

Was kann ich tun, um mich im Alter vor Alzheimer zu schützen? Kann man der Alzheimer-Krankheit vorbeugen? Viele Menschen möchten wissen, wie sie aktiv dazu beitragen können, in geistiger Gesundheit zu altern.

„Man muss nur alt genug werden, um an Alzheimer zu erkranken“ sagt Prof. Konrad Beyreuther. Und der bekannte Alzheimer-Forscher Prof. Hans Förstl schreibt in seinem „Anti-Alzheimer-Buch“: „Schon gilt die Demenz als neue Epidemie und man vergisst darüber fast, dass es sie schon immer gab. Demenzen sind keine neuen Erkrankungen – selbst wenn durch die steigende Lebenserwartung mehr Menschen mit der Manifestation einer Demenz rechnen müssen.“

Auch wenn selbst die vorbildlichste Lebensführung nicht vor Krankheiten schützen kann, so gibt es doch Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um sein Risiko für Alterserkrankungen aktiv zu senken. Eine vorbeugende Lebensweise erhöht die Chance auf ein gesundes Altwerden. Wissenschaftler weisen auf vier bekannte Säulen der gesunden Lebensführung hin, die für jeden Menschen gelten: gesunde Ernährung, reichlich Bewegung, geistige Aktivität und ein reges soziales Leben.

**Vier Säulen der Vorbeugung: Ernährung Bewegung geistige Aktivität Soziales Leben**

## **1. Auf die Ernährungsweise kommt es an**

Als gutes Beispiel wird die traditionelle Küche des Mittelmeerraums genannt. Sie zeichnet sich aus durch einen hohen Anteil von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide, einem moderaten Anteil von Milchprodukten und Fisch und Alkohol - vornehmlich in Form von Rotwein - und einem vergleichsweise niedrigen Anteil von rotem Fleisch und Geflügel. Außerdem werden weniger tierische Fette und dafür reichlich Olivenöl verzehrt.

Eine Langzeitstudie (Scarmeas et al., Ann Neurol, 2006, 59:1239-1247) beobachtete über 2000 gesunde Personen in New York und registrierte während eines Zeitraums von 4 bis 13 Jahren diverse Parameter, darunter neurophysiologische Funktionen und Ernährungsgewohnheiten. Je konsequenter die Probanden eine traditionelle mediterrane Ernährungsweise praktizierten, desto niedriger war das Risiko an Alzheimer-Demenz zu erkranken und desto langsamer ließen die kognitiven Leistungen nach. Betrachteten die Forscher allerdings lediglich den Verzehr von Einzelkomponenten wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte oder Fisch, so fand sich keine Beziehung zwischen Ernährung und der Alzheimer-Demenz. Klar ist also, dass es nicht auf den Verzehr einzelner gesunder Lebensmittel ankommt, sondern auf deren ausgewogene Mischung.

**Vitamine B6, B12 und Folsäure:** Homocystein ist ein giftiges Stoffwechselprodukt, das jeder im Blut hat. Es entsteht beim Abbau von Eiweiß und wird normalerweise vom Körper mithilfe der Vitamine B12, B6 und Folsäure in harmlosere Stoffe umgewandelt. Zu hohe Homocystein-Werte sind schon lange bekannt dafür, dass sie das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen.

Italienische Mediziner haben 2004 den Zusammenhang zwischen Homocystein, Folsäure und Vitamin B12 bei Menschen mit Demenz näher untersucht. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass ein erhöhter Homocysteinspiegel Alzheimer fördern kann. Britische und schwedische Wissenschaftler bestätigten 2011, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamine B6, B12 und Folsäure den Homocysteinspiegel senken und somit dem Abbau von Gehirnmasse im Alter entgegenwirken kann.

Die synthetisch hergestellte Folsäure wird auch Vitamin B9, Vitamin B11 oder Vitamin M genannt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ab einem Alter von 15 Jahren eine Zufuhr von 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag. Viel Folsäure ist in Orangen, grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten enthalten, aber auch in Hefe, Fisch und Geflügel, Milch- und Sauermilchprodukten, Hülsenfrüchten, Kohl, Salat und Pilzen. Ihren Bedarf an Vitamin B6 decken Sie, wenn Sie Ihren Speiseplan mit Bananen, Kirschen, Milchprodukten, Leber und Vollkornprodukten anreichern. Vitamin B12 kommt in tierischen Nahrungsmitteln vor, besonders in Muskelfleisch, Fisch, Leber, Milch, Milchprodukten und Eiern.

**Mit Vitaminen oxidativem Stress entgegenwirken:** Freie Radikale sind kurzlebige, aggressive, sauerstoffhaltige Verbindungen. Wenn der Körper freie Radikale nicht ausreichend abbauen kann, das passiert vor allem im Alter oder durch Krankheit, spricht man von oxidativem Stress. Freie Radikale stören bestimmte Vorgänge in den Zellen und schädigen Substanzen, Zellmembranen und Zellkerne. Dies kann die Entstehung von Tumoren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatischen Erkrankungen, Augenerkrankungen etc. fördern. Freie Radikale spielen auch bei der Bildung schädlicher Ablagerungen im Gehirn eine Rolle.

Die Vitamine E, C und das Provitamin A (Beta-Karotin) sind so genannte Radikalfänger oder Antioxidantien. Sie helfen dabei, den Zellschutz zu verstärken. Der Schutzeffekt von Vitamin E konnte in Studien bisher nicht eindeutig nachgewiesen werden. Ihr Speiseplan sollte diese Vitamine in natürlicher Form und ausreichender Menge enthalten.

**Obst- und Gemüsesäfte:** Neuere Studien fanden einen präventiven Effekt von Obst- und Gemüsesäften. Dieser wird nicht nur auf die in Rohkost enthaltenen Vitamine, sondern auf Gerb- und Farbstoffe, so genannte Polyphenole (zu denen auch die Flavanoide gehören), zurückgeführt. Polyphenole sind vor allem in den Schalen vieler Obst- und Gemüsesorten, aber auch in Tee und Wein enthalten.

**Kupfer:** Auch Mineralstoff-Mangel kann zu Vergesslichkeit führen. Der normale tägliche Kupferbedarf liegt bei 1-1,5 mg. Ein deutsches Forscherteam stellte im Hirngewebe von Alzheimer-Patienten sehr niedrige Kupferspiegel fest. In einer Therapiestudie wurde untersucht, ob eine erhöhte Kupferzufuhr bei Alzheimer-Patienten die Krankheit stoppen kann.

Im Dezember 2007 zeigten die ersten Ergebnisse dieser Kupferstudie, die unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Bayer durchgeführt wurde, dass die Behandlung mit Kupferorotat keinen Effekt auf neuropsychologische Parameter bei Alzheimer-Patienten hat. Nach einer detaillierten statistischen Analyse zeigten die Ergebnisse 2008, dass durch die Kupfer-Behandlung eine Stabilisierung der Aβ42-Werte erzielt werden konnte und ein Behandlungseffekt nicht ausgeschlossen werden kann. Definitive Ergebnisse bezüglich der Wirksamkeit einer Kupferzugabe bei Alzheimer stehen noch aus.

**Omega-3-Fettsäuren:** Ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann oxidativen Stress, verursacht durch freie Radikale, im Körper erhöhen und die Blutgefäße schädigen. Die mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA), in größeren Mengen enthalten beispielsweise in Leinöl, Lachs und Kabeljau, erweist sich für die Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit als vielversprechend. DHA lagert sich in der Zellmembran ein, erhöht die Membranfluidität und die Bildung zellschützender Spaltprodukte des Amyloid-Vorläufer Proteins (APP).

Studien weisen darauf hin, dass DHA oder Fischöl die frühen Phasen der Demenzprogression verzögern können. Darüber hinaus legen epidemiologische Studien und prospektive Ernährungsstudien nahe, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren (polyunsaturated fatty acids, PUFA) eine präventive Wirkung entfalten können.

Erste klinische Studien mit einer Supplementierung von PUFA zeigen, dass eine frühe Intervention ausschlaggebend ist für die Wirkung von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Laut Dr. Kögel, Universitätsklinikum Frankfurt, erweist sich eine Kombination aus Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung als besonders vielversprechend.

## 2. Bewegung

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Diese alte römische Weisheit hat heute mehr Gültigkeit denn je. Körperliche Bewegung fördert die geistige Leistungsfähigkeit. Wenn auch bisher keine Interventionsstudien zu körperlicher Aktivität und Demenz vorliegen, lassen neuere Untersuchungen vermuten, dass Bewegung tatsächlich die Stoffwechselbahnen des Körpers gesund erhalten kann. Bewegung regt die Durchblutung des Gehirns an, versorgt es mit Sauerstoff, und verbessert so die Fähigkeit zur Konzentration und die Gedächtnisleistung. Eine Erhöhung der Muskelmasse des Körpers durch Training sorgt für höhere Stoffwechselaktivität auch im Ruhezustand.

Seit 2003 sind mehrere große Kohortenstudien erschienen, die oft ähnliche Ergebnisse zeigten: Patienten, die nicht körperlich aktiv sind, haben ein um 20-70% erhöhtes Risiko für eine Alzheimer-Demenz oder leiden vermehrt an geistigem Abbau.

Bewegen Sie sich, wann immer es geht. Es kommt nicht auf Höchstleistung, sondern auf Regelmäßigkeit an. Walking, Schwimmen, Dauerlauf und Radfahren sind ideale Ausdauersportarten - nicht nur fürs Herz, sondern auch fürs Hirn. Nutzen Sie in Ihrem Alltag möglichst viele Gelegenheiten für Bewegung: Laufen Sie Treppen, statt den Aufzug zu benutzen. Gehen Sie viele Wege im Alltag zu Fuß oder benutzen Sie Ihr Fahrrad. Sogar der Putztag ist eine Gelegenheit, sich aktiv und vielseitig zu bewegen.

## 3. Aktiver Geist

Fordern Sie Ihr Gehirn. Betrachten Sie es wie einen Muskel, der trainiert werden muss, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Zwischen dem 50. bis 60. Lebensjahr scheint das Gehirntaining besonders wichtig zu sein. Ein wichtiger Antrieb dafür ist Neugierde und Freude am Lernen.

Laut Aussagen von Forschern gilt: Je mehr das Gehirn gefordert wird, desto mehr Synapsen werden gebildet und Nervenzellen miteinander verknüpft. Das macht Ihr Gehirn im Alter leistungsfähiger. Ein Beispiel dafür ist die Mehrsprachigkeit. Nicht nur das Lernen, sondern vor allem das regelmäßige Sprechen einer Fremdsprache kann das Alzheimer-Risiko senken. Dabei spielt nicht nur das Lernen von Neuem eine Rolle, sondern auch die Kommunikation mit Anderen. Wir haben einen beispielhaften „Fitnessplan fürs Gehirn“ für eine Woche zusammengestellt, aus dem Sie Anregungen für Ihren Alltag schöpfen können. Den „Fitnessplan fürs Gehirn“ können Sie hier herunterladen: <http://www.alzheimer-forschung.de/images/user-images/downloads/alzheimer-krankheit/AFI-Fitnessplan.pdf>

**Online-Gedächtnstraining mit Denkspielen:** Es gibt eine ganze Reihe von kniffligen Gedächtnis- und Denkspielen. Diese können das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit schulen. Auf der anderen Seite sind Spiele keine Alzheimer-Nachweise. Wenn Sie oder ein Mitglied Ihrer Familie über Gedächtnisprobleme klagt, ist es wichtig dies schnell mit einem qualifizierten Arzt zu besprechen.

Probieren Sie unser Online-Memory-Spiel auf unserer Facebook-Seite aus.

[www.facebook.com/zukunft.mitgestalten](http://www.facebook.com/zukunft.mitgestalten)

## 4. Soziale Kontakte

Wer sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückzieht, verzichtet auf wichtige geistige Anregung. Sozialer Kontakt und Gedankenaustausch, ob im Bekannten-, Freundes- oder Familienkreis, ist für das Gehirn sehr wichtig. So haben Alleinlebende ein doppelt so hohes Risiko an Alzheimer zu erkranken, wie Menschen in einer Partnerschaft.

Leider bringt es das Alter oft mit sich, dass Partner und Freunde sterben und der soziale Rahmen allmählich wegfällt. Dann ist Engagement nötig, um sich einen neuen Bekanntenkreis zu suchen. Suchen Sie nach Möglichkeiten, Menschen mit gleichen Interessen zu treffen. Das macht es leichter, ins Gespräch zu kommen und neue Beziehungen aufzubauen.

Informieren Sie sich in der Tageszeitung, welche Aktivitäten in Ihrer Nähe angeboten werden oder besuchen Sie einen Kurs in der Volkshochschule. Auch Seniorenwohnheime bieten häufig Kurse für Interessierte an, wie Literatur- und Sprachkurse, Gymnastik, Computereinführungen oder Theaterabende. Viele Kirchengemeinden veranstalten regelmäßige Treffen für ältere Menschen, bei denen man neue Bekanntschaften schließen kann. Auch zahlreiche Vereine freuen sich über neue Mitglieder.

Haben Sie schon einmal überlegt ehrenamtlich tätig zu werden? Für viele Aufgaben werden Helfer gesucht. Fragen Sie bei Ihrer Stadt oder Gemeinde nach.

Zuletzt aktualisiert: 4. Februar 2012,

Quelle: <http://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-krankheit/vorbeugen.htm>