offen. Die müssen benutzt werden.

Verhalten im Falle einer Demenz-Erkrankung

Prof. Förstl: "Zunächst sollte man sich beruhigen. Meistens stellen diejenigen Menschen Schwierigkeiten bei sich selbst fest, die ohnehin sehr selbstkritisch sind. Der Grund dafür ist oft keine organische Hirnkrankheit, sondern eine Depression oder Krise anderer Art. Aussagekräftiger ist die Feststellung eines Angehörigen, dass bestimmte Schwierigkeiten aufgetreten sind. Dann sollte man auf jeden Fall zum Arzt gehen und diesen Verdacht überprüfen lassen. Man muss sich einen Arzt suchen, der sich auskennt, sich für das Problem interessiert und auch wirklich die Zeit hat, sich darum zu kümmern."

Ausblick

Der Hauptrisikofaktor für Alzheimer ist das Alter - und in einer alternden Gesellschaft wird Alzheimer zur Volkskrankheit. Die Forschung an neuen Medikamenten läuft daher auf Hochtouren. Wissenschaftler forschen weiterhin nach einem Impfstoff gegen Alzheimer und konzentrieren sich auf die "Müllvermeidung": Sie versuchen, die schädigenden Ablagerungen im Gehirn zu verhindern. Inzwischen ist bekannt, dass körpereigene molekulare Scheren diese Plaques aus einem Vorläuferprotein herauschneiden. Nun sucht man nach Substanzen, die diese Scheren hemmen oder sogar die Ablagerungen selbst wie ein körpereigener Müllentsorger zersetzen.

Alzheimer - die Volkskrankheit der Zukunft

Alle Menschen lagern im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger von Alzheimer-Plaques und Neurofibrillen an. Und nahezu alle Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens zumindest leichte Formen einer kognitiven Veränderung. Prof. Förstl: "Wir müssen ganz klar sehen, dass wir alle diese Krankheit entwickeln können. Ich fürchte, dass Demenzen - vor allem die Alzheimer-Erkrankung - die Volkskrankheit der Zukunft sein werden."

Zukünftige Therapiemöglichkeiten

Prof. Förstl: "Ich hoffe, und die Hoffnung ist nicht unrealistisch, dass die Medizin uns in absehbarer Zeit Möglichkeiten bieten wird, um die Entwicklung der Demenzen hinauszuschieben oder vielleicht sogar ganz zu verhindern. Es ist durchaus denkbar, dass es eines Tages eine Impfung gegen die Alzheimer-Krankheit geben könnte, vielleicht im Jahr 2030. Dabei wird es sich voraussichtlich um eine Impfung für noch-nicht demente Menschen handeln. Im Jahr 2050 könnte sich diese Entwicklung dann in einer Abnahme der

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Neuerkrankungsrate bemerkbar machen, sprich: die Zahl der Patienten könnte abnehmen.

Ich hoffe allerdings auch auf positive Überraschungen, auf unerwartete Ansätze zur Ursachenbehandlung, die selbst Patienten mit manifester Demenz nachhaltig helfen und den weiteren Krankheitsverlauf stark verlangsamen. Auf diese Hoffnungen sollte man sich jedoch nicht verlassen, sondern versuchen, ganz konsequent heute schon von dem negativen Fall auszugehen. Deswegen sollte man alles tun, um das eigene Gehirn erstens zu schützen und zweitens zu fördern, solange es dafür noch fit genug ist.“

Impfung gegen Alzheimer

Prof. Förstl: "Grundbaustein der Alzheimer-Plaques ist das beta-Amyloid. Man hat in Tierexperimenten bei gentechnisch veränderten Alzheimer-Mäusen zeigen können, dass ein Impfstoff mit diesem beta-Amyloid diese Plaques sogar aufgelöst hat, nachdem die Mäuse sie schon entwickelt hatten. Und auch die geistige Leistungsfähigkeit dieser alten (dreijährigen) Mäuse wurde besser. Keiner hätte diese Ergebnisse für möglich gehalten, aber sie wurden mehrfach bestätigt. Dann versuchte man, diesen Impfstoff auch beim Menschen einzusetzen. Bei einigen Menschen trat eine Hirnentzündung (Enzephalitis) auf, die zum Abbruch der Studie geführt hat. Die Enttäuschung war groß - man dachte schon, man hätte jetzt wirklich ein Mittel an der Hand, das die Alzheimer-Krankheit beseitigt. Beim Menschen ist es auch gelungen die Plaques weitgehend zum Verschwinden zu bringen – die Symptome waren allerdings unverändert. Bisher, bei den ersten heroischen Anläufen."

Andere Formen der Unterstützung

Prof. Förstl: "Einerseits konzentriert sich die Medizin zu einseitig auf Molekularbiologie und Pharmakologie, andererseits kümmert sich die so wichtige Pflege um die weitere Optimierung von menschlichen Leistungen. Dies alles konnte nicht verhindern, dass Patienten und ihre Angehörigen gemeinsam einen sozialen Tod erleiden, der aufgrund knapper Ressourcen nicht von professioneller sozialpädagogischer und pflegerischer Hilfe aufgefangen werden kann."

Technische Hilfen

"Während wir hochintelligente Autos bauen, ist hier bisher vollkommen übersehen worden - möglicherweise auch weil es von den meisten von uns als unwürdig betrachtet wurde - elegante und menschengerechte technische Ansätze zu entwickeln. Diese Art der Medizintechnik für eine alternde Gesellschaft kann nicht nur die Sicherheit von Patienten und Angehörigen erhöhen, sondern zu einer individualisierten Stimulation der Patienten während verschiedener Krankheitsphasen und damit zu deren Wohlbefinden beitragen, die Kommunikation der Angehörigen mit der Außenwelt verbessern und vieles mehr.“

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Eine Herausforderung für die Gesellschaft

Prof. Förstl: "Natürlich brauchen wir spezielle Wohngemeinschaften und wirklich gute Heime für die wachsende Zahl der Patienten mit Alzheimer. Man kann es in der Zukunft aber nicht einzelnen Interessensgruppen überlassen, Institutionen zu gründen. Da die Zahl der Patienten mit einer Demenz voraussichtlich zunehmen wird, muss man in großem Stil Vorkehrungen für die immer älter werdende Bevölkerung treffen. Man wird sich nicht mehr nur auf den Familienverband stützen können, der heute noch die meisten Kosten trägt."

Vision des Psychiaters:

Meine persönliche Phantasie ist, dass die Gesunden nach dem 65-sten Lebensjahr weiterarbeiten müssen. Ihre natürliche Beschäftigung wird darin bestehen, für geringes Geld Gleichaltrige, die schon erkrankt sind, zu versorgen. Alle, die noch verhältnismäßig fit sind, werden diese soziale Aufgabe wahrnehmen, da sie ihre Renten ohnehin aufbessern müssen. Es wird sich - hoffentlich organisiert durch eine verantwortungsvolle Politik - eine neue Solidarität entwickeln müssen, nicht zwischen den Generationen, nicht alleine innerhalb der Familien, sondern innerhalb der Gleichaltrigen. Jeder wird begreifen, dass er zum einen selbst Nutznießer dieser Solidarität sein wird, und zum anderen, dass es überhaupt keine vernünftige Alternative dazu geben kann.

Lebenslang gebraucht

Während 65-Jährige sich heute noch als alt verstehen und der Ansicht sind, sie hätten genug gearbeitet, wird der 85-Jährige der Zukunft stolz auf seine Langlebigkeit sein und auf seinen nützlichen aktiven, altruistischen Beitrag zur Gesellschaft. Die Sicht muss sich verlagern von einem Defizitmodell des Alters hin zum Stolz auf langes Leben. Diese fortgesetzte soziale Interaktion wird im Übrigen die Gehirne optimal trainieren. Während heute manche Alte ihren Erfolg im Leben immer noch durch die Zahl der Enkel definieren, werden die Langlebigen mehr Wert auf ihre anhaltende Leistungsfähigkeit legen.

Kein Stigma mehr

Da Demenz immer häufiger von immer mehr Menschen erlebt wird, wird sie ihr Stigma vollkommen verlieren. Damit werden auch die Angst vor der Demenz und ihre Tragik verschwinden, die heute zum großen Teil aus der schwierigen sozialen Situation mancher direkt und indirekt Betroffener entstehen. Denn die Hirnveränderungen und ihre psychischen Folgen als solche müssen keineswegs zu Unglück und Schmerz führen, die heute noch vielfach damit verbunden sind.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011