



Edith Moroder,
ASAA-
Vizepräsidentin

Liebe Leser:innen,

Wie wir leider zur Kenntnis nehmen müssen, sind die bisherigen Ergebnisse der Demenzforschung ernüchternd. Da die Ursachen trotz jahrzehntelanger Bemühungen noch immer nicht ermittelt sind, gibt es nach wie vor keine Heilung für die häufigsten Formen der Demenz, nur Behandlungsansätze, die von Fall zu Fall angepasst werden müssen. Also bleibt uns nur die Chance, auf Prävention zu setzen, denn einige der verantwortlichen Risikofaktoren sind inzwischen klar erkannt. Daher kann man heute sagen, dass Vorbeugung möglich ist – wenn es auch, wie unsere Fachfrau Monika Kripp im vorliegenden Newsletter schreibt – keine Garantie dafür gibt, der Krankheit zu entgehen. - Alzheimer Südtirol Alto Adige ASAA ist es seit jeher ein Anliegen, auf neue Erkenntnisse hinzuweisen. 2017 haben wir die Broschüre „Gedächtnisstörungen vorbeugen“ der Wissenschaftlerin Barbara Plagg herausgebracht; nun liefert dieser Newsletter aktuelle Daten und beherzigenswerte Ratschläge. Diese sollten dazu beitragen, unseren Lebensstil zu überdenken. Der ist nämlich heutzutage ohnehin aus mehreren Gründen zu hinterfragen.

Ihnen allen eine anregende Lektüre!

Risikoreduzierung von kognitiven Beeinträchtigungen

Niemand hat die Garantie, einer kognitiven Beeinträchtigung zu entgehen, aber jede/jeder hat eine Chance, sie hinauszuzögern oder zu verhindern.



Kognitive Beeinträchtigungen (demenzielle Erkrankungen) betreffen immer mehr Menschen – auch in jüngeren Jahren.

Durch die steigende Lebenserwartung leben inzwischen 30% der über 80-Jährigen mit einer Form der Demenz. Alzheimer's Disease International, die globale Organisation für neurokognitive Beeinträchtigungen geht davon aus, dass derzeit mehr als 55 Millionen Menschen weltweit betroffen sind und dass

sich diese Zahl in 30 Jahren verdreifachen wird. Angesichts dieser Schätzung zeigt sich die Dringlichkeit von Risikominderung durch gesunde Lebensweise. **In 40% der Fälle lassen sich Gedächtniseinschränkungen durch einen gesunden Lebensstil hinauszögern oder verhindern.**

Gehirnfunktionen erhalten – angesichts fehlender medizinischer Heilungschancen von demenziellen Erkrankungen

Es gibt derzeit keine kausal wirksame und allgemein verfügbare Therapie, auch wenn der Wirkstoff Lecanemab der Firma Eisai und Biogen im Januar 2023 in den USA im Schnellverfahren zugelassen wurde. Lecanemab basiert auf einer passiven Immunisierung gegen schädliche Eiweißablagerungen

im Gehirn und kann die kognitiven und funktionellen Leistungen des Gehirns positiv beeinflussen. Allerdings ist sie nur im Frühstadium einer Alzheimer-Erkrankung einsetzbar. Eine Heilung ist auch mit diesem Wirkstoff nicht möglich. Wann und ob der Wirkstoff in Europa zugelassen wird, ist offen.

Diagnose, bevor Symptome auftreten?



Die Möglichkeiten einer frühzeitigen Diagnose, noch bevor die Gehirnschädigung soweit fortgeschritten ist, dass erste Symptome wie Vergesslichkeit, Orientierungsschwierigkeiten oder andere kognitive Beeinträchtigungen auftreten, werden laufend mehr.

Das Institut eHealth der FH Joanneum Graz arbeitet derzeit an der Entwicklung einer App, die das jeweilige Demenzrisiko ermittelt und zu Lebensstiländerungen anregen soll.

Bluttests, die auf Biomarkern basieren, sollen ebenfalls frühzeitig und kostengünstig das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen besser abschätzen können. Bio-

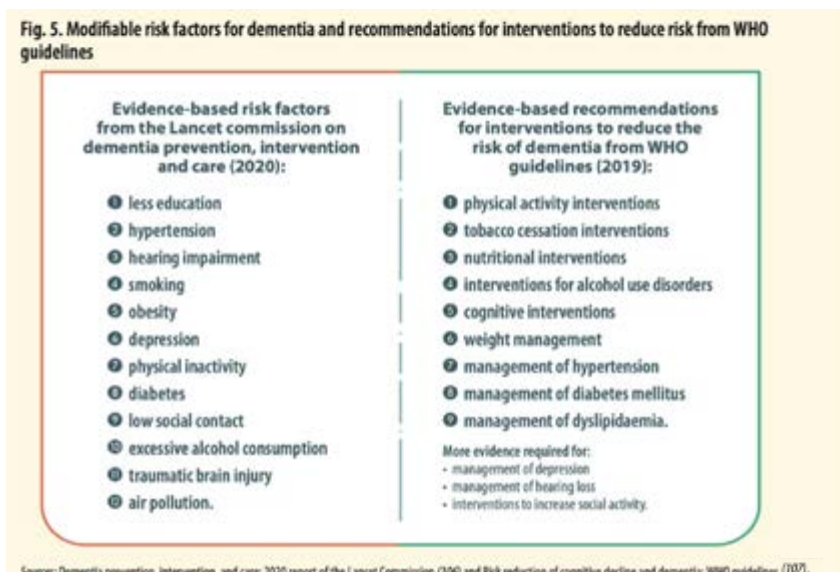
marker sind biologische Moleküle und Zellen, die auf Veränderungen im Körper hinweisen und bei Speichel-, Urin-, Gewebs- oder Blutproben zum Einsatz kommen. Auch in der Bildgebung werden spezifische Biomarker eingesetzt. Dies kann wie bei einem Schwangerschaftstest zu schnellen Ergebnissen führen. Im Bereich kognitiver Störungen können Biomarker die Ent-

wicklung neuer Wirkstoffe unterstützen sowie deren Wirksamkeit überprüfen. Auch für den Krankheitsverlauf liefern Biomarker aus Bluttests wichtige Parameter.

Da es mit Hilfe von Biomarkern derzeit noch nicht möglich ist, eine absolute Voraussage im Demenzbereich zu tätigen, bleiben die Liquoranalyse, für die Nervenwasser im Rückenmark entnommen wird und die PET-Untersuchung (Positronen-Emissions-Tomografie) der sicherste, aber auch kostenaufwendigste und für Betroffene oft mit Schmerzen/Risiko verbundene Weg.

Auch für Menschen, die bereits mit Gedächtnisproblemen leben, ist es von Vorteil, auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Die diesjährige Kampagne zum Welt-Alzheimer-Tag von Alzheimer's Disease International lautet: #never too early #never too late #reduce risk now. Es ist nie zu früh und es ist nie zu spät, kognitiven Abbau zu mindern bzw. eingeschränkten Gehirnfunktionen vorzubeugen und die Psyche und den Körper zu stärken.

WHO definiert 12 potenziell modifizierbare Risikofaktoren, die für 40% der Demenzfälle weltweit verantwortlich sind:



Risikofaktoren

1. Bildungsferne
2. Bluthochdruck
3. Hörbeeinträchtigungen
4. Rauchen
5. Übergewicht
6. Depressionen
7. Bewegungsarmut
8. Diabetes
9. Geringe soziale Kontakte
10. Übermäßiger Alkoholkonsum
11. Hirnverletzungen
12. Luftverschmutzung

„Angesichts der prognostizierten weltweiten demografischen Alterung und des Fehlens einer Heilung oder einer allgemein akzeptierten krankheitsmodifizierenden Behandlung für Demenz ist es wichtig, das individuelle und das Bevölkerungsrisiko für Demenz zu verringern. Es gibt Hinweise

darauf, dass eine Änderung des Lebensstils und anderer Risikofaktoren den kognitiven Abbau verlangsamen und den Ausbruch von Demenz verzögern oder ganz verhindern kann.

Neben den bereits ermittelten Risikofaktoren werden weitere untersucht, die sich als wichtige Ansatzpunkte für

die Verringerung des Demenzrisikos erweisen könnten, wie die Einnahme bestimmter Medikamente, unzureichender Schlaf und Infektionen.“

A Blueprint For Dementia Research, S.46

Maßnahmen zur Milderung oder Verzögerung



Vieles, das die Lebensqualität beeinträchtigt und für nachlassende Gehirnleistungen verantwortlich ist, lässt sich durch *Lebensstilveränderungen* beeinflussen: Alkohol-/Medikamenten- und anderer Substanzmissbrauch, vermehrter Harndrang bei Tag und in der Nacht, vermindertes Hör- oder Sehvermögen, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen und der damit einhergehende Schlafmangel, depressive Episoden, Einsamkeit, Angst, Stress, Unzufriedenheit und Bewegungsmangel, Über- oder Untergewicht und sowie schädigende Ernährungsweisen.

Dafür braucht es in den meisten Fällen Unterstützung durch Ärzt*innen, andere Therapeut*innen, Coaches, Selbsthilfegruppen und ein hilfreiches Umfeld in Partnerschaften und im Freundeskreis. Und natürlich die Energie, den inneren Schweinehund zu überlisten oder negative Alters- und Demenzbilder abzulegen.

Viele der oben aufgezählten Faktoren, die die Lebensqualität und das Gehirn beeinträchtigen, treten in Kombination auf oder bedingen mitunter einander. Es lohnt sich auf jeden Fall aus Sicht der Gehirn-

gesundheit, sich mit der eigenen Lebensgestaltung und dem Lebensstil zu beschäftigen und potenziell schädliche Verhaltensweisen abzulegen.

In Anbetracht der vielen Risikofaktoren, die mit Demenz in Verbindung gebracht werden, sind Ansätze zur Risikominderung wahrscheinlich in Kombination wirksamer, wie z.B. Tabak- und/oder Alkoholentwöhnung mit Ernährungsumstellung und Bewegungseinheiten, die den Stoffwechsel anregen und das Gehirn vermehrt mit Nähr- und Sauerstoff versorgen.

Bei Bluthochdruck und erhöhten schädlichen Blutfettwerten (LDL) lässt sich in Kombination durch Ernährungsumstellung mit einer mediterranen Diät sowie durch Bewegung und kognitives Training viel für die Gehirngesundheit bewirken. Bei Depressionen ist eine multidisziplinäre Strategie durch Psychotherapie, Antidepressiva und Bewegungstraining am erfolgreichsten. Besonders bewährt hat sich Bewegung zu Musik, spezielle Angebote wie Neuro-Tango® verbessern die Koordination und die Gedächtnisleistung. Menschen, die bereits mit kognitiven Einschränkungen leben, helfen Maßnahmen zur Stressreduzierung. Stress fördert Abbauprozesse im Gehirn und ist nachweislich an der Entstehung von kognitiven Beeinträchtigungen beteiligt. Deswegen lohnt es sich, Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken, Schlafrituale und alles, was der seelischen Gesundheit förderlich ist, regelmäßig anzuwenden.

In der Oslo Deklaration 2022 wird festgehalten, dass Alkohol in Europa mehr Schaden für die Gesundheit und das soziale Wohlergehen bewirkt, als jede andere Droge. Es ist wissenschaftlich belegt, dass erhöhter Alkoholkonsum zu frühzeitigem Tod, Krankheiten, Verletzungen, Behinderungen und wirtschaftlicher Not führt. Während der COVID-Pandemie ist der Alkoholkonsum in dramatischer Weise angestiegen.

Was gleich begonnen werden kann

Es gibt aber auch Lebensstile, bei denen es auch ohne ärztliche Hilfe möglich und notwendig ist, diese zu verändern.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, welche Auswirkungen die „Dauererreichbarkeit“ und die Reizüberflutung durch Computer, Smartphones, Social Media und

Fernsehen auf die Kopfgesundheit haben. Der Überkonsum leistet keinen Beitrag zur Entspannung – ganz im Gegenteil – er führt zu ungesundem Stress.

Ein Buch analog zu lesen, spannende Musik zu hören/zu machen oder ein Spieleabend mit anderen – all dies fördert den Stressabbau und damit einherge-

hend eine bessere Schlafqualität, die die Regenerationsprozesse im Gehirn gewährleistet. Soziale Kontakte über alle Generationen können und sollen im Familien- oder Freundeskreis, in Vereinen oder in der Ehrenamtlichkeit aktiv gepflegt werden. Denn Einsamkeit schadet dem Gehirn, in Gemeinschaft wird das Gehirn angeregt und gefordert.

Aktuelle Studien in Zusammenhang mit Risikominderung

Zum Einfluss einer Eiweiß-armen Ernährung (ProLonADTM) auf Personen mit beginnender Alzheimer-Erkrankung bzw. leichter kognitiver Beeinträchtigung forscht aktuell Prof. Alessio Nencioni von der Università di Genova. Dabei sollen die durch Fasten bekannten Prozesse der Zellregeneration und ihr Potenzial gegen den Zellverlust bzw. Wirksamkeit gegen Alzheimer-Erkrankungen untersucht werden.

LETHE ist ein vierjähriges Forschungsprojekt, das darauf abzielt, den kognitiven Verfall älterer Er-

wachsener zu einem frühen Zeitpunkt zu verhindern, indem eine, auf einer personalisierten digitalen Lösung aufbauende Intervention zur Lebensführung in mehreren Bereichen durchgeführt wird.

Die FINGER Studie zur Vorbeugung von kognitiven Beeinträchtigungen und Behinderungen basiert auf Interventionen wie Ernährungsberatung, einem individuell angepassten Fitnessprogramm, kognitivem Training und der Überwachung der Demenz-Risikofaktoren: Blutdruck, Blutzucker,

Körpergewicht, Fettstoffwechsel und Body-Maß-Index.

Das ADAIR-Projekt zielt darauf ab, entscheidende Erkenntnisse über die Auswirkungen von Luftschadstoffen auf das menschliche Gehirn zu gewinnen und Biomarker für die Vorhersage des Risikos von Luftverschmutzung und Alzheimer-Krankheit (AD) zu entdecken.

Die weitreichenden Auswirkungen des Klimawandels auf Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft fordern die Politik zum Handeln auf.

Ausblick

Von einem Heilmittel für Demenz sind wir weit entfernt. Forschungslücken müssen erst geschlossen und Forschungsentwicklung und Innovation erst beschleunigt werden.

Deswegen lohnt sich eine persönliche Bestandsaufnahme in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Schlafqualität, Stresslevel, wohlthuende Sozialkontakte und Denkleistung aus. Durch einen gehirn-

gesunden Lebensstil können wir neuronale Reserven aufbauen und schädliche Einflüsse ausgleichen. Schon kleine Schritte zahlen sich aus!

Unsere NEUE Webseite



Tel. 0471 051 951
info@asaa.it
www.alzheimer.bz.it

Schreiben Sie uns Ihre **Fragen** zum Thema oder geben Sie uns ein **Feedback**:

info@asaa.it oder Grüne Nummer **800 660 561**