

## Kompetenzerhaltung im hohen Alter

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

18. Kongress „Armut und Gesundheit“  
Berlin, 07.03.2013

© 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 u.a.
- Kompetenz nicht nur medizinisch sehen!
- Löst das unsere Probleme?

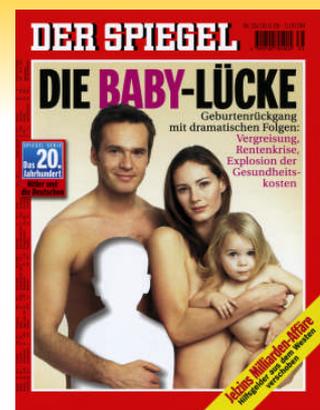
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## 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

Quelle: 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... ...jüngere Personen

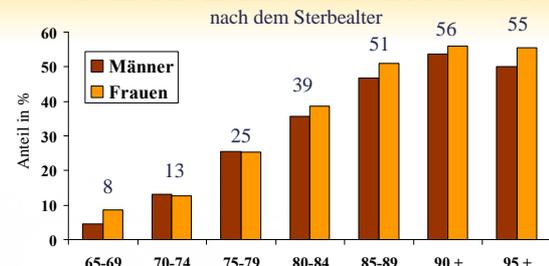


Quellen:  
Statistisches Bundesamt (2009), Statistisches Jahrbuch 2009; 12. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung (Variante 1-W1)  
Bundesamt für Statistik (BFS) (2009), Ständige Wohnbevölkerung der Schweiz, mittleres Szenario A-00-2005/9  
Statistik Austria (2009), Statistik des Bevölkerungsstandes 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

## Anteile der im letzten Lebensabschnitt an einer Demenz leidenden Menschen nach dem Sterbealter



Retrospektivstudie an Repräsentativstichprobe Verstorbener:  
Quelle: H. Bickel, Vortrag auf dem 5. Kongress der DGGG in Nürnberg am 18.09.2000

© Oswald 2001/713

© 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

- ## 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

## Ist Prävention möglich?

© 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

## Adipositas

### Übergewicht

(BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>)  
erhöht das Risiko  
für Alzheimer  
bis zu ca. 50 Prozent.

(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!

(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 DANN-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

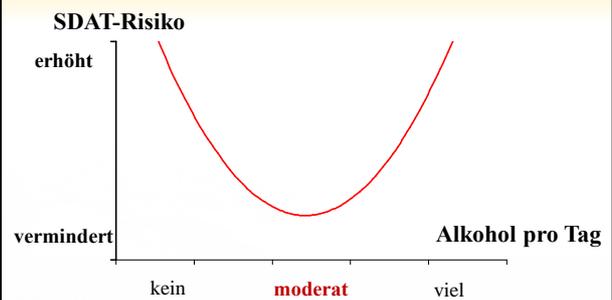
Vertretungsberechtigter: Heinz Bokberger  
Handelsregisteramt: Kanton Zürich

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

## Zusammenhang zwischen Alzheimer-Risiko und Alkoholkonsum



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

## Rot oder weiß?



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

## Wein oder Bier?



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

...und was ist mit dem dunklen bayerischen Bier???



**Königliches Dunkel.**

Hier von königlicher Hoheit.  
Ordner von Prinz Ludwig von Bayern.

Dringender Forschungsbedarf!

© 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 Ginkgo 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

... besser 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

### 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?

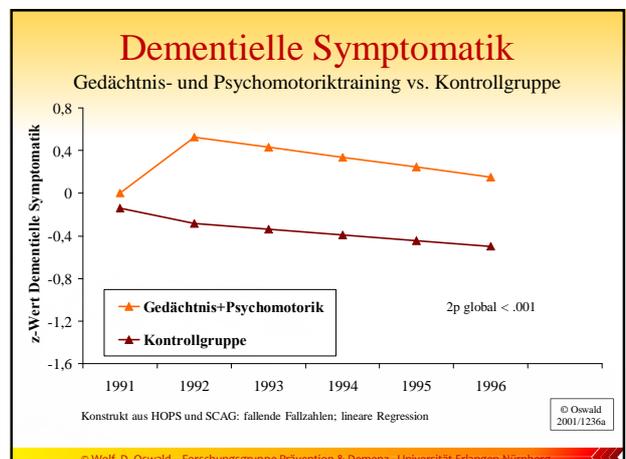
© Oswald 2003/922

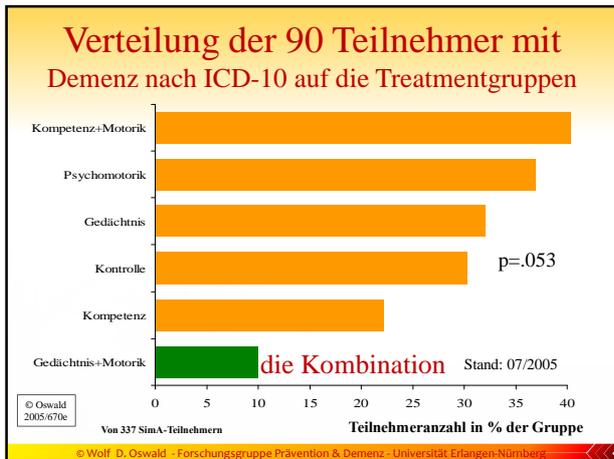
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



© Oswald 2001/758

© 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.  
Ausgabe 2012  
Kreuz-Verlag (14,95 €)

© Oswald 2012  
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Ein wissenschaftlich evaluiertes Präventionsprogramm:  
26 Übungen am PC, jedesmal anders. Mit individueller Kontrolle der Ergebnisse.  
Hogrefe (44,95 €)

© Oswald 2004/2100  
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

### Psychomotorik mit Luftballon

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

Kompetenz nicht nur medizinisch sehen!

© 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)

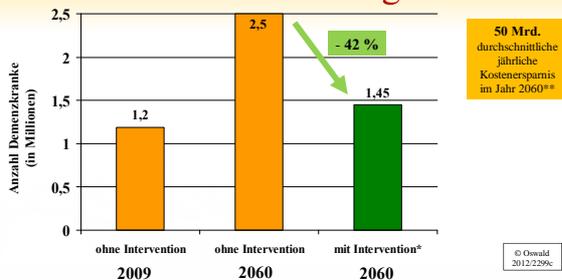
© Oswald  
2001/831b

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

## Ausblick

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

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



\* unter Zugrundelegung der Annahme gleicher Therapieeffekte in allen Altersgruppen ab 60 sowie unveränderter altersspezifischer Prävalenzraten (vgl. Weyerer & Bickel, 2007; Ziegler & Dobhammer, 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 bei 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 Wallech & Försil, 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

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

### 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

### Pflegesysteme der Zukunft?



Thomas Plassmann

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

### Danke!



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