

Alzheimer – Schicksal oder Herausforderung ?!

Welche Rolle können die neuen Medien dabei übernehmen?

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
Universität Erlangen-Nürnberg

Ältere Menschen in der Mediengesellschaft
Würzburg, 17.07.2014

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Gliederung

- Es gibt niemand mehr, der uns pflegt!
- Ist Früherkennung möglich und sinnvoll?
- Gibt es Möglichkeiten zur Prävention?
- Prävention mit SimA (Beispiele)
- Was hilft uns das Internet dabei? Einige ausgewählte Beispiele.

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Dramatische Veränderungen in unserer Gesellschaft stehen bevor!

Die demografische Entwicklung

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

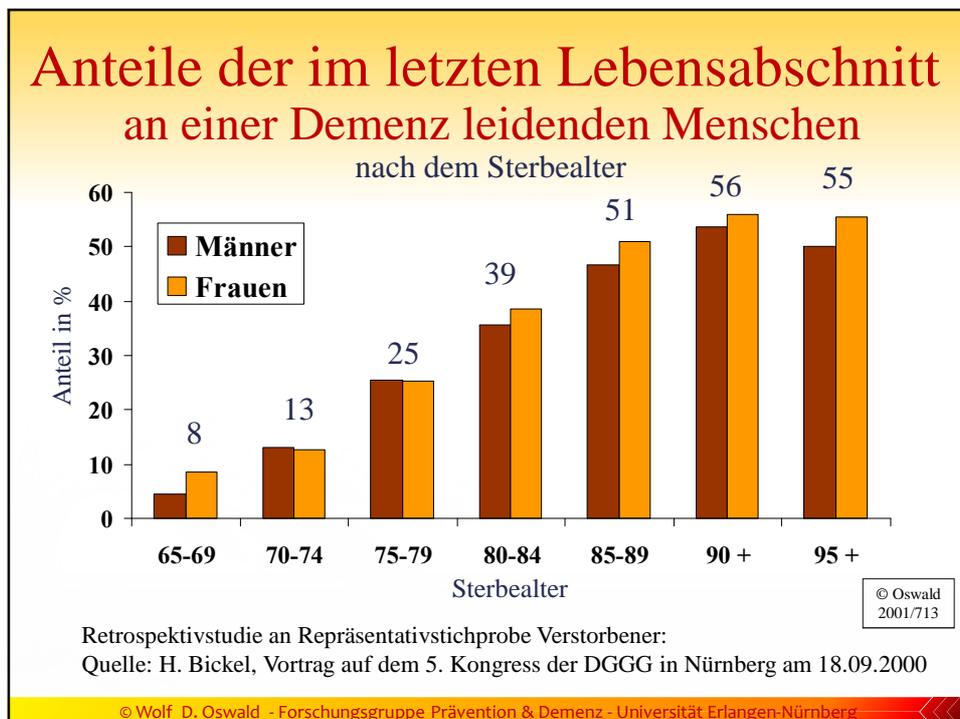
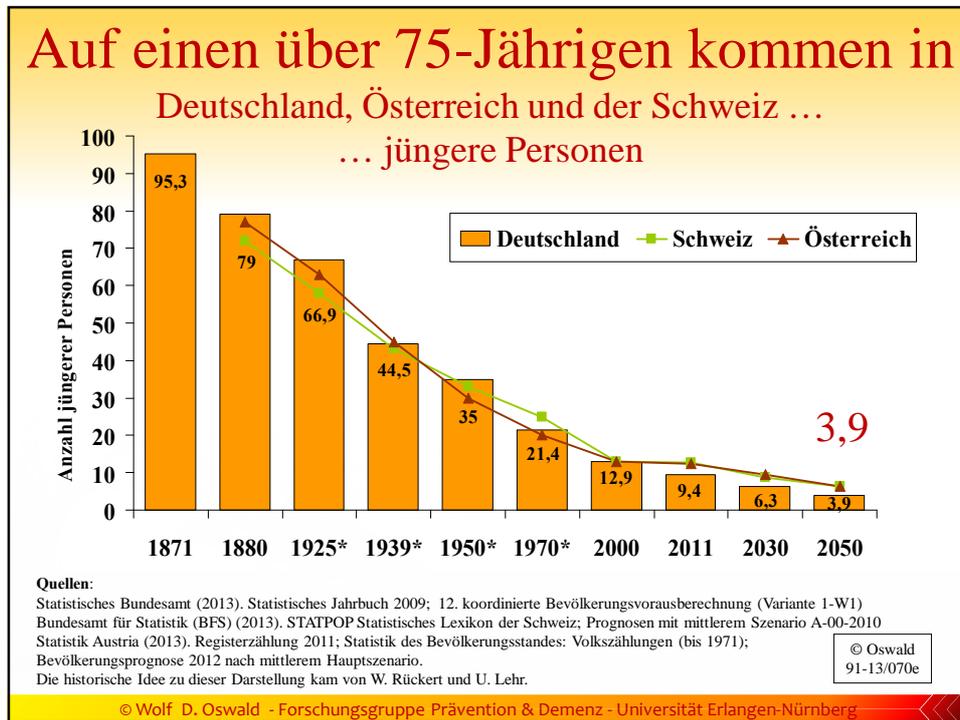
Geburtenrückgang mit dramatischen Folgen

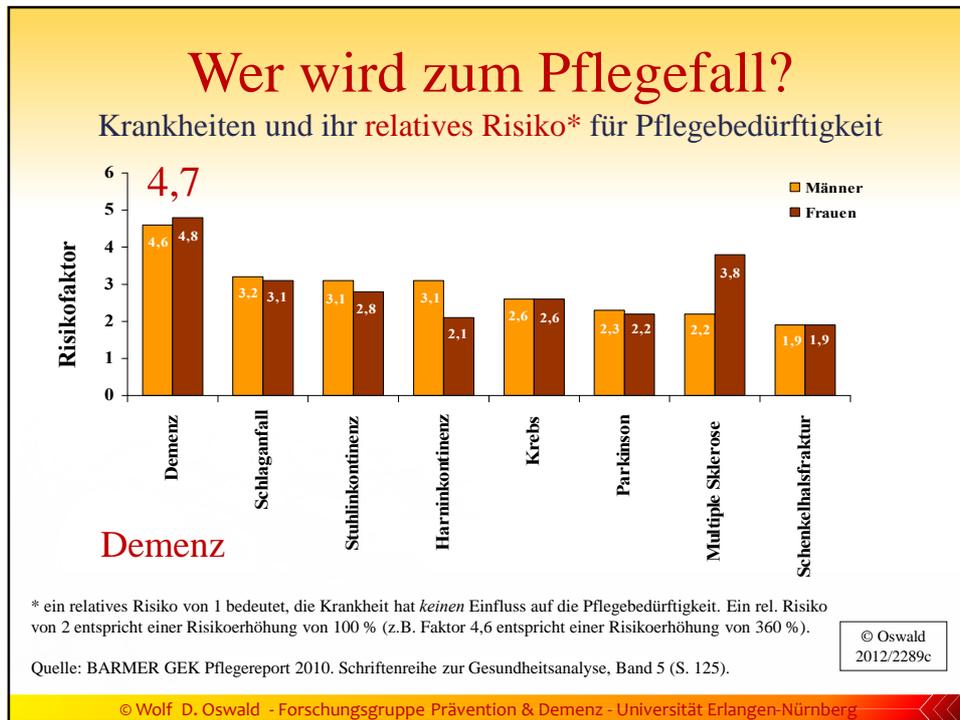
© Oswald
2001/811

Quelle: Der Spiegel 35/1999



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg





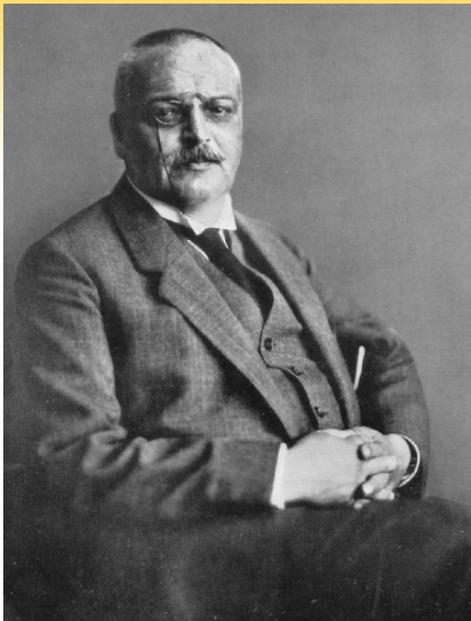
Ist Früherkennung möglich und sinnvoll?

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



Alois Alzheimer

1864 - 1915



Quelle:
http://commons.wikimedia.org...Alois_Alzheimer_001.jpg, von uncredited (Flickr) via Wikimedia Commons

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

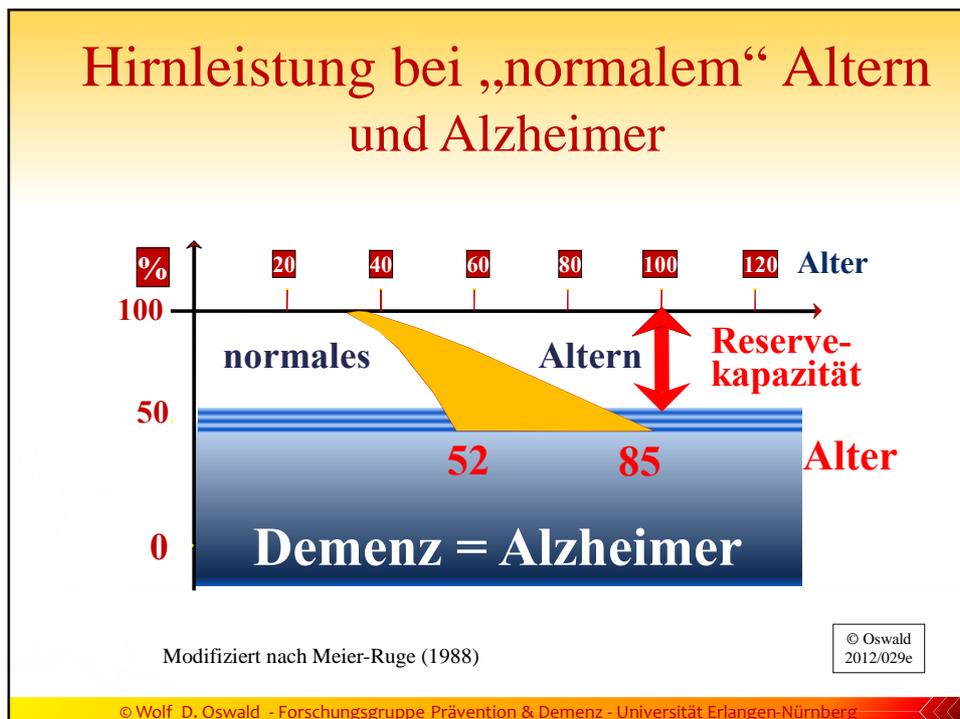
Zwischen

gesund und krank

ein Kontinuum

© Oswald
1994/339

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



Fast alles ist Alzheimer

- Jeder bekommt Alzheimer, wenn er nur alt genug wird.
- Der Zeitpunkt liegt in der unterschiedlichen Progression begründet.
- Auf diese kann man Einfluss nehmen!

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Gibt es Möglichkeiten zur Prävention?

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

100 Jahre *oder* Schäuferle und dunkles Bier?



Beides scheint nicht miteinander zu gehen!

© Oswald
2006/2194

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Alzheimer – Risikofaktoren

- Cholesterin?
- Bluthochdruck?
- Mundhygiene?
- Rauchen?
- Übergewicht
- Diabetes mellitus

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Cholesterin?

Cholesterin ist lebenswichtig, zu viel aber schädlich.

Problem:
Welche Grenzwerte?



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Blutdruck?

Zu hoher Blutdruck schädigt die Gefäße und kann zum Schlaganfall und zu einer Multiinfarkt-Demenz führen.



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Mundhygiene?

Schlechte
Mundhygiene führt
zu Mangelernährung.
Zusammenhänge mit
Alzheimer fraglich.



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Rauchen?

Wer vorzeitig an den
Folgen des Rauchens
stirbt, kann keine
Demenz mehr
bekommen!



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Adipositas

Übergewicht

(BMI > 30 kg/m²)
erhöht das Risiko
für Alzheimer
bis zu ca. 50%.

(Kivipelto et al. 2006)



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Diabetes mellitus

...sollte gut
eingestellt sein,
da sonst das
Risiko für
Alzheimer
deutlich
steigt.



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Ernährung und Alzheimer-Risiko

- Diät ?
- Vitamin E und Vitamin C ?
- Vitamin B6, B12 und Folsäure ?
- Vitamin D ?
- Kaffee ?
- Alkohol

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

„Mittelmeerdät“

Möglicherweise mehr eine Lebensweise als eine spezifische Ernährung. Gilt bezüglich Arteriosklerose und Herzinfarkt und Langlebigkeit (in Kreta) als gesichert, bei Alzheimer noch als fraglich.



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Mediterrane Mast – viele aktuelle Speisen aus dem Süden sind kaum als Gesundheitskost zu bezeichnen!



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Vitamin D

- Nur 10% des Vitamin D sind über die Ernährung substituierbar
- Am besten fetter Fisch (Hering) und Lebertran
- Um auf 20ng/ml zu kommen (seit 2012, vorher 5ng/ml; häufig: >30ng/ml) muss man täglich zu sich nehmen:
 - 200 g Sardinen oder
 - 2 kg Käse oder 12 Eier usw.

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Vitamin D

- Vitamin D wird im Körper hauptsächlich durch Sonnenlicht gebildet.
- Empfehlung nach WHO im Sommer in Mitteleuropa 5 – 15 Minuten.
- **Mehr nicht, denn** „Es gibt keine Vitamin-D-Synthese ohne DNA Schädigung in der Haut, denn die UV-Spektren, die zu Sonnenbrand, Bräunung und Hautkrebs oder aber zur Vorstufe des Vitamin D führen, überlappen nahezu“ (Rüdiger Greinert, Berlin, 2011)

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Niqab (Tschador)

Wer an seinen Körper keine Sonne lässt, bekommt tatsächlich einen Vitamin-D-Mangel.



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Vitamin D

Impressum

Neosmart Consulting AG
Mühlebachstr. 72
CH-8008 Zürich

Vertretungsberechtigter: Heinz Boksberger
Handelsregisteramt: Kanton Zürich

Handelsregister-Nummer: CH-020.3.027.319-6

Sie können uns per E-Mail
[info (at) zentrum-der-gesundheit (.) de]
oder über folgenden Link erreichen:

[zentrum-der-gesundheit \(.de\)](http://zentrum-der-gesundheit.de)

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Kaffee

Kaffee in Maßen
wird meist gut
vertragen und
macht uns geistig
und körperlich
aktiver!



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

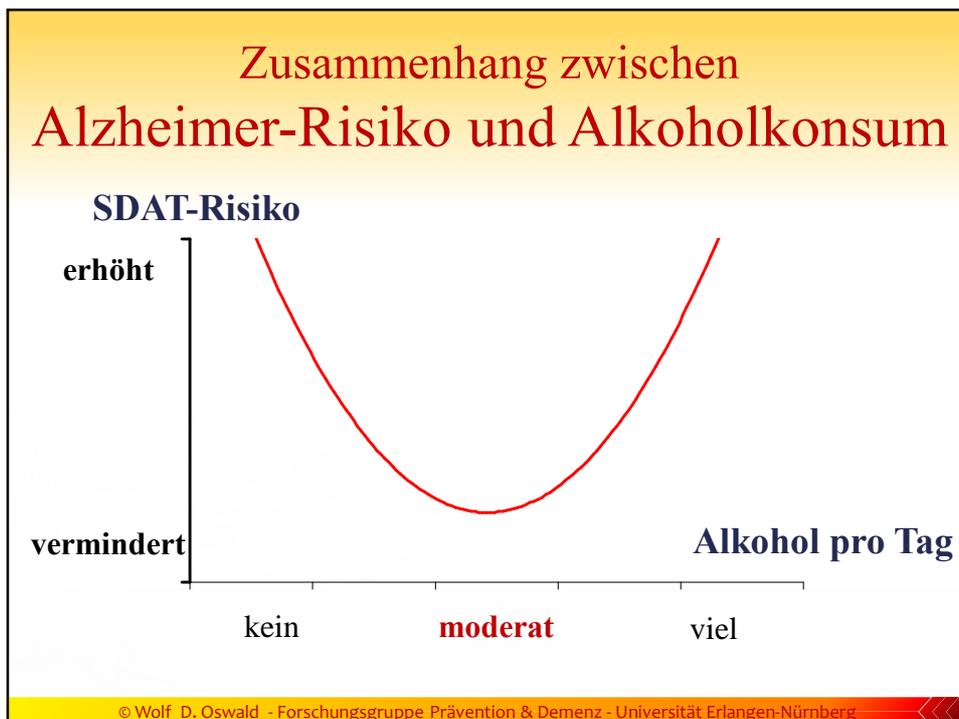
Alkohol

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Rot oder weiß?



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



...und Arzneimittel?

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Medikamentöse Prävention?

- **Antidementiva** (nicht belegt; allenfalls **Gingko biloba**)
- **Antihypertensiva** (bei MID günstig)
- **Statine** (bei MID günstig, bei SDAT weniger)
- **Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAP)** (nur bei SDAT Effekte, nicht bei MID)
- **Hormontherapie** (nicht zu empfehlen, eher **Risikoerhöhung**)

SDAT: Senile Demenz vom Alzheimer Typ; MID: Multiinfarkt Demenz
Bei MID lässt sich fast immer auch eine SDAT nachweisen

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Kann man Alzheimer davonlaufen?

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Nordic Walking und Jogging dagegen eher nicht!



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

... also normales Gehen,
aber ausreichend und regelmäßig!



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Laufen



Führe 3 mal
täglich deinen
Hund aus...

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Laufen



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Protektive Aktivitäten

- fordernde Tätigkeiten
- Reisen
- schwieriges Stricken
- anspruchsvolle Gartenarbeit
- Vereinsarbeit im Vorstand
- Schach, Backgammon, Bridge
- Üben neuer Stücke für ein Musikinstrument
- anspruchsvolles Tanzen
- mindestens 2 km täglich laufen

Nach: Verghese et al., 2003,2513 u.a.

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Aktivität - Garant für lange Selbständigkeit ohne Demenz?

© Oswald
2003/922

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



Sima®
Selbständig im Alter

© Oswald
2001/758

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

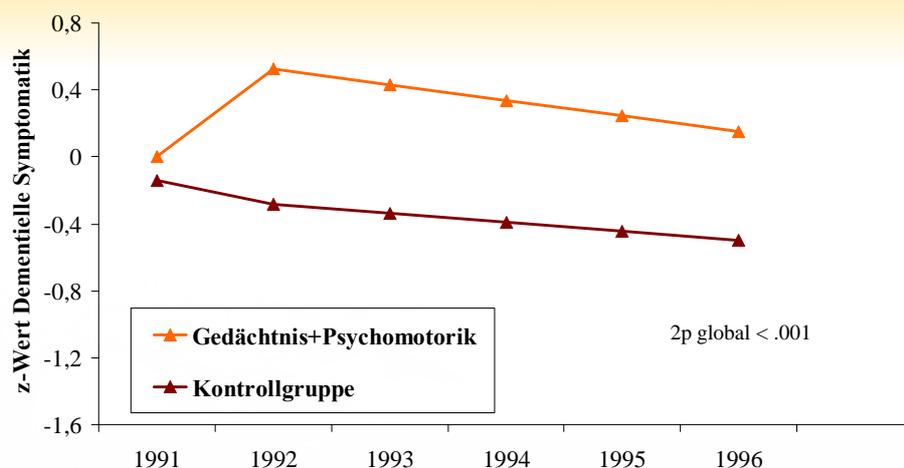
Hauptergebnisse in Bezug auf Demenz

- Einzeltraining bringt nichts
- nur Kombination Gedächtnis **und** Psychomotorik
- zunächst dementielle Symptome
- heute Demenz

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Dementielle Symptomatik

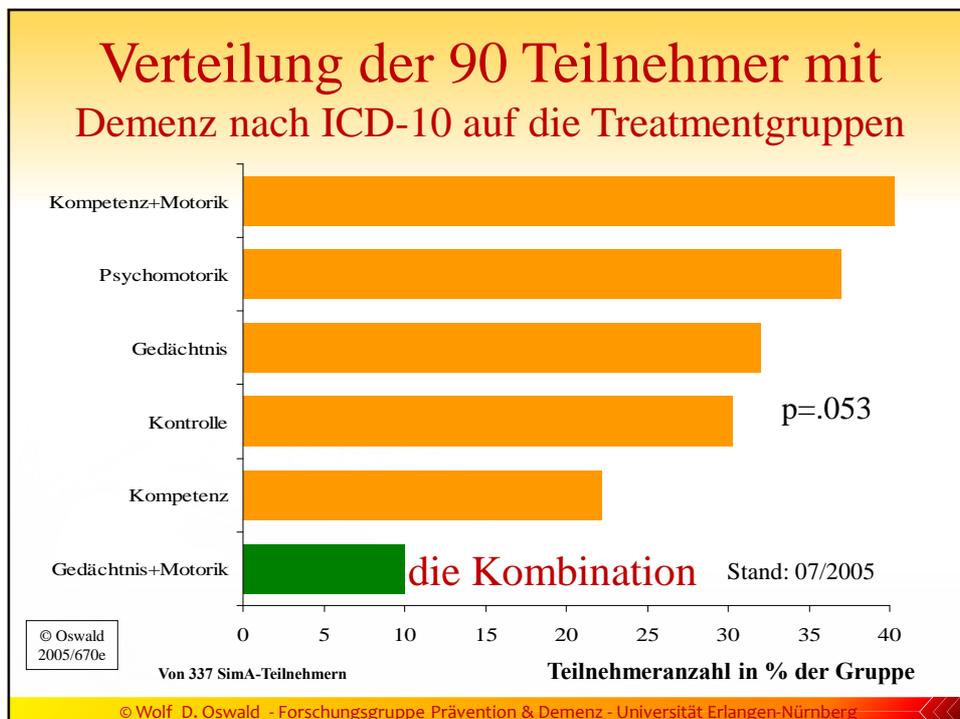
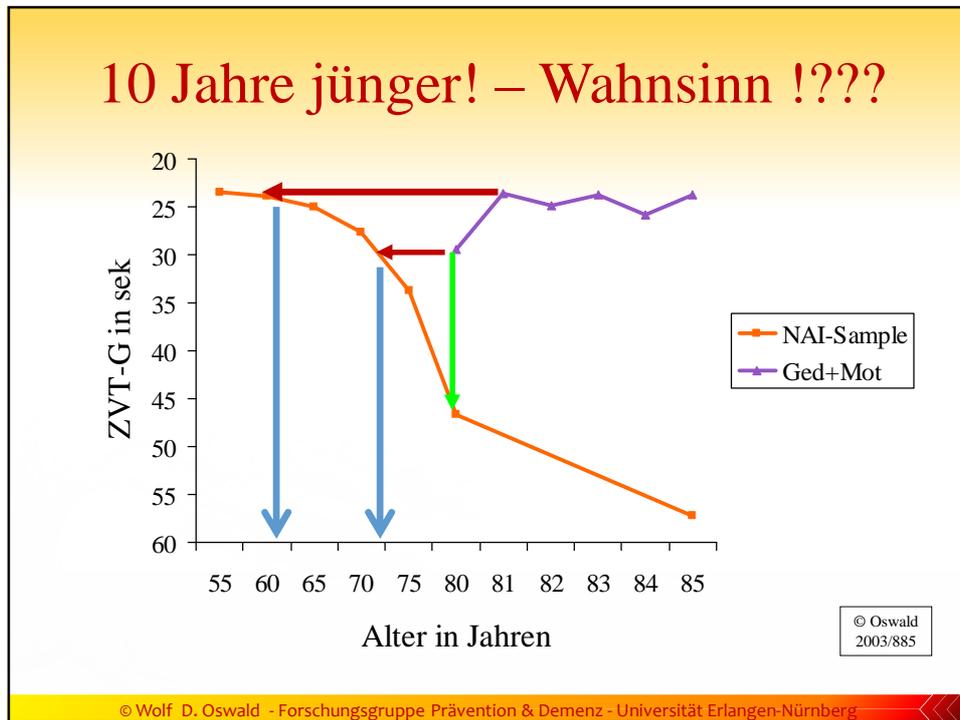
Gedächtnis- und Motoriktraining vs. Kontrollgruppe



Konstrukt aus HOPS und SCAG: fallende Fallzahlen; lineare Regression

© Oswald
 2001/1236a

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg





Ein wissenschaftlich
evaluiertes
Präventionsprogramm:

Alles was man wissen sollte,
um mit täglich 15 Minuten
Alzheimer zu vermeiden.

Mit einem 14-Tage-Programm aus
Psychomotorik und Gedächtnis

Hogrefe

© Oswald
2004/2113

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Und so geht es...

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Die Farb-Wort-Übung

ist ein Beispiel aus dem SimA®-Gedächtnistraining. Die Aufgabe besteht darin, die Farben der Worte so rasch wie möglich laut auszusprechen.

grün	rot	gelb	grün	blau	rot
blau	gelb	grün	blau	grün	gelb
rot	gelb	blau	gelb	blau	grün
rot	grün	gelb	rot	gelb	blau
grün	blau	rot	grün	rot	blau
gelb	rot	blau	rot	grün	gelb

© Oswald
1996/383

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Gedächtnis - Grundübung mit Hilfe der Tageszeitung

1. So schnell wie möglich alle "a" und "n" eines Artikels anstreichen!
2. Nach der Lektüre das Wichtigste in Stichworten notieren!
3. Am Abend Übung 2 wiederholen!

© Oswald
1994/337

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Die Check-Liste



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Der Tageskalender (unser episodisches Gedächtnis)



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Psychomotorik mit Luftballon



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Weitere Informationen findet man unter...

www.wdoswald.de



© Oswald
2001/831b

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

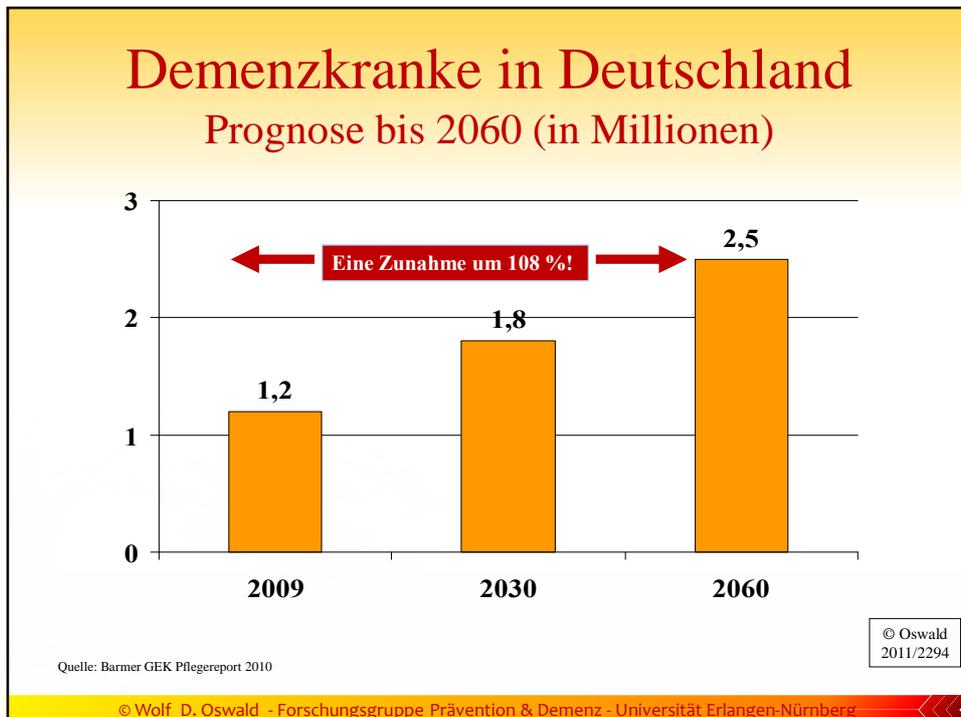
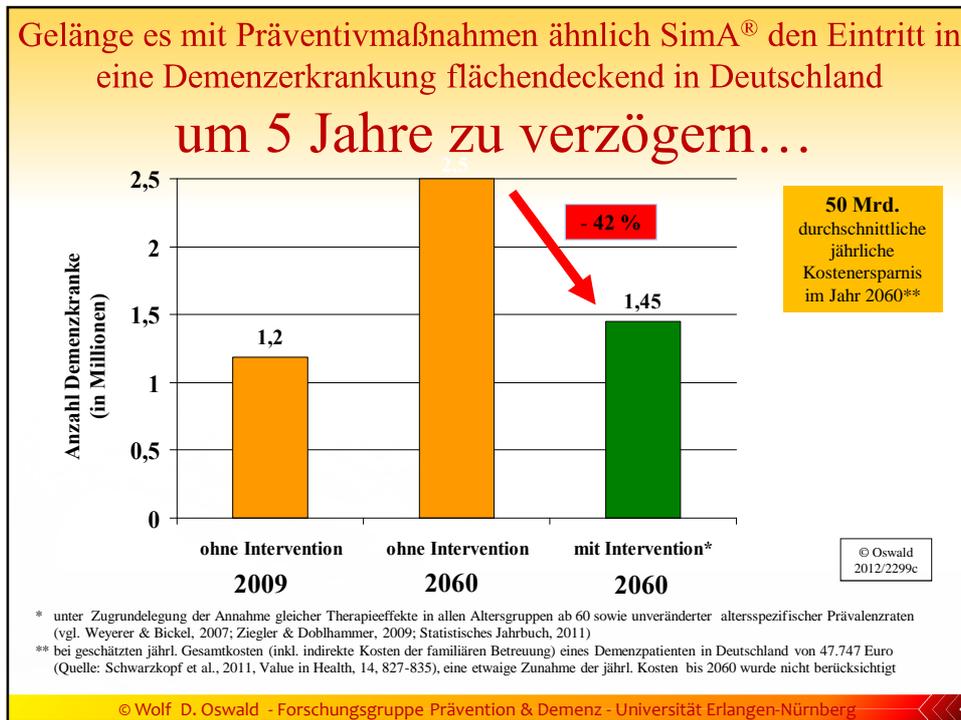
Ausblick

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

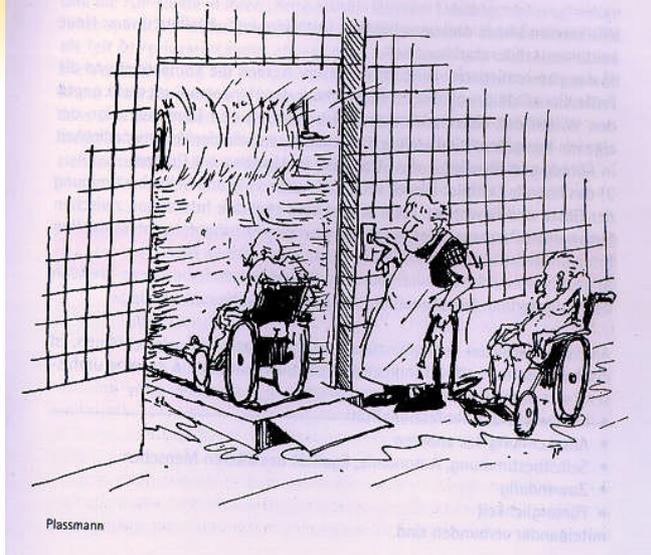
Was ich mir wünsche!

- Eine Website nur für Alzheimerprävention
- Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Mit einem täglichen Übungsprogramm
- Mit Hinweisen auf regionale Alzheimer-Präventionsgruppen.
- Einer regionalen Notfall-Adressenliste usw.
- ***Machbar ja: Aber wer bezahlt das?***

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



Pflegesysteme der Zukunft?



Thomas
Plassmann

© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Danke!



© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg