

# Alzheimer Forschung direkt

Mitteilungsblatt für Förderer und Interessierte

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Alzheimer-Prävention ist ein Thema, das Diskussionen bereichert und Gemüter erhitzt. Kann man Alzheimer wirklich vorbeugen? Ist es sinnvoll, den Eindruck zu nähren, wir könnten uns aktiv vor Demenz-Erkrankungen schützen, wo diese vielleicht ein natürlicher Teil des Alterns sind? Was ist mit denjenigen, die im Sinne der Vorbeugung vorbildlich leben und trotzdem krank werden? Und wie war das mit dem Großonkel, der zeitlebens gerne reichlich trank, rauchte und trotzdem klaren Kopfes 100 Jahre alt wurde? Sind präventive Mittel letzten Endes nur Binsenweisheiten?

Noch sind sich Wissenschaftler uneinig, welche Strategien speziell zu einer Senkung des Alzheimer-Risikos führen. Belegt ist, dass unsere Lebensführung langfristige Auswirkungen hat. „Die Alten sind heute so gesund wie nie“, titelten erst kürzlich die Blätter. Darum widmen wir diese Ausgabe den Säulen einer gesundheitsfördernden Lebensführung, dem aktuellen und altbewährten Rüstzeug für ein gesundes Älterwerden.

Ihre



*Christine Kerzel*

Christine Kerzel  
Alzheimer Forschung Initiative e.V.



20. Welt-Alzheimer-Tag:  
**Alzheimer vorbeugen?**  
**Vieles ist möglich!**

## Säule 1: Genussvolles für Kopf und Körper

**Esskultur und Lebensqualität sind untrennbar miteinander verbunden. Als Faustregel gilt: Was beim Essen gut für das Herz ist, hilft auch dem Verstand. Doch was macht eine vorbeugende Ernährung eigentlich aus? Viel Obst und Gemüse? Darüber verschaffte sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. 2007 einen Überblick.**

Die damals vorliegenden Daten formten kein eindeutiges Bild und so sahen die Experten es nur für möglich an, dass ein hoher Obst- und Gemüsekonsum das Demenzrisiko vermindert. Umso wahrscheinlicher ist, dass all das, was neben dem vielen Obst und Gemüse auf unsere Teller und in unsere Gläser kommt, eine tragende Rolle für die geistige Gesundheit spielt. So wird aktuell die positive Wirkung von Stoffen in grünem Tee und Kaffee erforscht. Schon zwei bis fünf Tassen täglich könnten das Gehirn schützen.

Seit Jahren positiv hervorgehoben wird die mediterrane Ernährungsweise. Dr. Gunter Eckert, Leiter der Arbeitsgruppe „nutritional-neuroscience“ an der Goethe-Universität Frankfurt ist einer ihrer Fürsprecher und erläutert, dass diese Ernährung traditionell gekennzeichnet ist durch den Verzehr von viel Obst und Gemüse, Olivenöl, wenig rotem Fleisch und viel Fisch. Beim Fisch sollte man laut Eckert eher zu fettem Seefisch wie Lachs, Kabeljau oder Makrele greifen, ▶

Es bringt durchaus etwas, sich auch noch im fortgeschrittenen Alter gesundheitsbewusst



zu verhalten und einen zu hohen Blutdruck und zu hohe Blutfettwerte behandeln zu lassen. Wissenschaftliche Studien haben wiederholt belegt, dass man dadurch das Risiko, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken, etwa halbieren kann. Einen vergleichbaren präventiven Einfluss haben das Einstellen des Rauchens und die regelmäßige körperliche und geistige Aktivität bis hinein ins hohe Alter. Auch hierdurch lässt sich das relative Risiko um 30 bis 50 Prozent senken.«

*Prof. Dr. Arendt, Paul-Flechsig  
Institut für Hirnforschung, Leipzig*

da diese Arten viele langkettige Omega-3-Fettsäuren enthalten. In Nüssen finden sich Eiweißbausteine wie das Arginin und wichtige Mineralien. Außerdem liefern Obst und Gemüse genauso wie Olivenöl viele Polyphenole, die nach neuesten Erkenntnissen die Abwehrbereitschaft des Gehirns steigern und den Energiestoffwechsel verbessern sollen. „Alles in Maßen und immer Freude am Essen haben, dann ist man auf dem richtigen Weg“, fügt der promovierte Pharmakologe hinzu. •



**Sie möchten mehr erfahren?**  
[alzheimer-forschung.de/4055](https://alzheimer-forschung.de/4055)

Alzheimer vorbeugen heißt Risikofaktoren meiden. Sinnvoll und wissenschaftlich belegt ist die Behandlung aller kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Nikotinabusus.«



Prof. Dr. Jörg Schulz, Universitätsklinikum Aachen

## Säule 2: Mit viel Bewegung geistige Balance halten

**Sie sind 65 Jahre alt und weiblich? Herzlichen Glückwunsch, denn vor Ihnen liegen im Schnitt noch 20 Lebensjahre. Entscheidend ist die Lebensqualität dieser Jahrzehnte, eng verknüpft mit der eigenen Mobilität. Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt mobil und hält den Körper fit.**

Und das ist nicht alles: Körperliche Fitness schlägt alle anderen Präventivmaßnahmen für Demenzen, so zeigte sich im Frühsommer die Datenlage nach sorgfältiger Auswertung mehrerer internationaler Studien. Nicht nur auf die Symptome neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer soll die Wunderwaffe

Bewegung positive Auswirkungen haben. Auch andere psychische Erkrankungen wie Schizophrenie oder Depressionen könnten durch Sport gemildert werden, meinen die Experten. Neben der genauen Wirkung des Sports auf Geist und Körper ist die Häufigkeit der Bewegung Gegenstand der aktuellen Präventionsforschung. Mindestens 30 moderate Bewegungsminuten am Tag scheinen für Senioren derzeit eine gute Empfehlung zu sein.

Was ich tue, um mein Demenzrisiko zu senken? Ich glaube, dass jede Maßnahme, die zwanghaft darauf abzielt, ein bestimmtes Gesundheitsrisiko zu senken, für sich genommen wahrscheinlich zu einer Senkung der Lebensqualität führt und dadurch bereits konterkariert werden dürfte. Ein gesunder Lebenswandel sollte das Ziel haben, das Wohlbefinden zu verbessern. Eine darüber hinausgehende gezielte Maßnahme zur Senkung des Alzheimer-Risikos ergreife ich persönlich nicht.«



Prof. Dr. Stefan Teipel, Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen, Rostock

Ganze 30 Jahre dauerte eine Forschungsarbeit, die die langfristigen Auswirkungen von Bewegung belegen sollte. Ein um bis zu einem Drittel reduziertes Demenzrisiko konnten sich die fittesten Studienteilnehmer durch regelmäßige körperliche Ertüchtigung erwerben, das zeigte die Auswertung der Daten. Die Gründe für die positive Wirkung der Bewegung sind bisher nicht klar. Es scheint sich um eine gelungene Kombination aus Durchblutungsförderung, Zellregeneration und einer besseren Verteilung von Schutz- sowie dem besseren Abtransport von Abfallstoffen aus dem Körper zu handeln. •



**Weitere Fitness-Fakten:**  
[alzheimer-forschung.de/4057](https://alzheimer-forschung.de/4057)

### „Tour d'Alzheimer“: 728 Kilometer radeln für den guten Zweck

Seit vier Jahrzehnten harmonisch verbunden sind die Gemeinden Bernhausen und La Souterraine. Mit viel Musik im Herzen wurde das runde Jubiläum der deutsch-französischen Städtefreundschaft nun auf ganz besondere Art gefeiert. Vier sportbegeisterte Musikfreunde brachen zu einer 728 Kilometer langen Radtour für den guten Zweck auf. Ergebnis der deutsch-französischen „Tour d'Alzheimer“: Sechs Tage nach ihrem Aufbruch in La Souterraine trafen die Radler erschöpft und zufrieden in Bernhausen ein. Das Ergebnis des Engagements kann sich sehen lassen: Ganze 2.400 Euro konnten schwesterlich zwischen der AFI und ihrer französischen Partnerorganisation LECMA geteilt werden.

**Die AFI sagt Danke!**



**Die ganze Geschichte:**  
[alzheimer-forschung.de/4019](https://alzheimer-forschung.de/4019)



## Säule 3: Kluge Köpfe werden anders grau?

„So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.“ – Leonardo da Vinci wusste das schon vor rund 500 Jahren und war seiner Zeit damit weit voraus.



Die aktuellen Trends in der Prophylaxe-Forschung sind sehr wichtig. Einige internationale klinische Studien sind vor kurzem angelaufen. Menschen, die sich in der präsymptomatischen Phase der Alzheimer-Krankheit befinden, also noch keine Anzeichen der Krankheit zeigen, werden mit neuen Wirkstoffen behandelt. Diese haben zuvor in klinischen Studien mit Patienten mit leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Krankheit nicht funktioniert, könnten aber den Ausbruch der Alzheimer-Krankheit verhindern.«



*Dr. Mai Panchal, Leiterin der AFI-Fördermittelvergabe*

Als Maler, Bildhauer, Architekt, Anatom, Mechaniker, Ingenieur und Naturphilosoph übte der Universalgelehrte seinen Geist dann auch nach Kräften. Heute wissen wir anhand von wissenschaftlichen Studien, dass Leonardo da Vinci mit seiner Behauptung recht hatte.

Doch wie hält man sein Gehirn gezielt fit? Gedächtnistraining ist zwar hilfreich, aber alleine nicht ausreichend. „Das Gedächtnistraining, bei dem Rätsel oder verschiedene Aufgaben gelöst werden, spielt als Präventionsmaßnahme eine Rolle. Allerdings sind die Übungsgewinne hier zeitlich begrenzt und es fehlen Belege für die langfristige Wirksamkeit auf andere relevante Leistungsbereiche“, meint Dr. Valentina Tesky, Diplom-Psychologin an der Goethe-Universität Frankfurt. „Bei der kognitiven Aktivierung in Form von Tätigkeiten mit hoher mentaler Aktivität gelten diese Einschränkungen bisher nicht. Generell werden

Hobbies wie Schach oder Bridge spielen, Musizieren, Lesen, Malen oder Museen besuchen eine positive Tendenz zugesprochen.“

Die kognitiven Tätigkeiten sollten Spaß machen und mit Freude ausgeübt werden. Auch Abwechslung spielt eine Rolle, genauso wie ein wechselnder Schwierigkeitsgrad. Routinehandlungen dienen hingegen nicht dem Erhalt der kognitiven Fähigkeiten, gleiches gilt für überdurchschnittlichen Fernsehkonsum. „Sie können zum Beispiel gelegentlich einen anderen Weg von der Arbeit nach Hause fahren. So wird der Routine entgegengewirkt. Oder kaufen Sie in einem anderen Supermarkt ein – dort sind die Lebensmittel meist anders angeordnet und es dauert länger, sich an das zu erinnern, was im Kühlschrank noch fehlt.“

### **Tipp: Warum nur lesen, wenn man auch Briefe schreiben kann?**

Schreiben Sie nach der Zeitungslektüre einen Leserbrief oder einen Online-Kommentar zu einem Artikel, der Sie bewegt hat. Waren die letzten Zeilen an Freunde und Bekannte die auf einer Ansichtskarte? Dann werden Sie kreativ und wagen Sie sich an einen Liebesbrief an Ihren Partner oder denken Sie sich vor dem nächsten Fest eine kurze Geschichte für Ihre Freunde aus. •

Alzheimer-Prävention? Dabei bewegen wir uns zu sehr im Bereich der Spekulation, um eine Stellungnahme geben zu können.«

*Prof. Dr. Thomas Bayer,  
Universitätsmedizin Göttingen*



**Sie möchten mehr erfahren?**  
[alzheimer-forschung.de/4056](https://alzheimer-forschung.de/4056)

## Säule 4: Wie du mir, so ich dir! Gemeinsam gesund älter werden

**Einsamkeit ist ebenso schädlich wie Rauchen, Bluthochdruck oder Übergewicht und gefährlicher als Bewegungsmangel. So lautet die drastische Schlussfolgerung einer Mitte 2010 veröffentlichten Metaanalyse.**

US-Forscher hatten zuvor die Daten aus knapp 150 Studien unter die Lupe genommen, mit dem Ziel, die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Sterblichkeit zu identifizieren. Soziale Kontakte als Mittel gegen Einsamkeit, die vierte Säule der Alzheimer-Vorbeugung, könnte genau genommen auch ein Querbalken sein. Er verbindet die drei Aspekte der gesunden

Lebensführung. So wie das gemeinsame Kochen und Genießen im Bekanntenkreis oft Teil unserer Freizeitgestaltung ist, machen Bewegung und Sport im Verbund in jedem Alter Freude. Weiterbildungen und andere intellektuelle Herausforderungen gemeinsam mit Gleichgesinnten zu bewältigen, gibt den Aktivitäten Mehrwert. Gemeinsames, positives Leben und ▶

Was ich tue, um mein Alzheimer-Risiko zu senken? Ich versuche nach Möglichkeit, die Freuden des Lebens mit einem gesunden Lebenswandel in Einklang zu bringen. Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit, jogge wenn es mein Zeitplan und das Wetter zulassen, trinke durchaus aber auch gerne Kaffee mit Kolleginnen und Kollegen und ein Glas Wein in der lokalen Pizzeria oder ein Bier bei einem Jazz-Konzert.«

Prof. Dr. Roland Brandt, Universität Osnabrück



Erleben, vielfältige soziale Anregungen und das Pflegen von Freundschaften sind essenziell für unser Wohlbefinden. Selbst wenn Sie gerne alleine sind, legen Sie Wert auf Ihre eigene soziale Balance. Schöpfen Sie Lebensqualität aus sozialen Kontakten und lassen Sie andere Menschen von Ihrer Persönlichkeit profitieren. Es lohnt sich.

#### **Tipp: Alte Liebe rostet nicht**

Lassen Sie alte Leidenschaften zu neuem Leben erwachen oder probieren Sie Neues aus. Haben Sie früher gerne gemalt, Modellbau betrieben oder waren Sie ein begeisterter Fotograf? Gibt es inzwischen neue Materialien und Techniken? Vielleicht beschäftigen Sie sich auch mit einer Sache, der Sie schon länger auf den Grund gehen wollten, wie dem Umgang mit dem PC. Lernen Sie, wie man „surft“ oder die eigenen Fotos bearbeitet. •

 **Weitere Gemeinsamkeiten:**  
[alzheimer-forschung.de/4058](http://alzheimer-forschung.de/4058)

21. September: Welt-Alzheimer-Tag

## Kurz notiert: Thema Vorbeugung

### Webseite

Auf unserer Webseite [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de) lesen Sie in der Rubrik „Alzheimer-Krankheit“ Weiterführendes zum Thema Prophylaxe, darunter ein Gespräch mit Mitgliedern unseres Wissenschaftlichen Beirates. Außerdem finden Sie dort ausführliche Informationen zu Risikofaktoren, Symptomen und Behandlung.

### Veranstaltungen

Im September lädt die AFI zu drei Vorträgen in Düsseldorf ein. Themen der

Vorträge sind das sichere Autofahren im Alter und die Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit. Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen erhalten Sie telefonisch und online bei der AFI.

### Ratgeber

Für alle, die Gedrucktes dem Computer-Bildschirm vorziehen, ist unsere Broschüre „Alzheimer vorbeugen – was ist möglich?“ das Medium der ersten Wahl. Der Ratgeber kann wie gewohnt online angefordert werden oder über unsere gebührenfreie Rufnummer 0800-200 400 1.

## Rezept

### **Polyphenole und Omega-3-Fettsäuren schmackhaft zubereiten:**

Fisch auf Gemüsebeet ist leicht gemacht und lecker. Nehmen Sie dazu für 2 Personen eine Stange Lauch, Paprika, etwas Zucchini, Tomaten oder anderes Gemüse ganz nach Appetit und Saison.

Alles waschen, klein schneiden und kurz blanchieren. Achten Sie darauf, die Sorten mit längerem Garpunkt etwas kleiner zu schneiden.

Danach werden zwei Fischfilets à 150 g gewaschen, trockengetupft und mit Zitronensaft beträufelt. Die Filets werden zudem mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl mariniert. So bleiben sie schön saftig.

Streichen Sie anschließend eine Auflaufform mit etwas Olivenöl aus und drapieren Sie das Meerestier auf seinem Beet aus Gemüse. Noch ein paar Spritzer Olivenöl darüber geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C wird der Fisch in etwa 20 – 30 Minuten gar und das Gemüse al dente. Guten Appetit!

## Kontakt

### Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Kreuzstraße 34  
40210 Düsseldorf

Tel.: 0800-200 4001 (gebührenfrei)

E-Mail: [info@alzheimer-forschung.de](mailto:info@alzheimer-forschung.de)

[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

[www.afi-kids.de](http://www.afi-kids.de)

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

## Impressum

### Redaktion:

Christine Kerzel, AFI

### Fotos: AFI

### Gestaltung:

Liebchen+Liebchen GmbH  
Frankfurt am Main

### Herausgeber:

Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Unser Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft Köln

Konto: 8063400 | BLZ: 370 205 00 | IBAN: DE19370205000008063400 | BIC: BFSWDE33XXX