

„Vorbeugen gegen Alzheimer - Wie Sie geistig fit bleiben können“

Dr. Valentina Tesky

Arbeitsbereich Altersmedizin, Institut für Allgemeinmedizin,
Goethe-Universität Frankfurt am Main

Institut für
**Allgemein-
medizin**



Folgende Fragen werden heute beantwortet:

- Was bedeutet Prävention?
- Kann man einer Demenz überhaupt vorbeugen?
- Was genau ist eigentlich eine Demenz? Was ist Alzheimer?
- Welche Risikofaktoren dementieller Erkrankungen gibt es?
- Was kann ich konkret tun, um im Alter geistig fit zu bleiben?

Was ist eigentlich Demenz?



Definition

Bei Demenzen kommt es zu aufgrund chronischen Krankheit des Gehirns zu Störungen vieler wichtiger kortikaler Funktionen; es handelt sich um Beeinträchtigungen von Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernen Sprache, Sprechen und Urteilsvermögen.

Die Symptome müssen mindestens 6 Monate bestehen.

Die Sinne funktionieren.

Meist kommt es zu Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation.

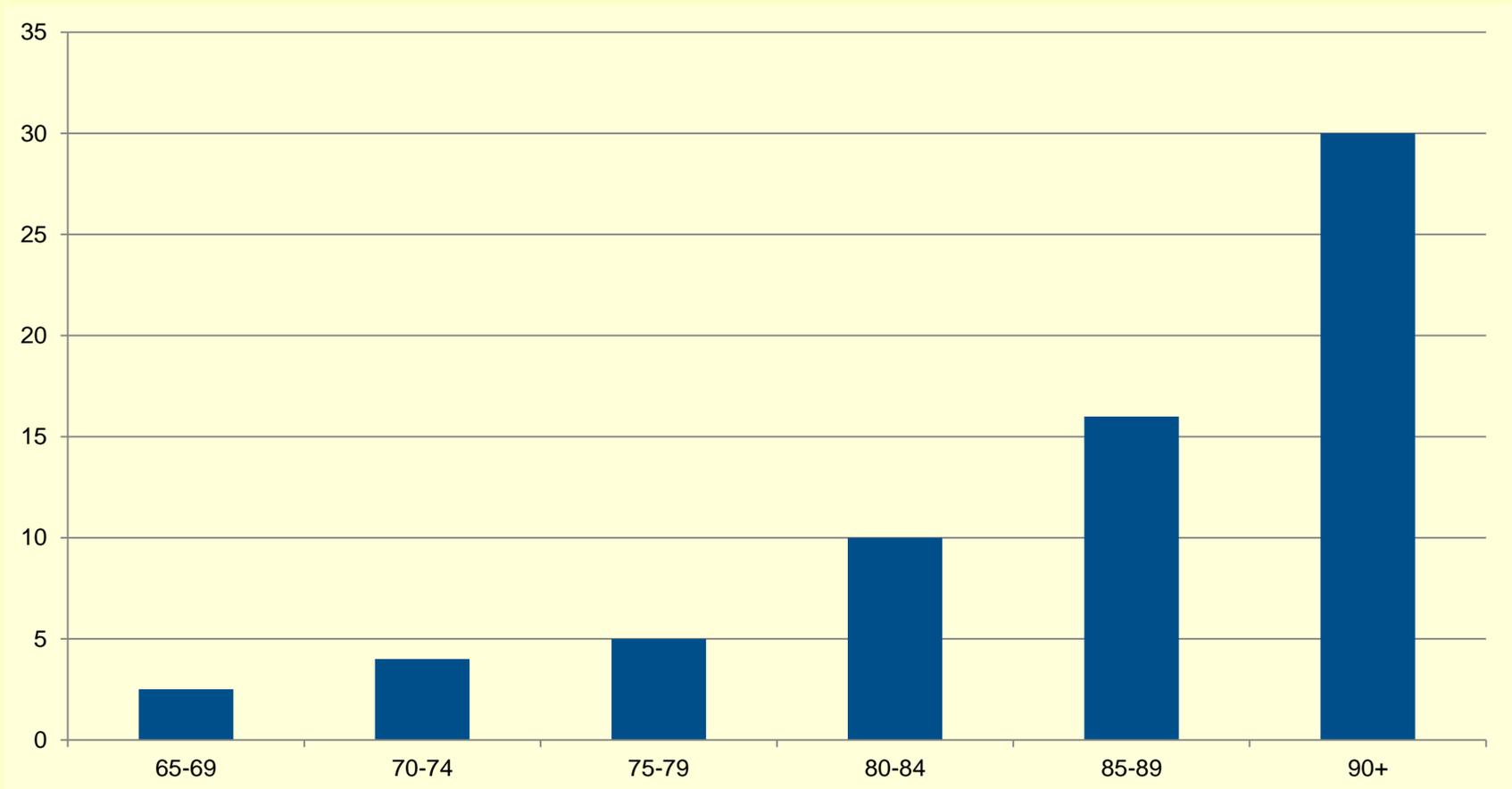
Was ist Demenz?

- Bewusstseinszustand wie beim Aufwachen
(halb wach – halb träumend)
- Kompetenzverlust
 - Alltag als ständige Herausforderung
- Rückzug und Isolation als Folge



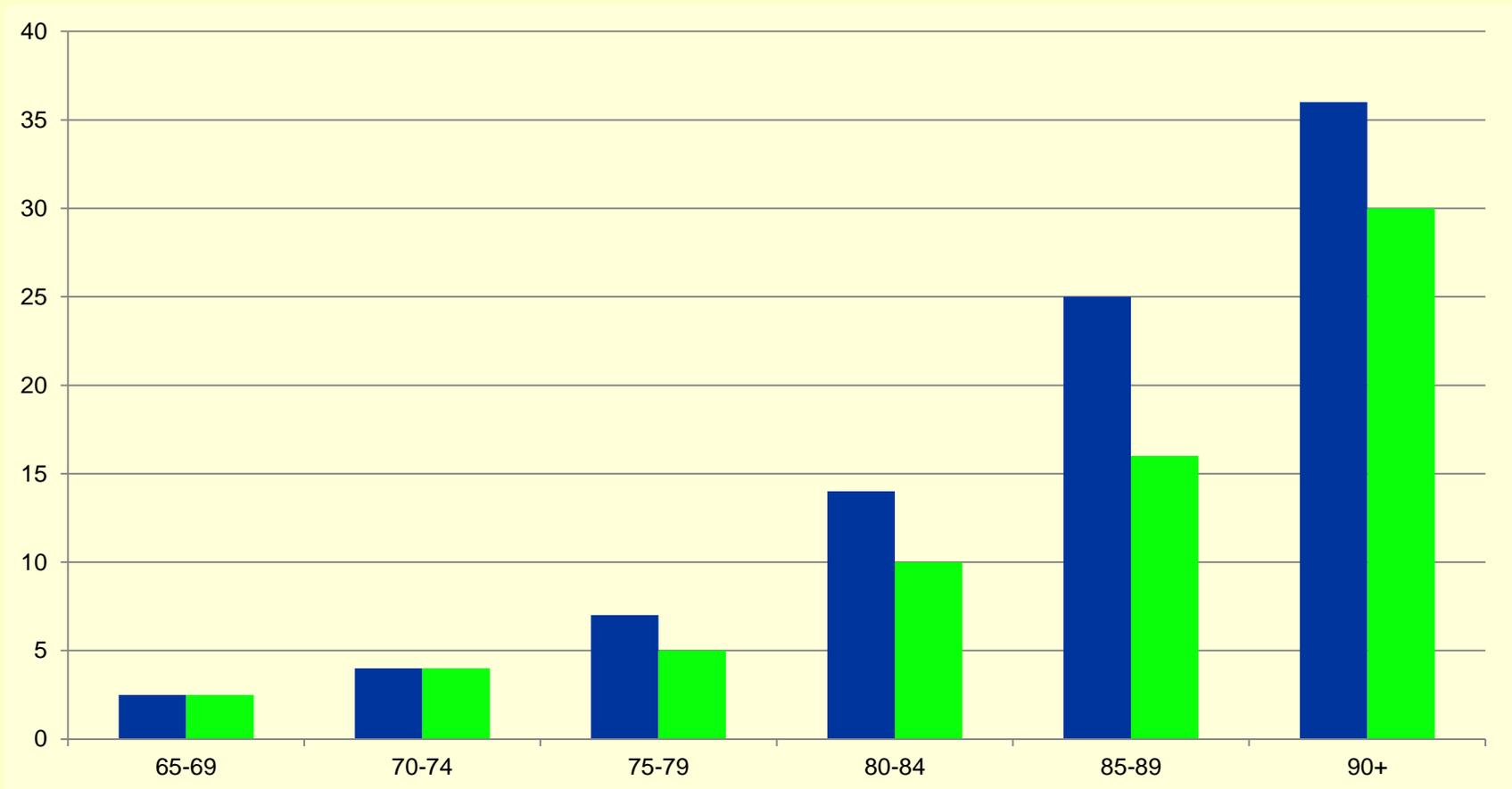
Was ist Demenz?

Altersabhängigkeit der Demenz (2008)

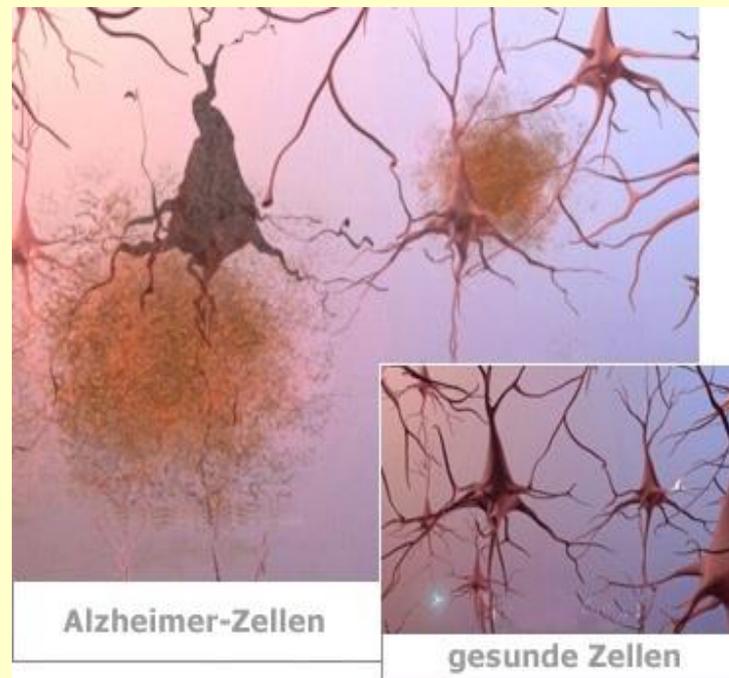


Was ist Demenz?

Altersabhängigkeit der Demenz (2015)



Formen der Demenz



Formen der Demenz

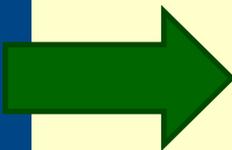
Demenz-Formen



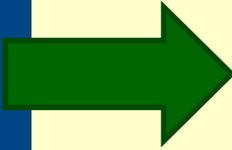
Was ist Demenz?

Alzheimer Demenz

- Ablagerungen von Eiweißen, sog. Plaques



Nervenzellen und deren Verbindungen gehen zugrunde, kognitive Fähigkeiten lassen nach



Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn

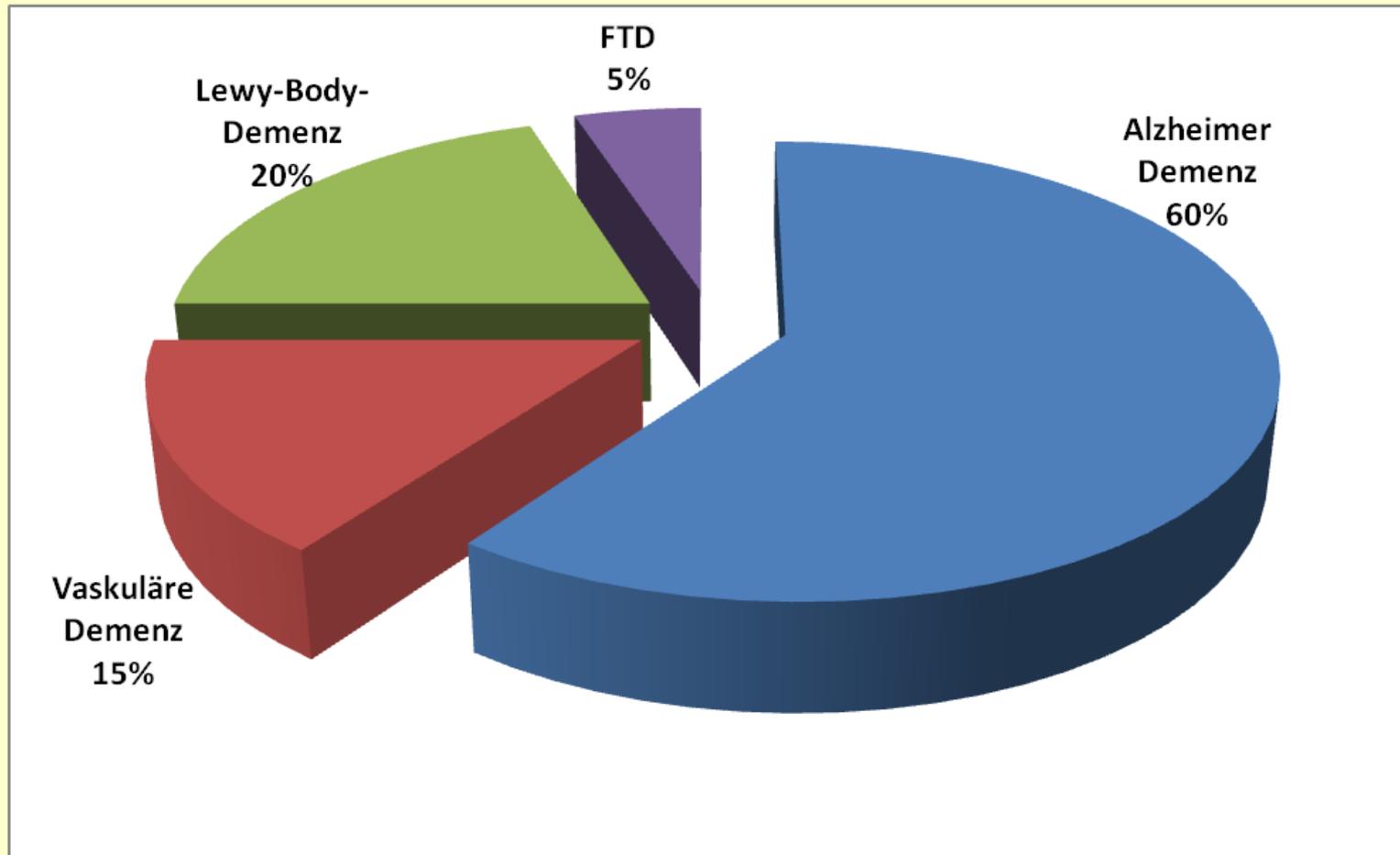
- Mangel an Acetylcholin (→ gestörte Informationsweiterleitung)
- Überschuss an Glutamat (→ gestörte Lernprozesse)

Was ist Demenz?



<http://rolfrost.de/images/maggi01.jpg>

Häufigkeitsverteilung der Demenzenformen



Prävention

- Prävention umfasst Maßnahmen zur Vermeidung mangelhafter Gesundheitszustände



Prävention seit 1796

„Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“

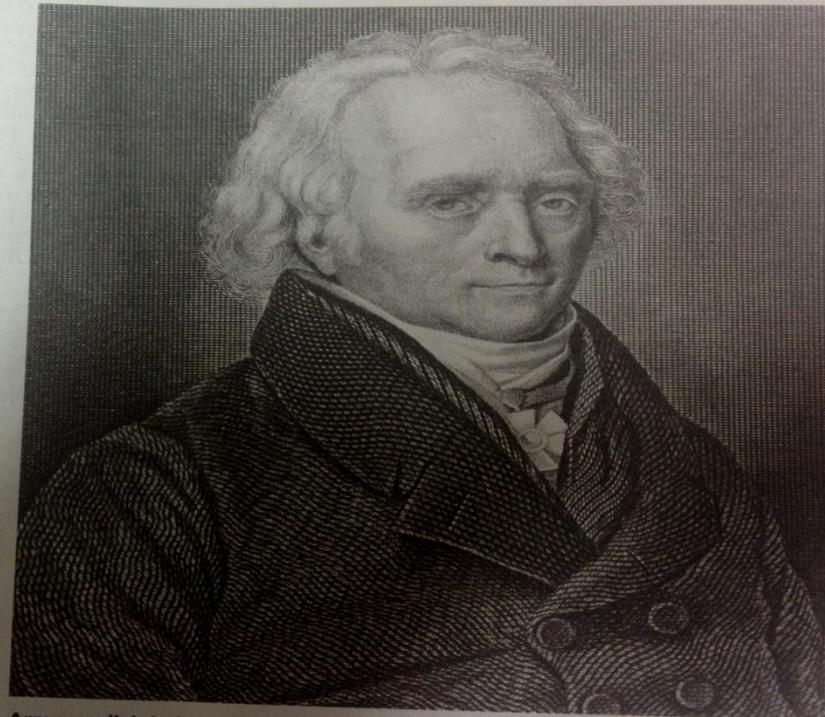
Ein Wegbereiter für die Prävention

Schon mit 18 Jahren begann Christoph Wilhelm Hufeland, Medizin zu studieren. Als Arzt prägte er das heutige Verständnis von Prävention, woran der Hufeland-Preis erinnert.

Von Pete Smith

BERLIN. Hofmedikus in Weimar, königlicher Leibarzt in Berlin, Erster Arzt der Charité, erster Dekan der Medizinischen Fakultät der Berliner Universität, Gründer des ersten Leichenschauhauses in Deutschland und Begründer der Lebenskraftlehre – zweifellos zählt der vor 250 Jahren geborene Christoph Wilhelm Hufeland zu den bedeutendsten Ärzten des 18. und 19. Jahrhunderts, dessen Lehren bis in unsere Zeit fortwirken.

Hufeland kam am 12. August 1762 in thüringischen Langensalza zur Welt. Wie sein Vater und Großvater wollte auch er Arzt werden. 1780 begann er, 18-jährig, ein Medizinstudium in Jena, wo er vor allem anatomische Studien betrieb. Ein Jahr später wechselte er nach Göttingen.



Arme medizinisch zu versorgen, lag ihm sein Leben lang am Herzen: Christoph Wilhelm Hufeland auf einem Stich von 1859. © Georgios Kollidas / fotolia.com

Prävention

- Primäre Prävention:
Maßnahmen zur Vermeidung von Krankheiten.

Zielgruppe: gesunde Personen



Prävention

- Sekundäre Prävention:

Bezeichnet die Früherkennung und Eindämmung der Progredienz (Voranschreiten) von Krankheiten.

Zielgruppe: Personen mit hohem Krankheitsrisiko bzw. Patienten im Frühstadium einer Erkrankung



Prävention

- Tertiäre Prävention:
Behandlung einer Krankheit, mit dem Ziel der
Wiederherstellung der Gesundheit oder einer Minimierung von
Folgeschäden.

Zielgruppe: Menschen, die bereits erkrankt sind



Prävention der Demenz im Internet

The screenshot shows a Google search interface. The search bar contains the text "Prävention Demenz". Below the search bar, there are tabs for "Alle", "News", "Bilder", "Shopping", "Maps", "Mehr", and "Suchoptionen". The "Alle" tab is selected and underlined. Below the tabs, the search results are displayed. The first result is "Vorbeugung - Prävention – Bewegung ... - Wegweiser Demenz" with the URL "www.wegweiser-demenz.de/...hintergrund-demenz/vorbeugung-und-praevention.htm...". The second result is "Vorbeugung gegen Demenz . DAIZG" with the URL "https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/.../vorbeugung-gegen-demenz.html". The third result is "Alzheimer vorbeugen - Alzheimer Forschung Initiative e.V." with the URL "https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-krankheit/vorbeugen.htm". The text "Ungefähr 362.000 Ergebnisse (0,46 Sekunden)" is circled in red.

https://www.google.de/search?q=Prävention+Demenz&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=84x7V_6tB

Prävention Demenz

Alle News Bilder Shopping Maps Mehr ▾ Suchoptionen

Ungefähr 362.000 Ergebnisse (0,46 Sekunden)

Vorbeugung - Prävention – Bewegung ... - Wegweiser Demenz
www.wegweiser-demenz.de/...hintergrund-demenz/vorbeugung-und-praevention.htm ▾
Bei der Demenz-Prävention spielen eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung eine wesentliche Rolle. Ebenso wichtig sind Hobbys und ...

Vorbeugung gegen Demenz . DAIZG
<https://www.deutsche-alzheimer.de/unser-service/.../vorbeugung-gegen-demenz.html> ▾
Vorbeugung gegen Demenz - mehr als ein frommer Wunsch? ... Eine gezielte Prävention durch bestimmte Medikamente ist heute noch nicht möglich. Dazu sind ...

Alzheimer vorbeugen - Alzheimer Forschung Initiative e.V.
<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer-krankheit/vorbeugen.htm> ▾
... so fand sich keine Beziehung zwischen Ernährung und der Alzheimer-Demenz. ... ungesättigte Fettsäuren (polyunsaturated fatty acids, PUFA) eine präventive ...

Prävention von Demenz

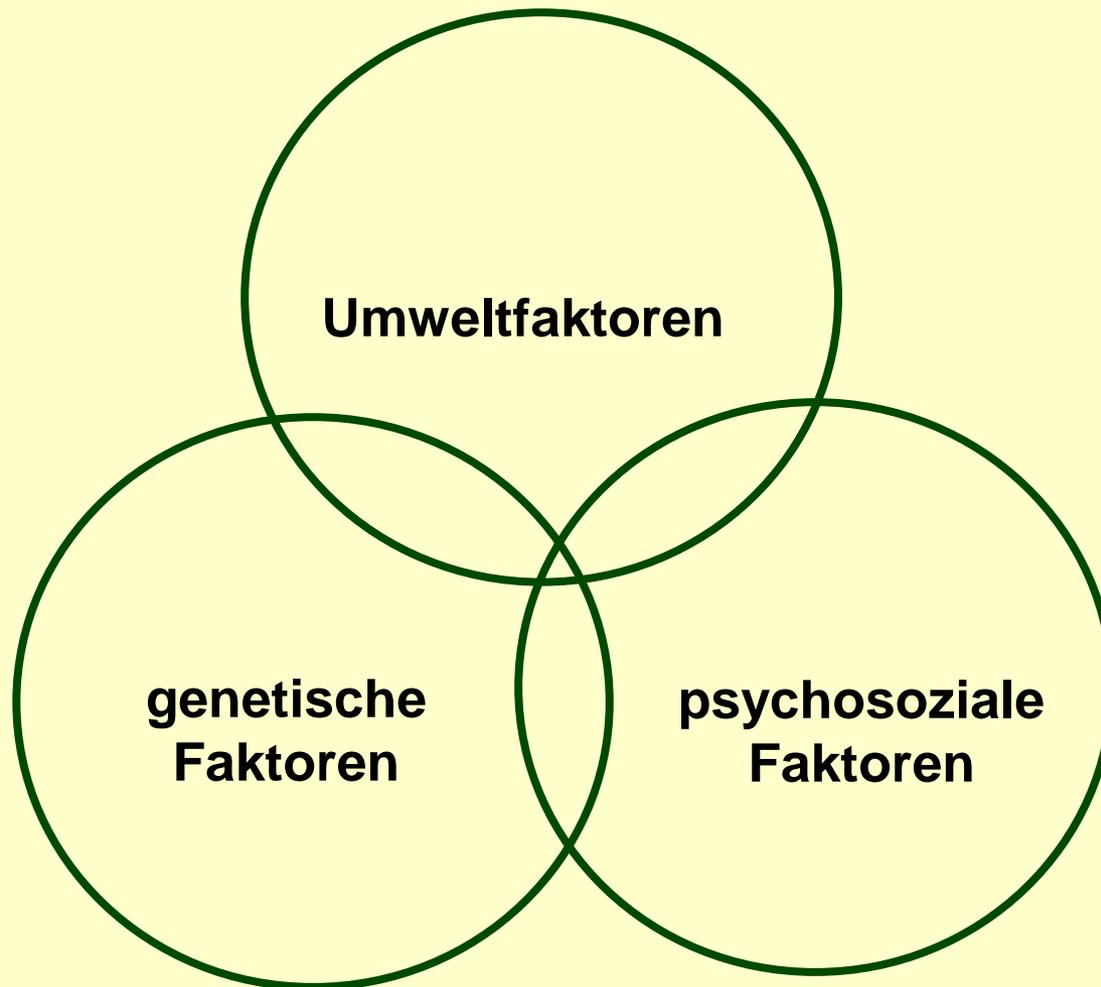
Welche Risikofaktoren für Demenz kennen Sie?

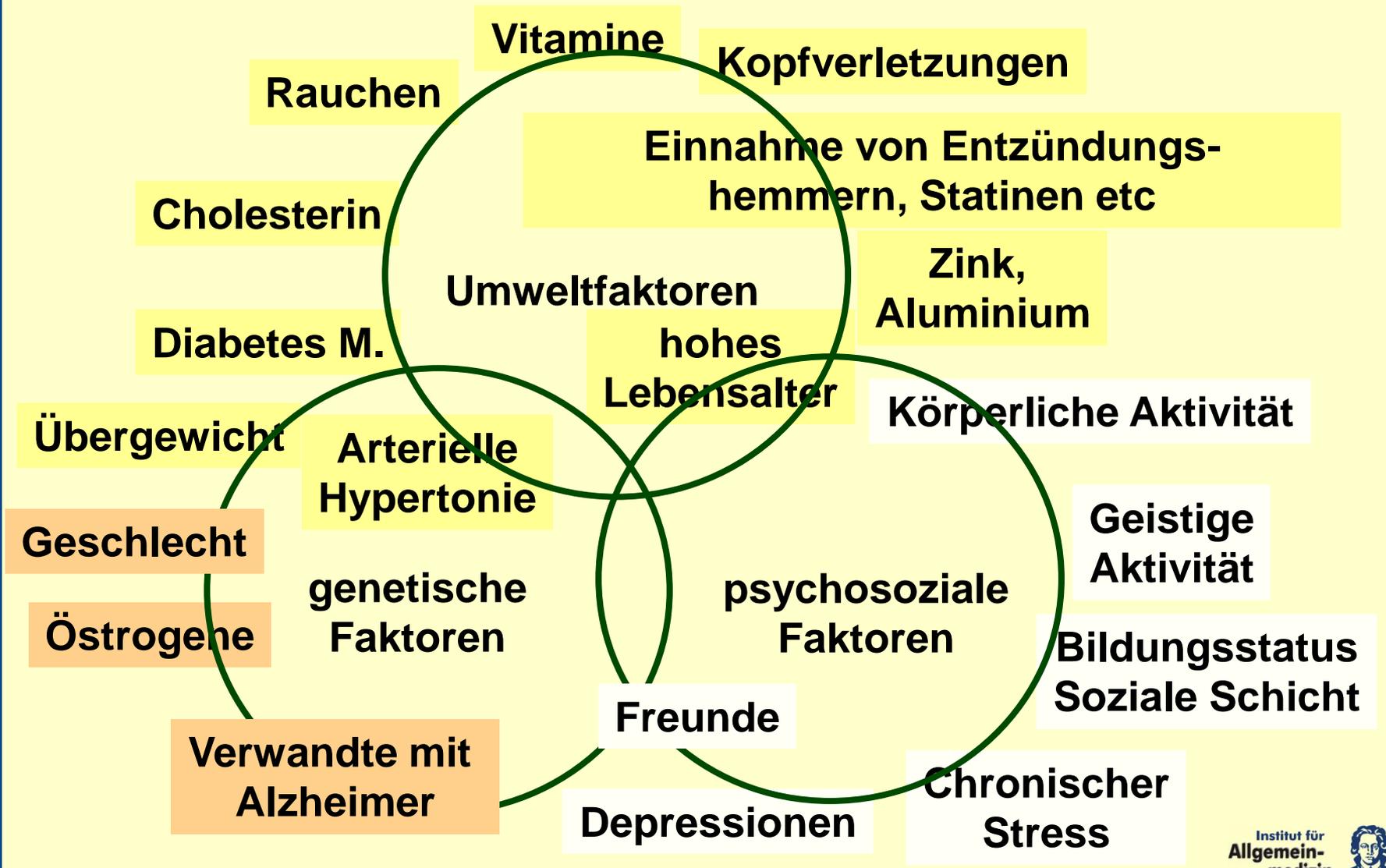


Risikofaktoren dementieller Erkrankungen

- Alter
- vaskuläre Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Diabetes mellitus, Rauchen und Übergewicht
- Wegfall sozialer, kognitiver und körperlicher Aktivitäten
- schlechte Ernährungsgewohnheiten
- geringer Bildungsstand
- Stress

Einfluss-/Risikofaktoren laut epidemiologischer Studien





Primäre Präventionsmöglichkeiten

- Vermeidung bzw. Behandlung von Hypertonie, Hypercholesterinämie, Übergewicht, Diabetes Mellitus
- Geistige Aktivitäten
- Körperliche Betätigung
- Soziale Interaktionen
- Gesunde Ernährung

Primäre Präventionsmöglichkeiten - Geistige Aktivitäten

- geistige Aktivitäten/Hobbies reduzieren das Demenz-Risiko
- sog. kognitiv-stimulierende Freizeitaktivitäten (Wilson et al., 2007, *Neurology*, 69, 1-10; Wilson et al., 2001, *Neurology*, 75, 990–996)
- klassisch:
 - Lesen, Schach spielen, kulturelle Unternehmungen, Musizieren, Weiterbildung im Alter, Seniorenuni, Gehirnjogging...
- produktiv:
 - Kochen, Nähen, Gartenarbeit, Malen...



Primäre Präventionsmöglichkeiten - Geistige Aktivitäten



- Routinehandlungen (z.B. Kreuzworträtsel, SUDOKO) sind nicht effektiv (Verghese et al., 2003, *New England Journal of Medicine*, 348, 2508–2516)
- gilt auch für TV-Konsum



Primäre Präventionsmöglichkeiten - Geistige Aktivitäten

- Was ist mit Gehirnjogging?
..... z.B. in Form von Computerspielen, Rätseln oder in Kursen



Primäre Präventionsmöglichkeiten - Geistige Aktivitäten

Stuttgarter Zeitung

Fitness für graue Zellen

Mythos Gehirnjogging

Angela Stoll, 14.12.2013 18:00 Uhr

Kann man mit Rätseln wie Memory und Sudoku die grauen Zellen aktivieren? Experten sind skeptisch.



Kann man mit Spielen wie Memory seine Hirnleistung aktivieren? Foto: dpa

Primäre Präventionsmöglichkeiten - Geistige Aktivitäten



- Übungsgewinne bleiben auf trainierte Fertigkeiten beschränkt
- wenig Transfer
- kaum nachhaltig

(Papp et al., 2009, *Alzheimer's & Dementia*, 5, 50-60)

Primäre Präventionsmöglichkeiten - Sportliche Aktivitäten

- körperliche Betätigung senkt das Risiko um 32%
- 2,5 Std. pro Wochen reichen aus (Lautenschlager et al., 2008, *JAMA*, 300, 1027-1037)
- Schwimmen, Laufen, Walken, Tanzen...
- auch Reisen zählt als Bewegung (Scarmeas et al., 2001, *Neurology*, 57, 2236-2242)



Primäre Präventionsmöglichkeiten - Sportliche Aktivitäten

DEMENZPRÄVENTION

Tanzt, liebe Senioren!

Chefärztin Brida von Castelberg über unterhaltsame
Demenzprävention VON BRIDA VON CASTELBERG

DIE ZEIT N° 28/2011

7. Juli 2011 08:00 Uhr | 



Tanzen als Vorbeugung gegen Altersdemenz | © Jeff J. Mitchell/Getty Images

Primäre Präventionsmöglichkeiten - Soziale Aktivitäten

- Kontakte zu Familie, Freunden & Bekannten pflegen
- das Ausscheiden aus sozialen Kontakten stellt einen Risikofaktor für das Entstehen von kognitiven Beeinträchtigungen dar (über 12 Jahre) (Bassuk, Glass & Berkman, 1999, *Annals of Internal Medicine*, 131, 165-173)
- soziale Kontakte und Aktivitäten können kognitive Verschlechterungen eine Zeitlang verhindern (Saczynski et al., 2006, *Am J Epidemiol*, 163, 433–440)



Primäre Präventionsmöglichkeiten - Gesunde Ernährung

- „Mediterrane Diät“ (MD): Obst und Gemüse, Olivenöl, Knoblauch, Fisch, Getreideprodukten, wenig Fleisch, wenig Milchprodukten und wenig Alkohol (Barberger-Gateau et al., 2007, *Neurology*, 69, 1921-1930)
- wirksam: ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren und Vitamine
- MD + Sport reduzieren das Risiko um 67% (Scarmeas et al., 2009, *JAMA*, 302, 627-637)



Primäre Präventionsmöglichkeiten - Gesunde Ernährung

- eine Ernährung mit wenigen Kalorien, wie sie bei den Bewohnern der Stadt Okinawa, Japan praktiziert wird, trägt zu Gesundheit und Langlebigkeit bei (Willcox et al., 2007, Ann N Y Acad Sci, 1114, 434-55)
- d.h., Übergewicht erhöht das Risiko für ein Nachlassen der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter (Knecht et al., 2008, Prog Neurobiol, 84, 85-103)



Primäre Präventionsmöglichkeiten - „Positive“ Lebenseinstellung



Vorsicht bei...

Primäre Präventionsmöglichkeiten - Fraglich / Diskussionswürdig

Unwirksam:

- Einnahme von Ginkgo Biloba, Vitaminpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln



Fraglich

- Einnahme von Anti-Rheumatika und Statinen, moderater Alkoholkonsum

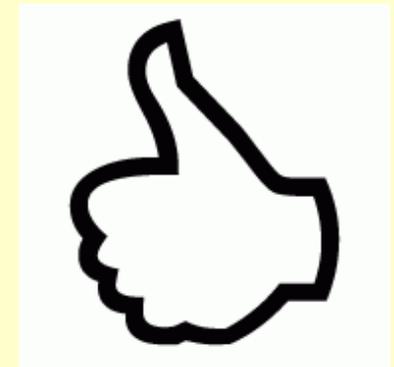
Primäre Präventionsmöglichkeiten - Fraglich / Diskussionswürdig

Als „Hirndoping“ sind Sojadiäten wirkungslos

STANFORD (eo). Eine sojareiche Diät hat bei postmenopausalen Frauen insgesamt keinen nennenswerten Effekt auf kognitive Fähigkeiten. Lediglich eine leichte Verbesserung des visuellen Gedächtnisses ließ sich in einer US-Studie um Victor W. Henderson von der Universität Stanford nach-

Primäre Präventionsmöglichkeiten - Was kann ich Ihnen empfehlen?

- Behandeln Sie Bluthochdruck & erhöhten Cholesterinspiegel
- Ernähren Sie sich gesund, vitaminreich & ausgewogen!
- ~~Verzichten Sie auf übermäßigen Alkoholkonsum~~
- **Bleiben Sie geistig rege!**
- ~~Betätigen Sie sich sportlich!~~



Kognitive Stimulation durch Freizeitaktivitäten

**Wie gelingt es, ältere Menschen
zu mehr geistig-stimulierenden
Aktivitäten zu motivieren?**

Interventionsprogramm **AKTIVA**

Aktive kognitive Stimulation – Vorbeugung im Alter

Kein kognitives Training
oder Gehirnjogging,
sondern systematische
Bestandsaufnahme und
Anleitung zur Aufnahme
kognitiv-stimulierender
Freizeitaktivitäten

Aktiva
Das Risiko für Alters-
demenz aktiv reduzieren



Teilnahme ab 65 Jahren

Jetzt bewerben und kostenlos an dem
Pilotprojekt teilnehmen

Kontakt und Bewerben

Ihre Ansprechpartnerin für AKTIVA ist:
Frau Dipl.-Psych. Valentina Tesky
Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-
Universität Frankfurt am Main
Heinrich-Hoffmann-Str. 10
60528 Frankfurt am Main
Telefon: 069 - 6301-5571
E-Mail: valentina.tesky@kgu.de

Wissenschaftliche Leitung: Stiftungsprofessur
Gerontopsychiatrie (Prof. J. Pantel)

Maßgeblich gefördert durch:
BHF-BANK-Stiftung



Kliniken der
Johann Wolfgang Goethe-Universität
Frankfurt am Main

Abteilung
Sportmedizin
Johann Wolfgang Goethe-Universität

BHF BANK STIFTUNG

Interventionsprogramm AKTIVA

Das Manual



Interventionsprogramm AKTIVA

1. Erwerb von wissenschaftlich fundiertem Hintergrundwissen über aktive Demenzprävention
2. Bestandaufnahme (Wo stehe ich? Welches sind meine Risiko- und Schutzfaktoren? Was möchte ich ändern?)
3. Änderungsmotivation schaffen und Umsetzung fördern (Selbsterfahrung, „Coaching“ zur Verhaltensänderung in Alltag und Freizeit)
4. Frequenz kognitiv-stimulierender Aktivitäten steigern

Innovativer Ansatz

- Versuch der alltagspraktischen Umsetzung
- Anknüpfung an individuellen Ressourcen und Interessen
- Basis der Freiwilligkeit
- kein strukturiertes Training einzelner kognitiver Funktionen

Interventionsprogramm AKTIVA

Ablauf

- 9 Sitzungen à 120min
- Module:
 - Psychoedukation
 - Ressourcen und Voraussetzungen
 - Gedächtnis und Selbsterfahrung
 - Auffrischung
- Kleingruppen (10-12 Personen)

Interventionsprogramm AKTIVA

Ablauf

Aufbau von AKTIVA

- Theorieteil
 - Sitzung 1: Basissitzung und Kennenlernen
 - Sitzung 2: Informationen über Demenz
- Beratungsteil
 - Sitzung 3: Ziele setzen
 - Sitzung 4: Kognitive Freizeitaktivitäten
 - Individuelle Beratungen
- Selbsterfahrungsteil
 - Sitzung 5: Motivation
 - Sitzung 6: Veränderungen im Alter
 - Sitzung 7: Selbstbeobachtung und Bewertung
- Wiederholungsteil
 - Sitzung 8: Auffrischung Teil 1
 - Sitzung 9: Auffrischung Teil 2

Interventionsprogramm AKTIVA Materialien

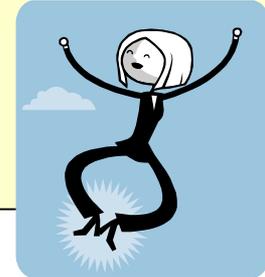
- Vorträge
- Gruppenarbeit
- Rollenspiele
- Tätigkeitskärtchen („Bilanz ziehen“)
- SMART Modell
- „Buch der Woche“
- Quiz „Memory Malerei“



Womit fange ich bloß an? Sich etwas vornehmen...



Sich etwas vornehmen... Schritt für Schritt



BILANZ ZIEHEN

Was tue ich schon für einen aktiven Lebensstil? _____

Was könnte ich noch tun? _____

ZIELE ÜBERPRÜFEN

Folgendes habe ich mir schon oft vorgenommen: _____

EINSTELLUNG ÜBERPRÜFEN

Meine bisherige „Ausrede“ war: _____

Ich sollte aber besser sagen: _____

Sich etwas vornehmen... Konkret werden



BILANZ ZIEHEN

Was tue ich schon für einen aktiven Lebensstil? **Bewegung & gesunde Ernährung**

Was könnte ich noch tun? **mehr geistige Tätigkeiten**

ZIELE ÜBERPRÜFEN

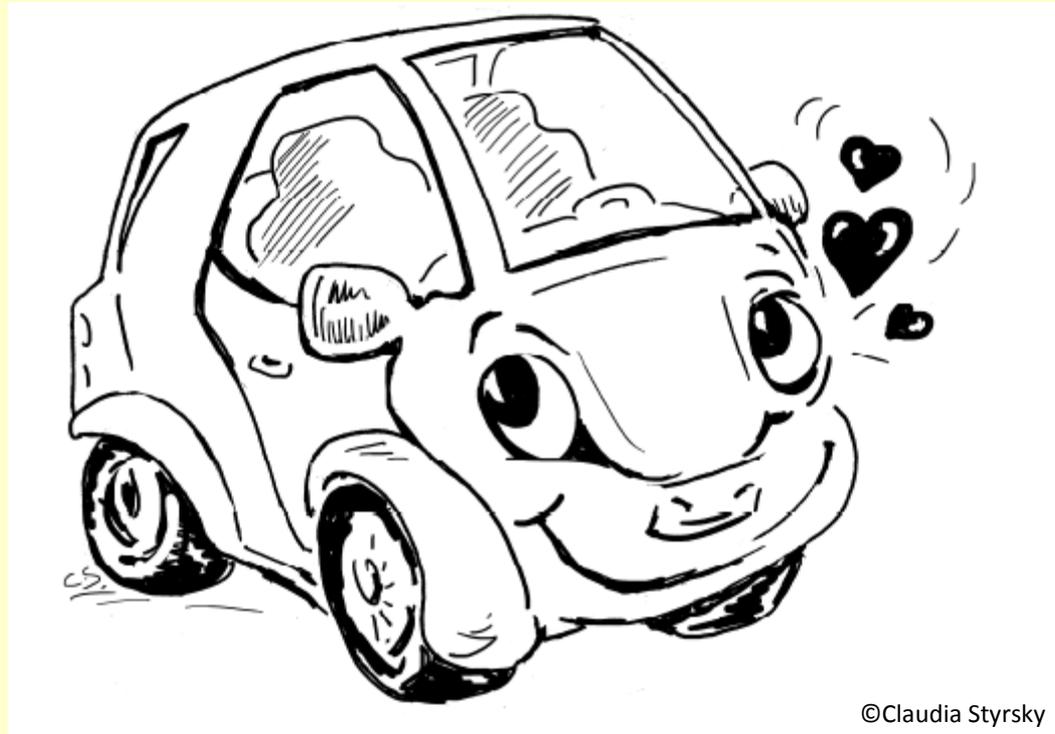
Folgendes habe ich mir schon oft vorgenommen: **VHS Kurs Englisch lernen**

EINSTELLUNG ÜBERPRÜFEN

Meine bisherige „Ausrede“ war: **ich weiß nicht, wo ein VHS Standort in der Nähe ist**

Ich sollte aber besser sagen: **das finde ich jetzt sofort heraus!**

S
M
A
R
T



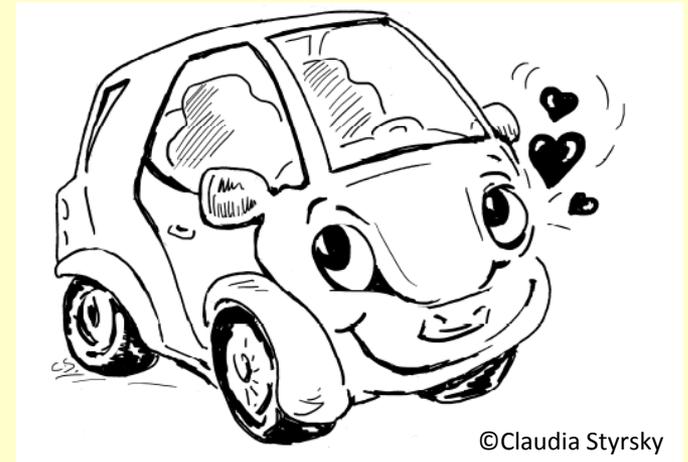
SPEZIFISCH

MESSBAR

ATTRAKTIV

REALISTISCH

TERMINIERT



Interventionsprogramm AKTIVA

Buch der Woche



AKTIVA: Aktive kognitive Stimulation – Vorbeugung im Alter

Material 1.3	Buch, Ereignis, TV-Sendung der Woche (Arbeitsblatt)	Seite 1
---------------------	--	----------------

Buch der Woche

Das Buch, das ich vorstellen möchte, heißt:

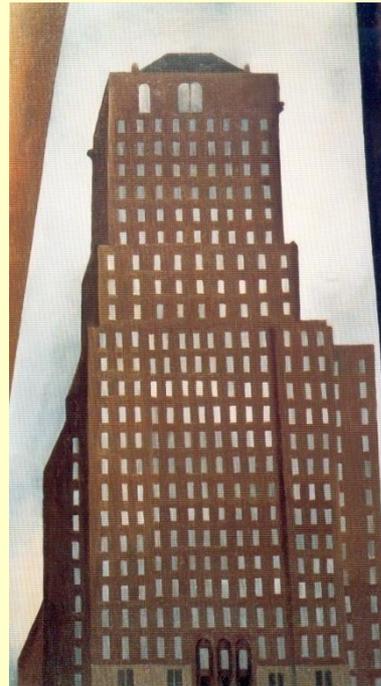
Der Grund, warum ich es lese und vorstelle:
(z. B. habe es geschenkt oder empfohlen bekommen, interessiere mich für das Thema, lese den Schriftsteller gerne...)

Das Buch handelt davon,

Memory Malerei



Das Objekt wird auf geometrische Grundfiguren, klare Linien und glatte Oberflächen reduziert. Der sachliche Bildstil ist von Präzision und Schärfe gekennzeichnet. Dieses Bild zeigt das Objekt aus der Froschperspektive.



Das Bild demonstriert die Vorliebe des Künstlers für Verkleidungen. Durch die Unfertigkeit wirkt das Bild intim und das dargestellte Objekt kommt überlebensgroß zur Darstellung.



Die Kontraste sind brutal, Form gegen Form, Farbe gegen Farbe. Das Bild zeigt mehr, als die Anordnung von Linien, Farben und Formen. Die Bedeutung hängt aber vom Betrachter ab.

Interventionsprogramm AKTIVA

Ergebnisse

- Verhaltensänderungen als erster Hinweis für die Effektivität
- auch Personen über 74 Jahre profitieren
- Programm wurde sehr gut angenommen, 79% würden es weiter empfehlen



Interventionsprogramm AKTIVA

Der Ratgeber

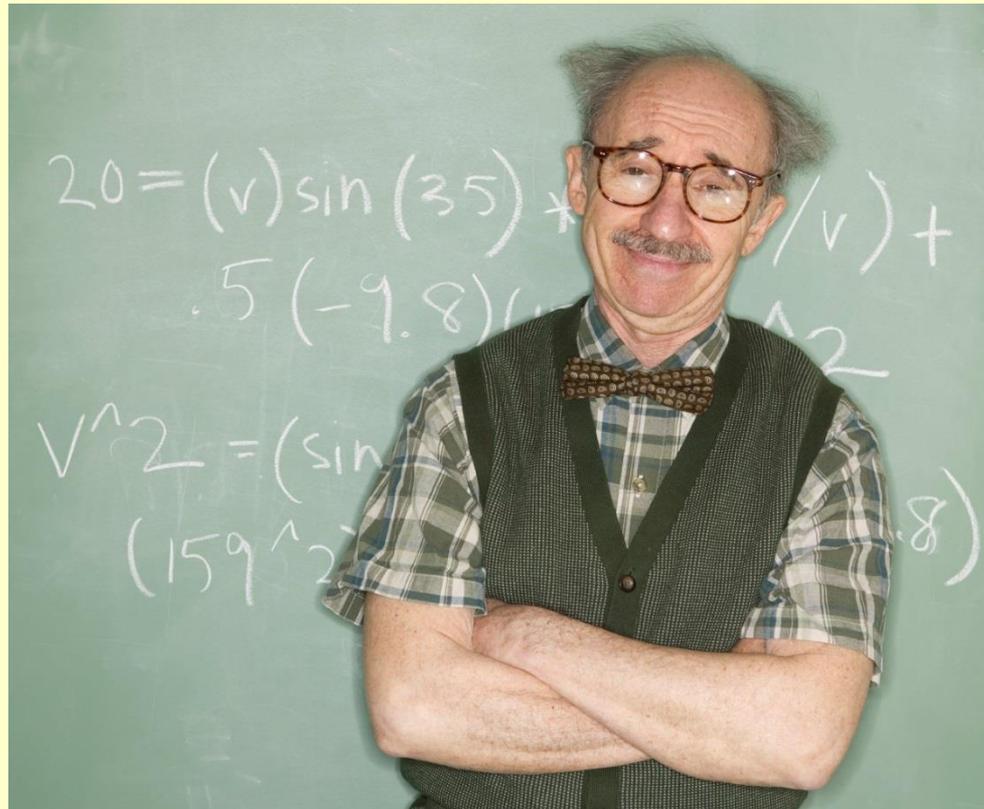


Für Sie

Info Broschüre



Welche Fragen sind noch offen geblieben?





Für Ihre Aufmerksamkeit!