

## Selbständig im Alter:

Was wir wissen sollten und tun können,  
um gesund und ohne Alzheimer älter zu werden.

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

Jahrestagung GRIPS  
Kassel, 23. Januar 2013

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

## Gliederung

- Es gibt niemand mehr, der uns pflegt!
- Gibt es Möglichkeiten zur Prävention?
- Prävention mit SimA
- Löst das unsere Probleme?

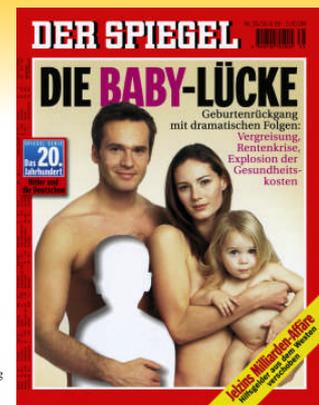
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Dramatische Veränderungen in unserer Gesellschaft stehen bevor!

Die demographische Entwicklung

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

## Geburtenrückgang mit dramatischen Folgen



© Oswald 2001/811  
Mit freundlicher Genehmigung des Verlages: Titelbild „Der Spiegel“ 35/1999

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

## Auf einen über 75-Jährigen kommen in Deutschland, Österreich und der Schweiz...

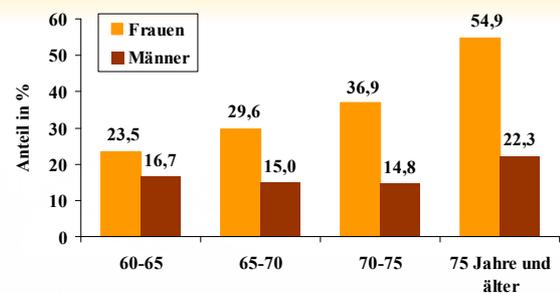


Quellen:  
Statistisches Bundesamt (2009), Statistisches Jahrbuch 2009; 12. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung (Variante 1-W1)  
Bundesamt für Statistik (BFS) (2009), Ständige Wohnbevölkerung der Schweiz, mittleres Szenario A-00-2005/9  
Statistik Austria (2009), Statistik des Bevölkerungsstandes 2009; Volkszählungen (1923, 1934, 1951, 1971\*);  
Bevölkerungsprognose 2009 (mittleres Hauptszenario)  
Die historische Idee zu dieser Darstellung kam von W. Rückert und U. Lehr

© Oswald 91-10/070e

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

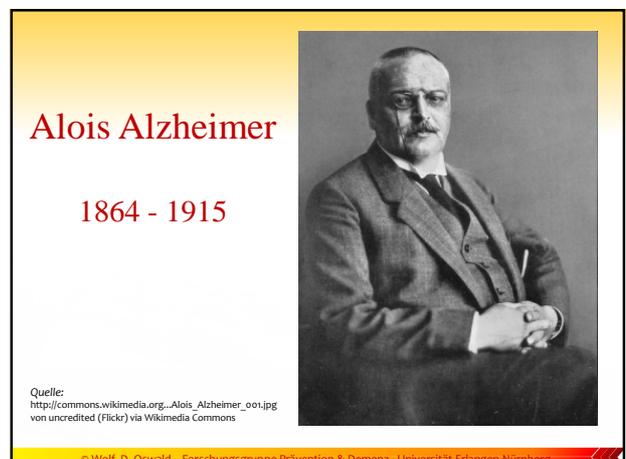
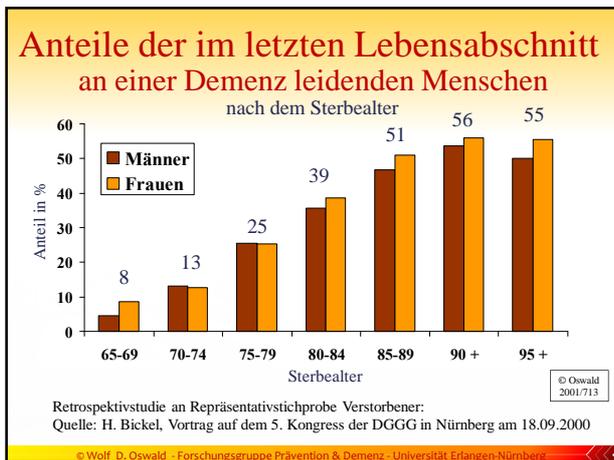
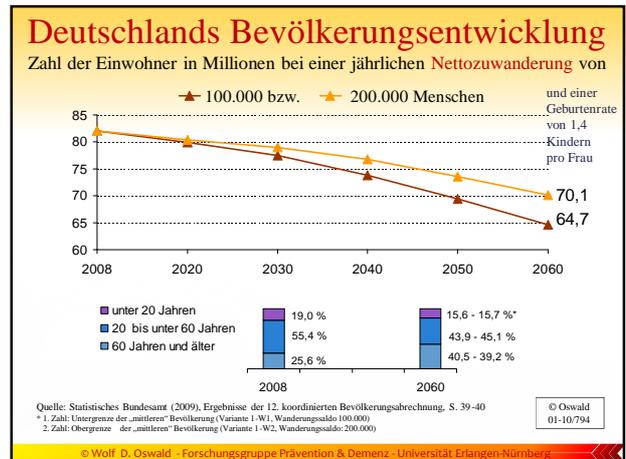
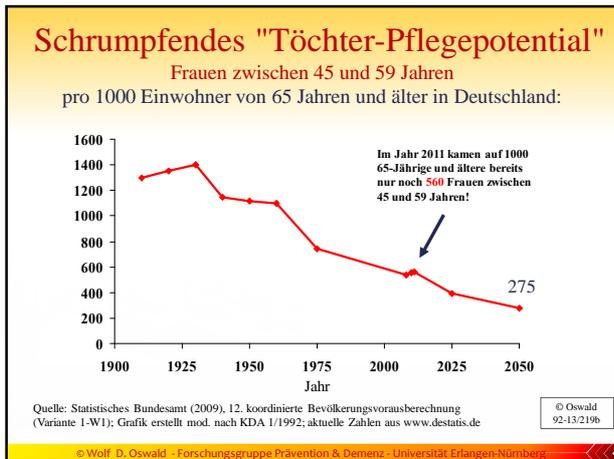
## Von 100 Personen leben in Deutschland in Einpersonenhaushalten



Quelle: Statistisches Bundesamt: Bevölkerungsfortschreibung, GENESIS: Bevölkerung in Privathaushalten, Stand: 2008

© Oswald 92-10/316

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



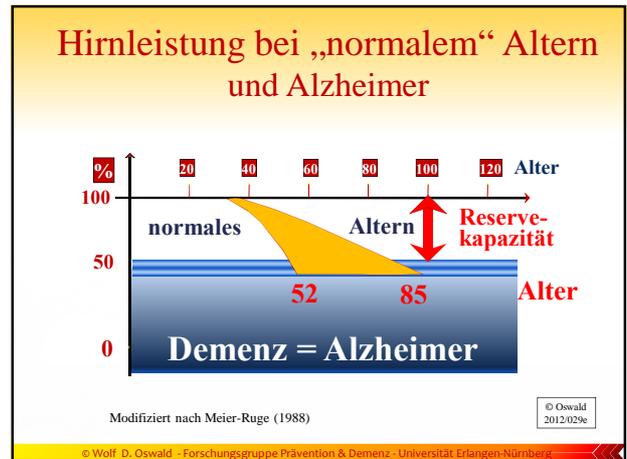
**Zwischen**

**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!

© Oswald 2001/819a

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

**Ist Prävention möglich?**

© Oswald 2006/2194

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

**Es gibt 100 Wege um 100 Jahre alt zu werden...**

© Oswald 2006/2194

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

**100 Jahre *oder* Schäufele und dunkles Bier?**

*Beides scheint nicht miteinander zu gehen!*

© Oswald 2006/2194

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

## Alzheimer – Risikofaktoren

- **Cholesterin** ? (Anstey et al. 2008; Daviglus et al. 2011: erhöhte Werte im mittleren Lebensalter ?)
- **Bluthochdruck** ? (Kivipelto et al. 2001; Daviglus et al 2011: wenig Evidenz)
- **Mundhygiene** ? (IADR 2011: Schlechte Mundhygiene Ursache oder Folge?)
- **Rauchen** ? (Deborah et al. 2011: In Studien, die von der Tabakindustrie finanziert wurden: protektive Effekte, in neutralen Studien eher keine!)
- **Übergewicht** (Erhöhtes Risiko ab einem BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>; Gustafson et al. 2003; Kivipelto et al. 2006)
- **Diabetes mellitus** (Ca. 9% aller Alzheimerfälle gehen auf Diabetes zurück: Rotterdam-Studie – Risiko steigt mit Ausprägung (OR = 3,2 bei >6,5 nmol/l); Ott et al. 1996; Hoyer, 1998)

© 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/m<sup>2</sup>)  
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 ?** (Nach Scarmeas et al. 2006: bei Mittelmeerdät Risikominderung um bis zu 40%; gilt aus verschiedenen Gründen als fraglich)
- **Vitamin E und Vitamin C ?** (keine Effekte; Zandi et al. 2004)
- **Vitamin B6, B12 und Folsäure ?** (unklare Daten; Josten 2001)
- **Vitamin D ?** (keine Effekte nachgewiesen)
- **Kaffee ?** (leichte Risikominderung; Lindsay et al. 2002)
- **Alkohol** (Risikominderung bis zu 60%; Ruitenberg et al. 2002; Wang et al. 2006)

© 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  
als gesichert,  
bei Alzheimer  
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!

(vgl. Focus, Nr. 13/10)



© 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 Vitaminin 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 \(.de\)](mailto:info@zentrum-der-gesundheit.de)

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

## Vitamin D

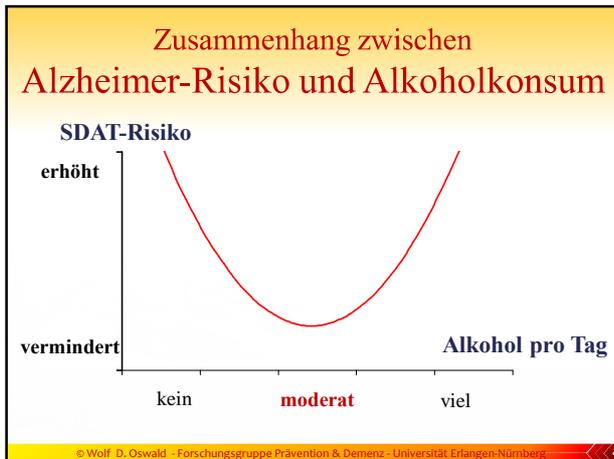
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Kaffee

Kaffee in Maßen kann uns geistig und körperlich aktiver machen. Als Schutz vor Alzheimer jedoch fraglich!



© 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?



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

... oder 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



...auch wenn Du  
keinen hast!

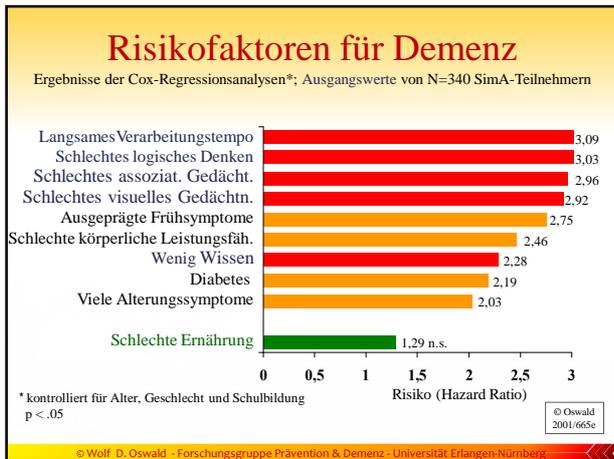
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Protective 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?

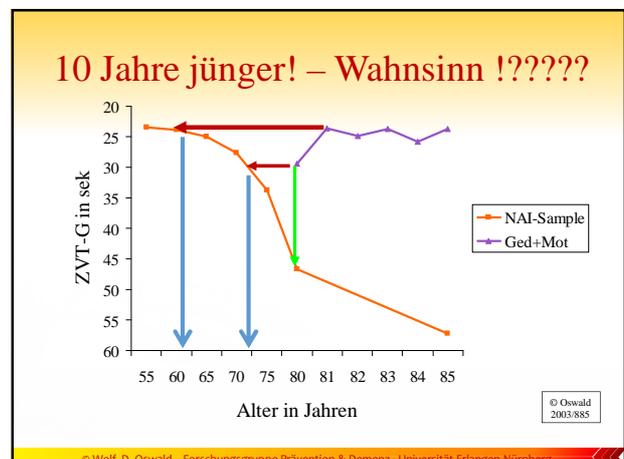
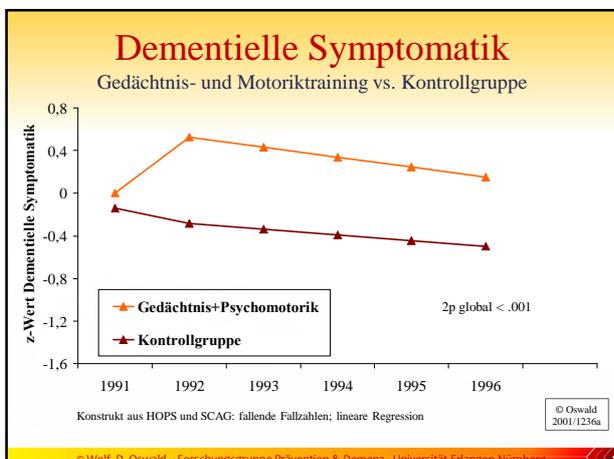
© Oswald 2003/922

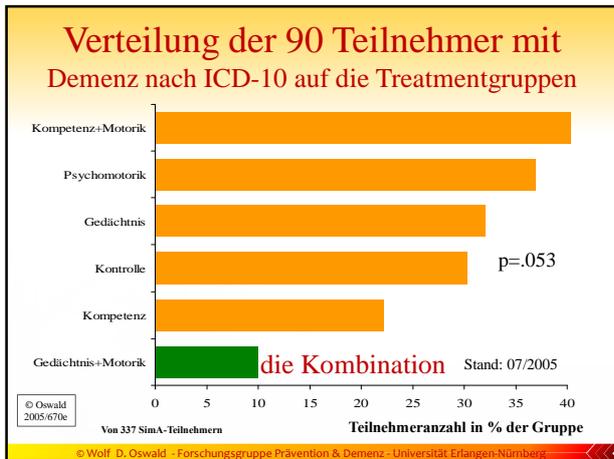


### Hauptergebnisse in Bezug auf Demenz

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

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





**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 (19,95 €)

**Ein wissenschaftlich evaluiertes Präventionsprogramm:**

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

Ausgabe 2012

Kreuz-Verlag (14,95 €)

**Ein wissenschaftlich evaluiertes Präventionsprogramm:**

26 Übungen am PC, jedesmal anders. Mit individueller Kontrolle der Ergebnisse

Hogrefe (44,95 €)



Oswald · Ackermann  
**Kognitive Aktivierung mit SimA<sup>®</sup>-P**  
 Selbständig im Alter

mit CD-ROM

Ein wissenschaftlich evaluiertes **Therapieprogramm** für Menschen in Alten- und Pflegeheimen

3 Bände (99,95 €)

SpringerWienNewYork

© 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<sup>®</sup>-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

### Text im Spiegel

**6. Gedächtnisprobleme - Kurzgefasst**

Wiederum für den eiligen Leser, die wichtigsten Erkenntnisse und Prinzipien zusammengefasst:

- Es gibt nicht das Gedächtnis, es gibt unterschiedliche Gedächtnisfunktionen.
- Diese altern unterschiedlich.
- Man unterscheidet
  - Ultrakurzzeitgedächtnisse (für Sehen, Hören und Fühlen).
  - Kurzzeitgedächtnisse (für mechanisches Auswendiglernen und dynamisches Bearbeiten, „Kodieren“) und
  - Langzeitgedächtnisse (für das Tabulieren, das Wissen, Bewegungsabfolgen und gefühlsmäßige Sinneseindrücke)

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

### Text auf dem Kopf

**6. Gedächtnisprobleme - Kurzgefasst**

Wiederum für den eiligen Leser, die wichtigsten Erkenntnisse und Prinzipien zusammengefasst:

- Es gibt nicht das Gedächtnis, es gibt unterschiedliche Gedächtnisfunktionen.
- Diese altern unterschiedlich.
- Man unterscheidet
  - Ultrakurzzeitgedächtnisse (für Sehen, Hören und Fühlen).
  - Kurzzeitgedächtnisse (für mechanisches Auswendiglernen und dynamisches Bearbeiten, „Kodieren“) und
  - Langzeitgedächtnisse (für das Tabulieren, das Wissen, Bewegungsabfolgen und gefühlsmäßige Sinneseindrücke)

© Oswald 1994/337

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

### Gedächtnis - Grundübung mit Hilfe der Tageszeitung

- So schnell wie möglich alle "a" und "n" eines Artikels anstreichen!
- Nach der Lektüre das Wichtigste in Stichworten notieren!
- 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 Timer (unser episodisches Gedächtnis)



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

Weitere Informationen findet man unter...

[www.wdoswald.de](http://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

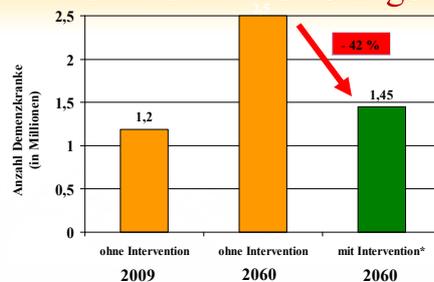
## Der Jungbrunnen von Lucas Cranach, d. Ä. (1546)



Quelle: Lucas Cranach the Elder „The Fountain of Youth“ aus <http://commons.wikimedia.org.../WGA05707.jpg>

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

Gelänge es mit Präventivmaßnahmen ähnlich SimA® den Eintritt in eine Demenzerkrankung flächendeckend in Deutschland um 5 Jahre zu verzögern...

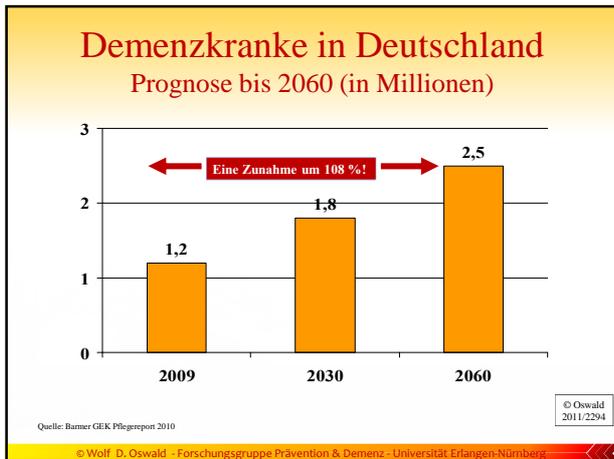


50 Mrd. durchschnittliche jährliche Kostenersparnis im Jahr 2060\*\*

© Oswald 2012/2296

\* unter Zugrundelegung der Annahme gleicher Therapieeffekte in allen Altersgruppen ab 60 sowie unveränderter altersspezifischer Prävalenzraten (vgl. Weyerer & Bickel, 2007; Ziegler & Dohhammer, 2009; Statistisches Jahrbuch, 2011)  
 \*\* bei geschätzten jährl. Gesamtkosten (inkl. indirekte Kosten der familiären Betreuung) eines Demenzpatienten in Deutschland von 47.747 Euro (Quelle: Schwarzkopf et al., 2011, Value in Health, 14, 827-835), eine etwaige Zunahme der jährl. Kosten bis 2060 wurde nicht berücksichtigt

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



### Mögliche Einsparungen in Deutschland pro Jahr durch Aktivierungsmaßnahmen ähnlich SimA®

- davon demenz: ca. 66%\*\*
- Kosten eines Pflegeplatzes: durchschnittl. 2.750 €/Monat\*\*\*

Vermeidet man....	spart man....
1 Monat	1,24 Milliarden €
6 Monate	7,44 Milliarden €

\* Stand: 2009, nicht enthalten sind 34.525 Pflegebedürftige unter 60 Jahren (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2009)  
\*\* Quelle: Bickel in Wällesch & Förstl, 2005  
\*\*\* bei Pflegestufe 2: Bundesdurchschnitt Vergütung für vollstationäre Dauerpflege 2.378 € (für 30 Tage) (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2009) plus durchschnittl. Investitionskosten lt. Pflegedatenbank PAULA® des BKK Bundesverbandes von 367 €

© Oswald 96-11/294c

- ### Fazit:
- Dem Einzelnen länger mehr Lebensqualität geben,
  - die fehlenden Pflegeressourcen auffangen
  - und der Gesellschaft Pflegekosten ersparen.
- Nicht dem Leben mehr Jahre geben, sondern den Jahren mehr Leben!**
- © Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

