

Alzheimer – Schicksal oder Herausforderung ?!

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

assista-Neurologisches Bildungszentrum
Tagung: Demenz – Schicksal oder Herausforderung?!
Altenhof am Hausruck, 15.10.2015

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

www.wdoswald.de

The screenshot shows the website interface for the research group. At the top, there is a navigation menu with links: SimA-50+, SimA-P, DEMENZ-FRÜHERKENNUNG, AUTOFAHREN IM ALTER, GEDÄCHTNIS IM ALTER, NAI, and KONTAKT. On the left, there is a sidebar with a logo for 'UNIV.-PROF. DR. W. D. OSWALD' and a list of categories: STARTSEITE, AKTUELLES, UNIV.-PROF. DR. W. D. OSWALD FORSCHUNGSTEAM, SIMA-AUSBILDUNG, SIMA-AKADEMIE e.V., VORTRÄGE, PUBLIKATIONEN, BÜCHER/CDS, PRESSESPiegel, INSTITUT IPG, KOOPERATIONSPARTNER, and GÄSTEBUCH. The main content area features a header with the FAU logo and a photo of Prof. Oswald. Below this is a welcome message: 'Ich freue mich, Sie auf unserer Seite begrüßen zu dürfen!' followed by a paragraph about the challenges of aging and the SimA-50+ and SimA-P programs. A grid of six topic cards is displayed: SimA 50+ (Demenz-Prävention), SimA Pflegeheim (Demenz-Therapie), Demenz-Früherkennung, Autofahren im Alter, Gedächtnis im Alter, and NAI. At the bottom left of the main content, contact information for Prof. Oswald is provided.

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

Gliederung

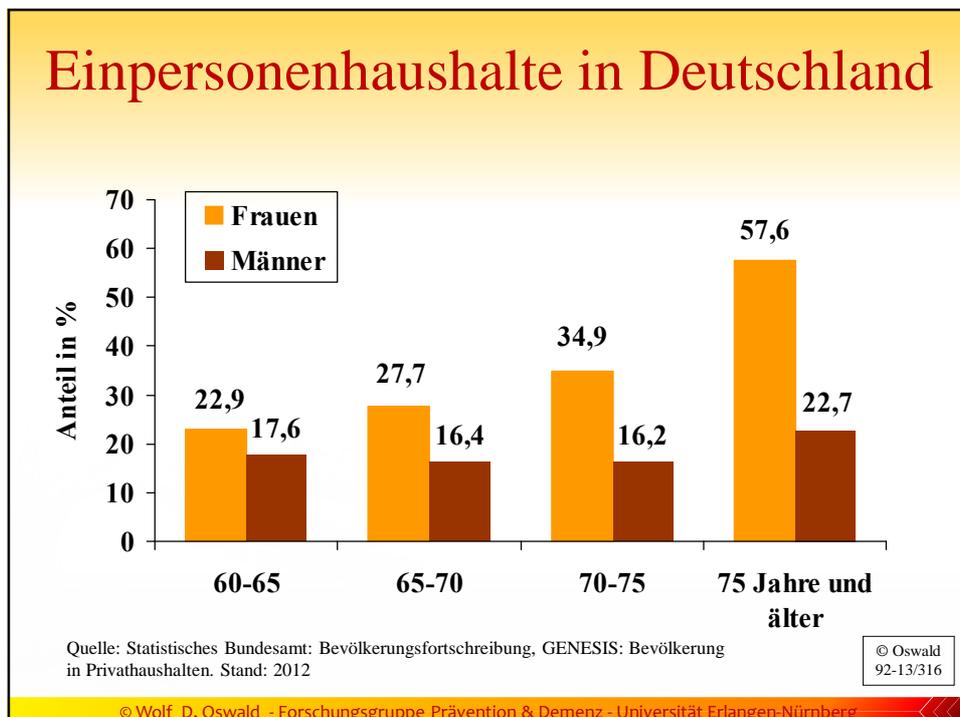
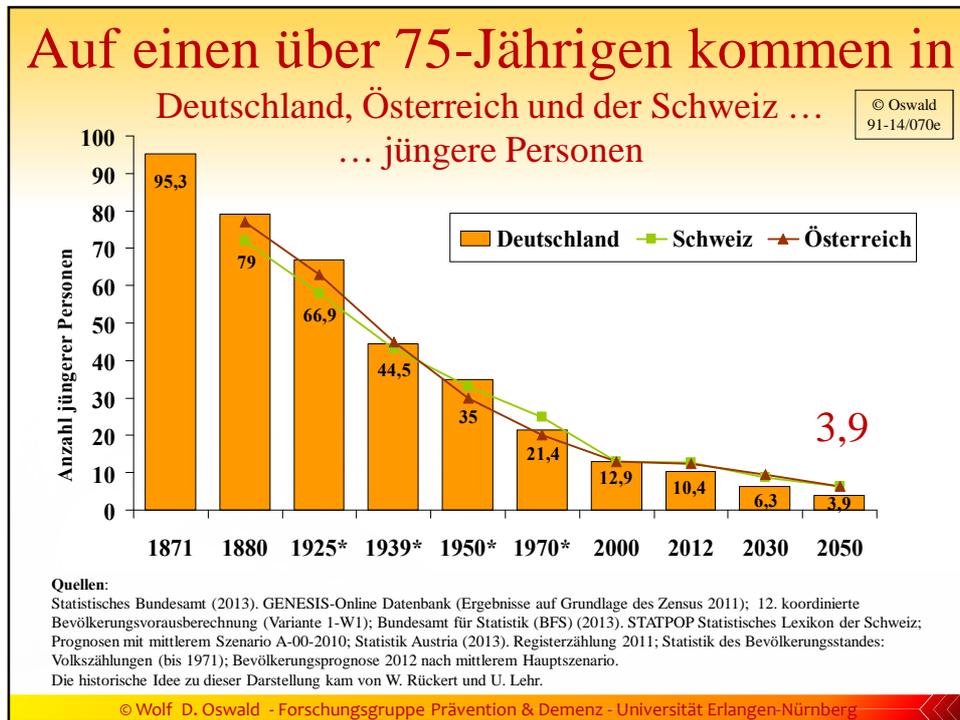
- Es gibt niemand mehr, der uns pflegt!
- Demenz (Alzheimer), was ist das?
- Gibt es Möglichkeiten zur Prävention?
- Prävention mit SimA
- Löst das unsere Probleme?

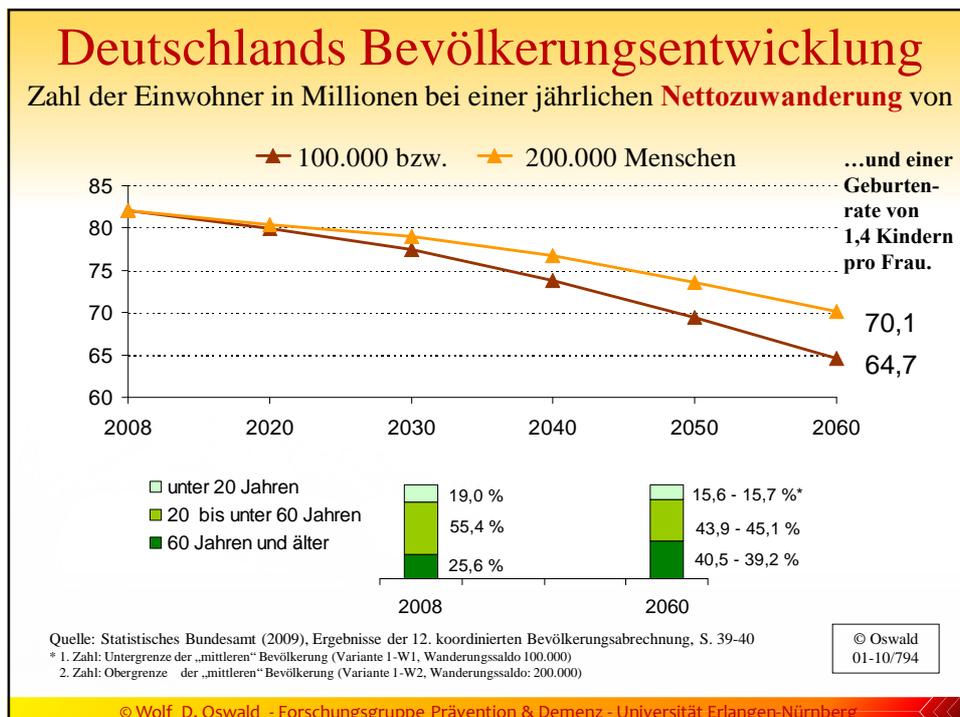
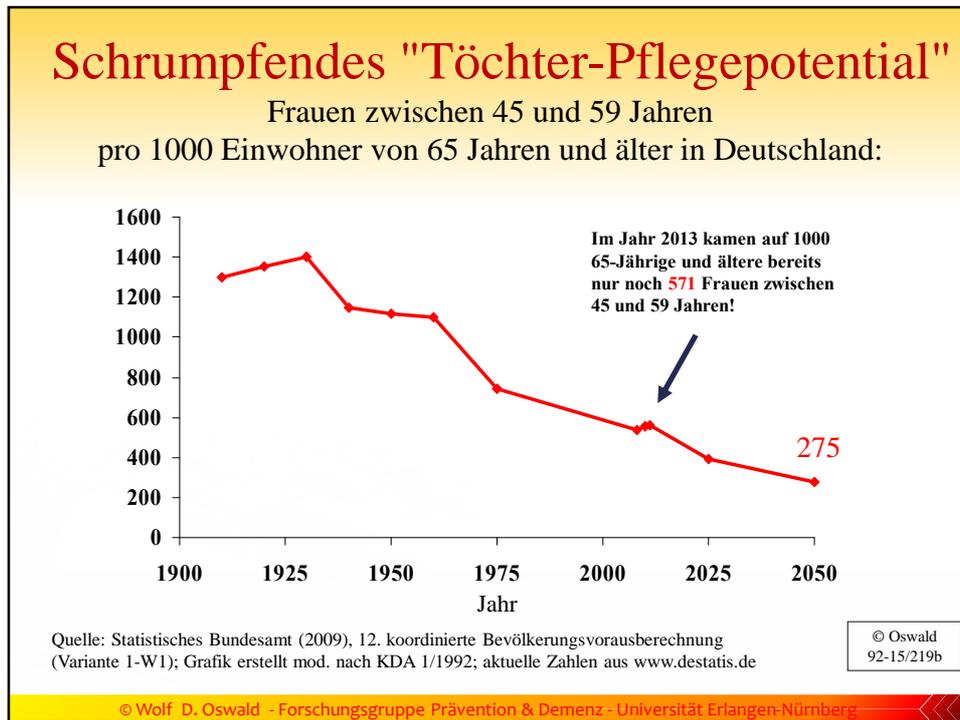
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

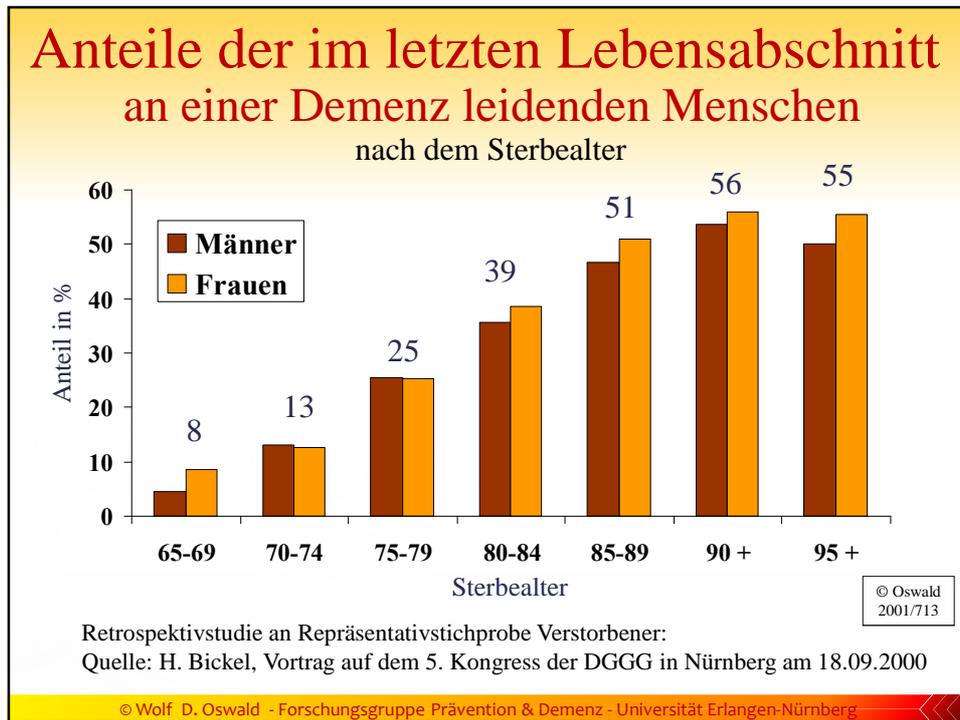
**Dramatische Veränderungen in
unserer Gesellschaft stehen bevor!**

Die demografische Entwicklung

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







Wann spricht man von einer Demenz?

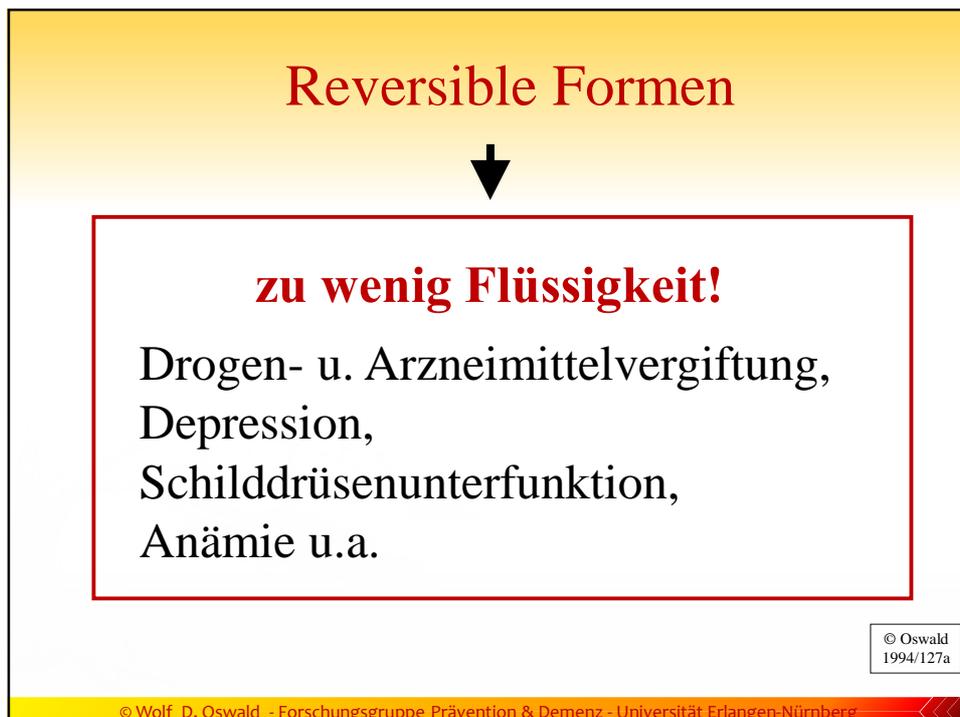
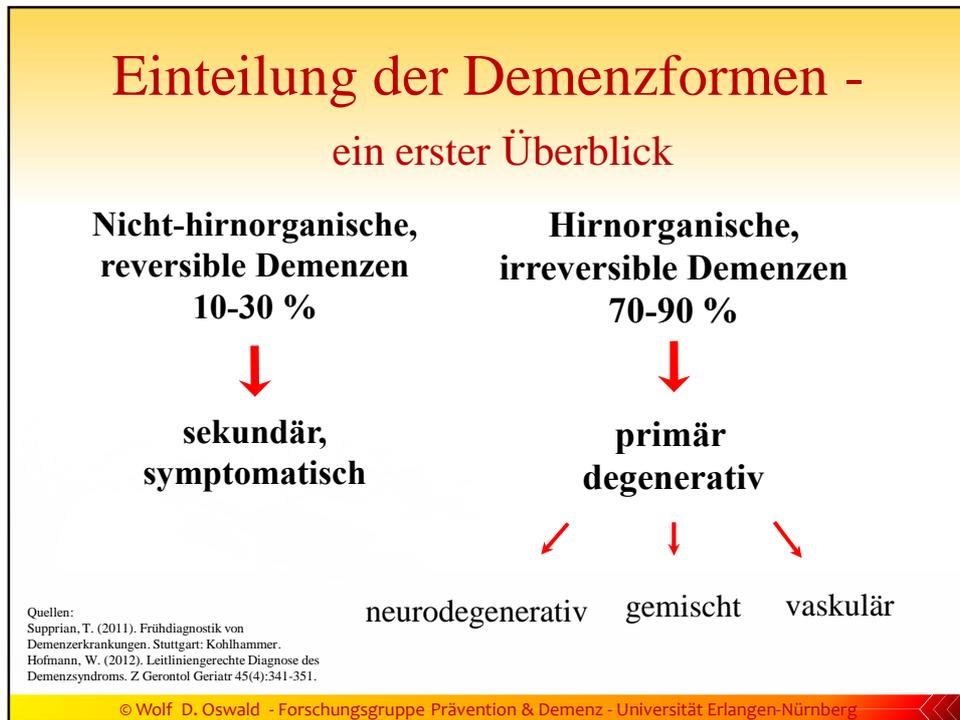
- Wenn kognitive Störungen, z.B. Vergesslichkeit, zu deutlichen Störungen im Alltag führen und
- dies bereits seit mindestens 6 Monaten und
- andere organische Ursachen ausgeschlossen sind.
- Eine Demenzdiagnose ist eine „klinische Diagnose“, keine „ursächliche“ Diagnose!
- Diese wird heute bestimmt über DSM-IV oder ICD-10.

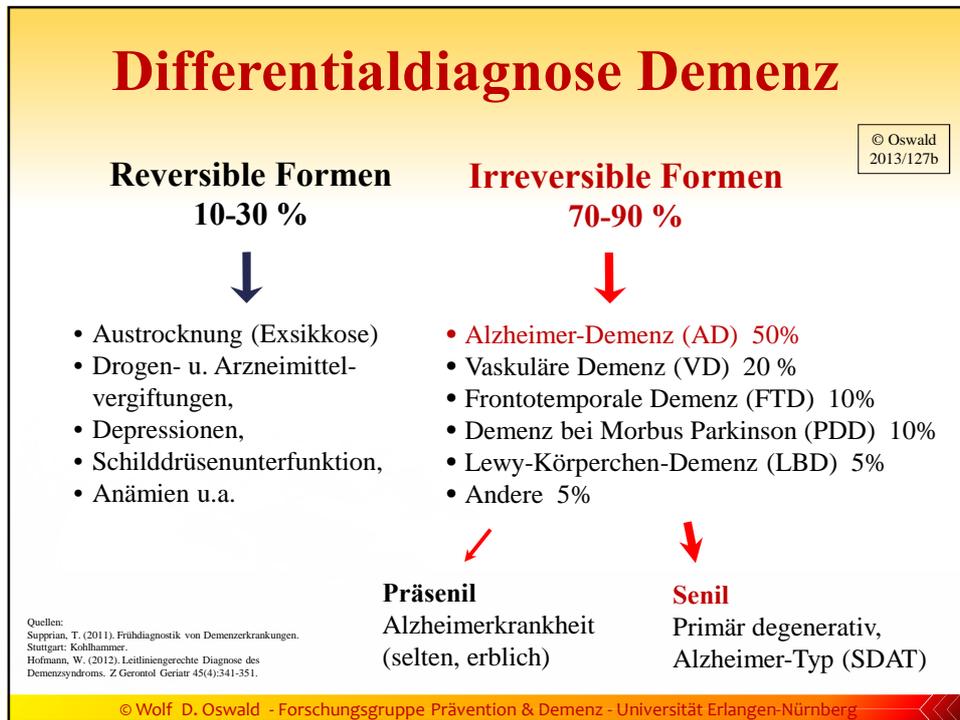
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

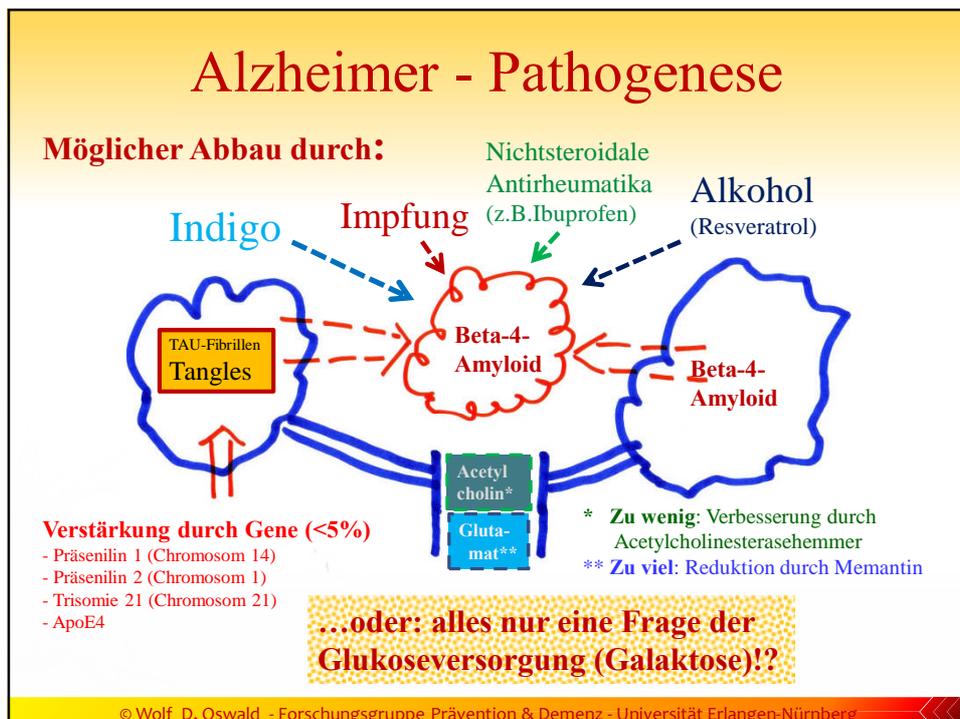
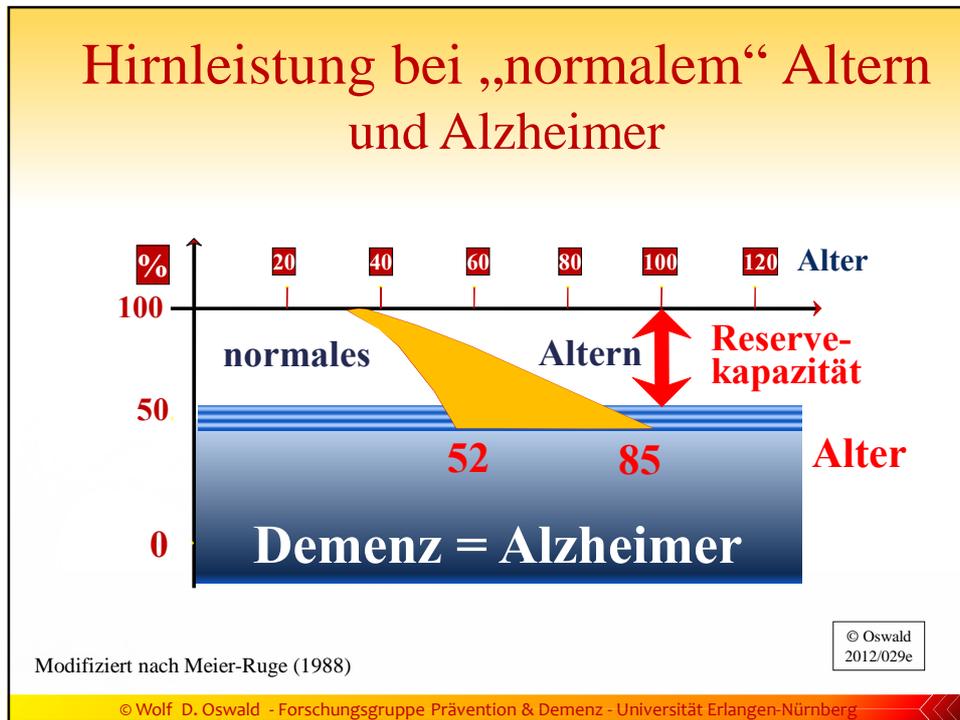
ICD-10 Kriterien „Demenz“

- Krit. G1: Der Nachweis einer *Demenz* eines spezifischen Schweregrades erfordert das Vorhandensein jeder nachfolgenden Kriterien:
 - G1.1: *Gedächtnisbeeinträchtigung*
 - G1.2: Nachlassen der *intellektuellen Fähigkeiten*
 - G1.1 und G1.2 verursachen eine objektiv nachweisbare Beeinträchtigung der alltäglichen Aktivitäten mit folgenden Schweregraden: leicht, mittel, schwer.
- Krit. G2: *keine Bewusstseinstörung*
- Krit. G3: Verschlechterung der *emotionalen Kontrolle*, des *Sozialverhaltens* oder des *Antriebes/der Motivation*
- Krit. G4: G1 besteht wenigstens *sechs* Monate

© 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

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?



Bildquelle: iStockphoto

© 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.



Bildquelle: iStockphoto

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

Mundhygiene?

Schlechte Mundhygiene führt zu Mangelernährung. Zusammenhänge mit Alzheimer fraglich.



Bildquelle: iStockphoto

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

Rauchen?

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



Bildquelle: iStockphoto

© 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)



Bildquelle: iStockphoto

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

Diabetes mellitus

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



Bildquelle: iStockphoto

© 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.



Bildquelle: iStockphoto

© 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.



Bildquelle: iStockphoto

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

Kaffee

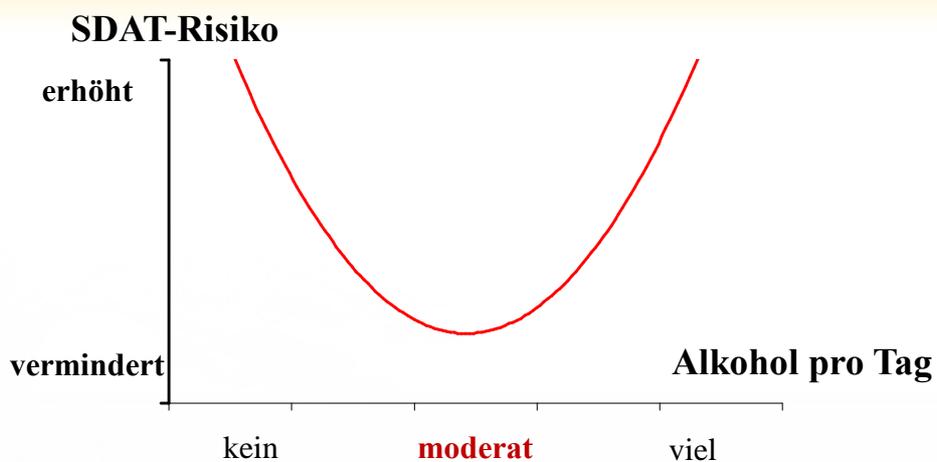
Kaffee in Maßen
wird meist gut
vertragen und
macht uns geistig
und körperlich
aktiver!



Bildquelle: iStockphoto

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

Zusammenhang zwischen Alzheimer-Risiko und Alkoholkonsum



© 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

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

Gesundheit, Geld und Laufen

Zuerst läuft man mit der

Gesundheit

dem Geld nach

und dann

läuft man mit dem

Geld

der Gesundheit nach.

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

Protektive Aktivitäten

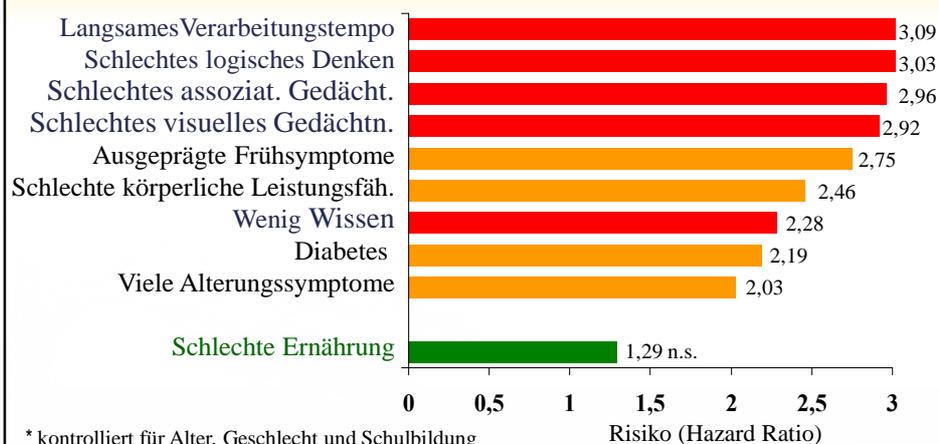
- fordernde Tätigkeiten
- Reisen
- schwieriges Stricken
- anspruchsvolle Gartenarbeit
- Vereinsarbeit im Vorstand
- Schach, Backgammon, Bridge
- Üben neuer Stücke für ein Musikinstrument
- anspruchsvolles Tanzen
- mindestens 2 km täglich laufen

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

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

Risikofaktoren für Demenz

Ergebnisse der Cox-Regressionsanalysen*; Ausgangswerte von N=340 SimA-Teilnehmern



* kontrolliert für Alter, Geschlecht und Schulbildung
p < .05

Risiko (Hazard Ratio)

© Oswald
2001/665e

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

Aktivität - Garant für lange Selbstständigkeit ohne Demenz?

© Oswald
2003/922

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



Simma[®]
Selbstständig im Alter

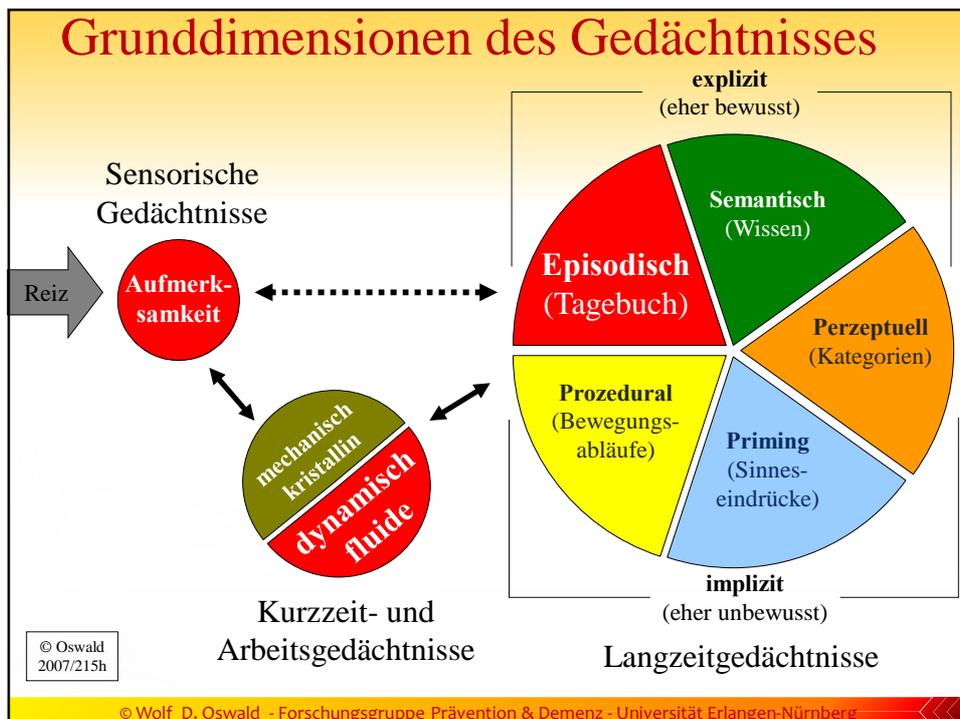
© Oswald
2001/758

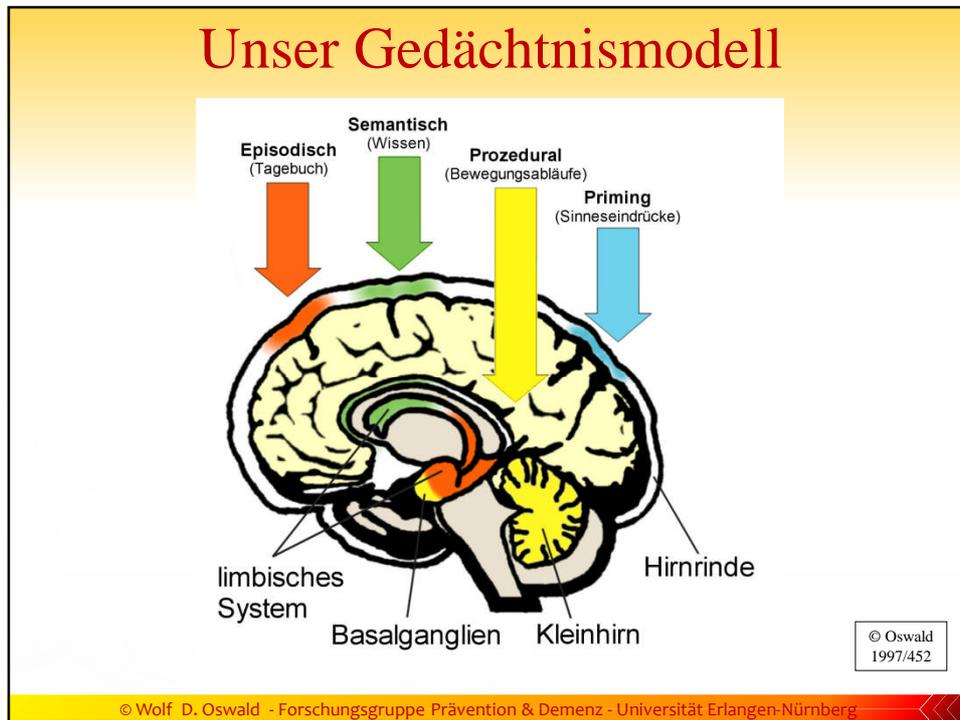
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

**Es gibt *nicht*
das
Gedächtnis,
es gibt
unterschiedliche
Gedächtnisfunktionen!**

© Oswald
1994/332

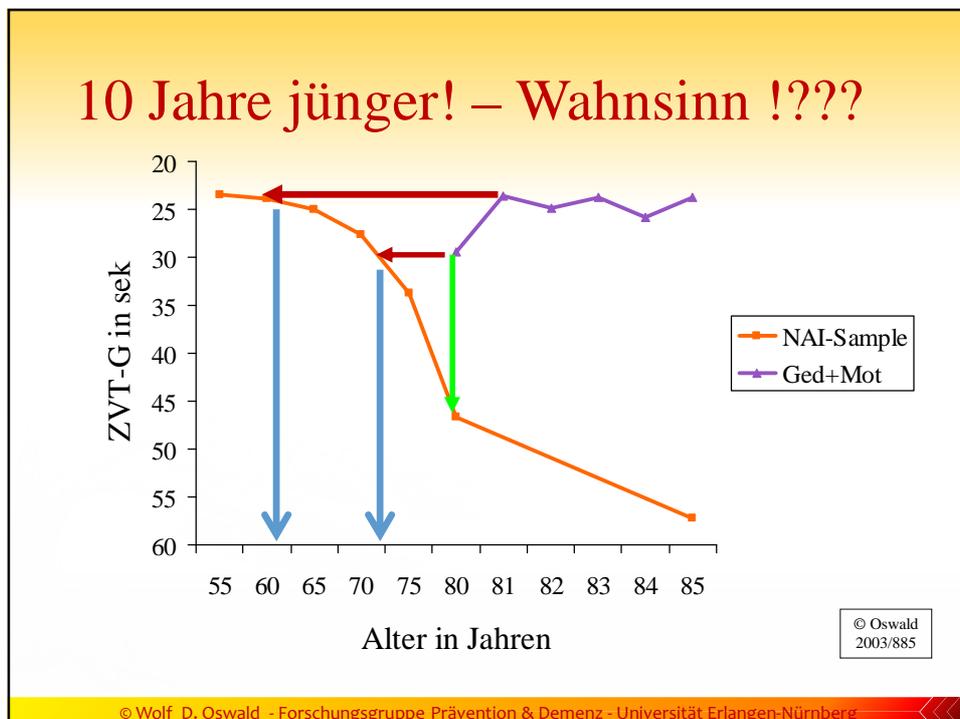
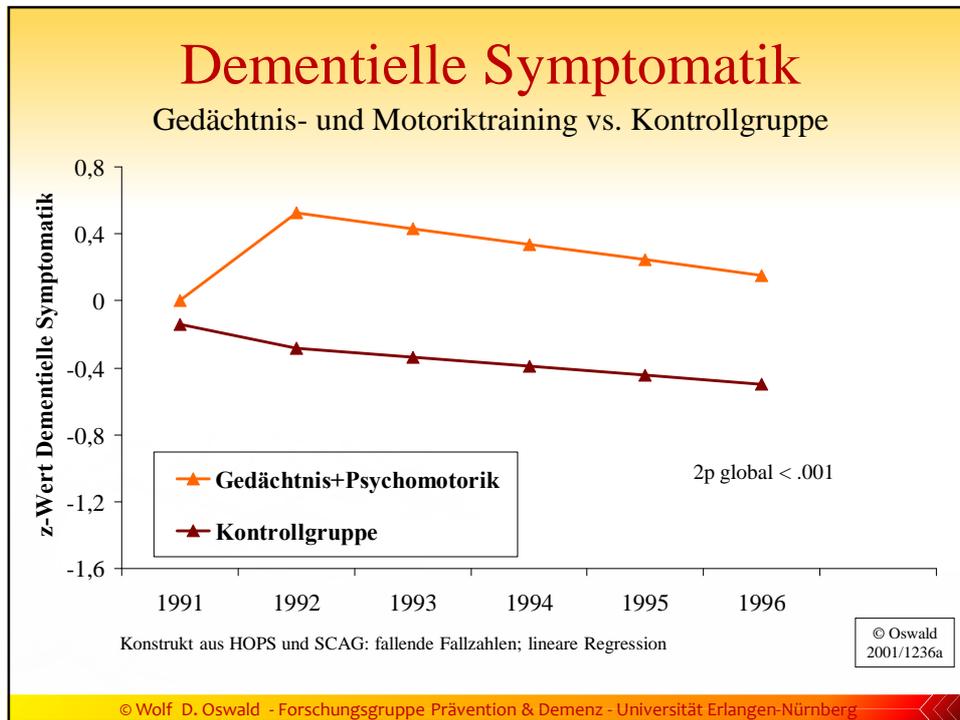
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

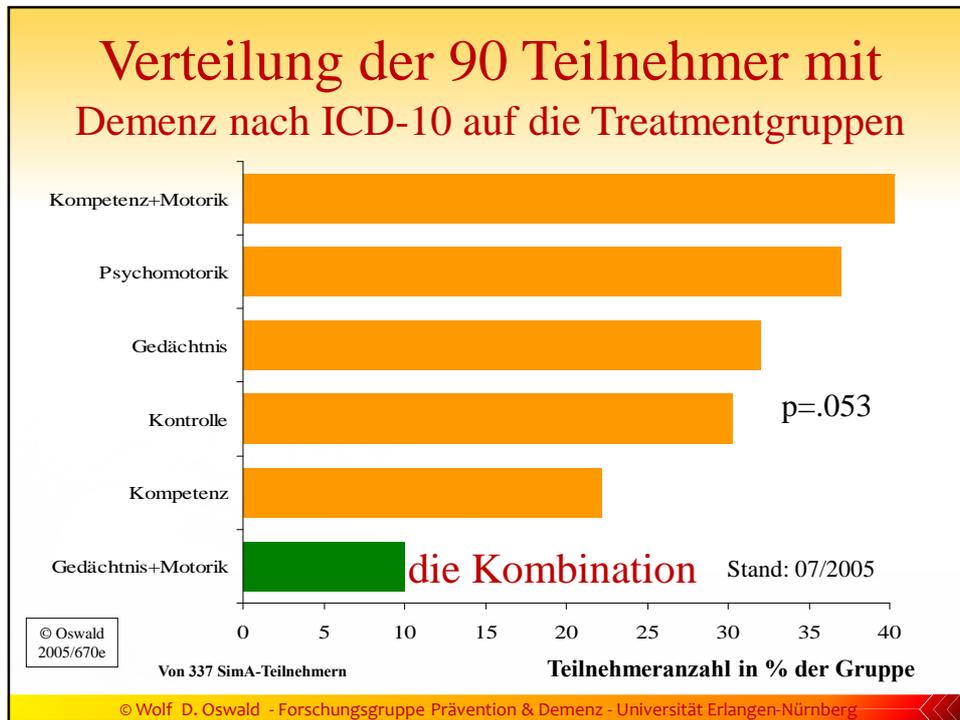




Hauptergebnisse in Bezug auf Demenz

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





Wolf D. Oswald
Aktiv gegen Demenz
Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem SimA®-Gedächtnis und Psychomotoriktraining
2., überarbeitete Auflage
HOGREFE

Ein wissenschaftlich
evaluiertes
Präventionsprogramm:

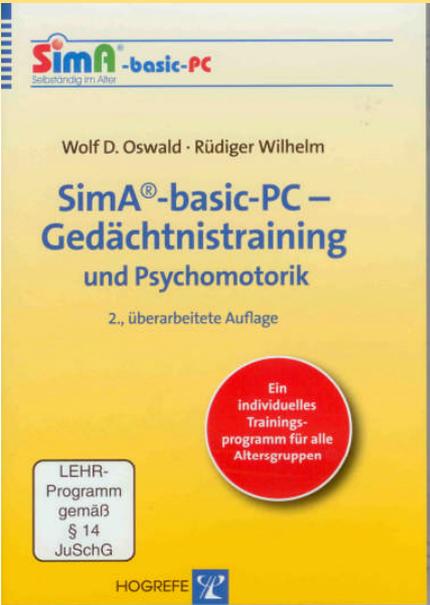
Alles was man wissen sollte,
um mit täglich 15 Minuten
Alzheimer zu vermeiden.

Mit einem 14-Tage-Programm aus
Psychomotorik und Gedächtnis

Hogrefe (19,95 €)

© Oswald
2004/2113

© 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



Das SIMA-Projekt

W. D. Oswald / T. Gunzelmann (Hrsg.)

**Kompetenz-
training**

Ein Programm für Seniorengruppen

Hogrefe

Das SIMA-Projekt

W. D. Oswald (Hrsg.)

**Gedächtnis-
training**

Ein Programm für Seniorengruppen

2., überarbeitete und ergänzte Auflage

Hogrefe

Das SIMA-Projekt

W. D. Oswald / T. Gunzelmann / M. Leye (Hrsg.)

**Psychomotorisches
training**

Ein Programm für Seniorengruppen

Hogrefe

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



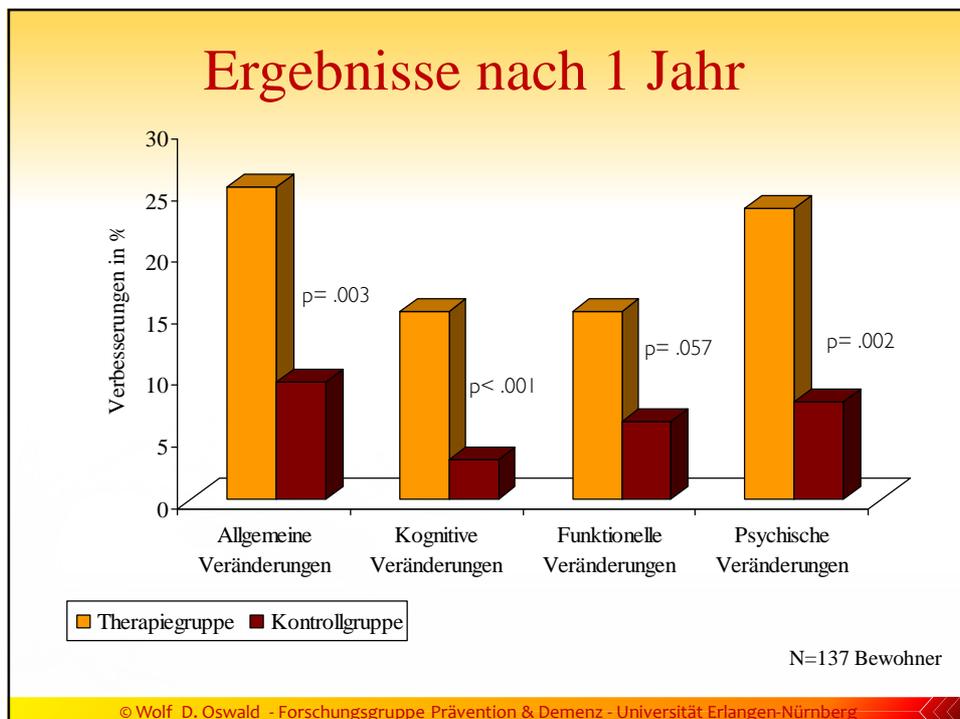
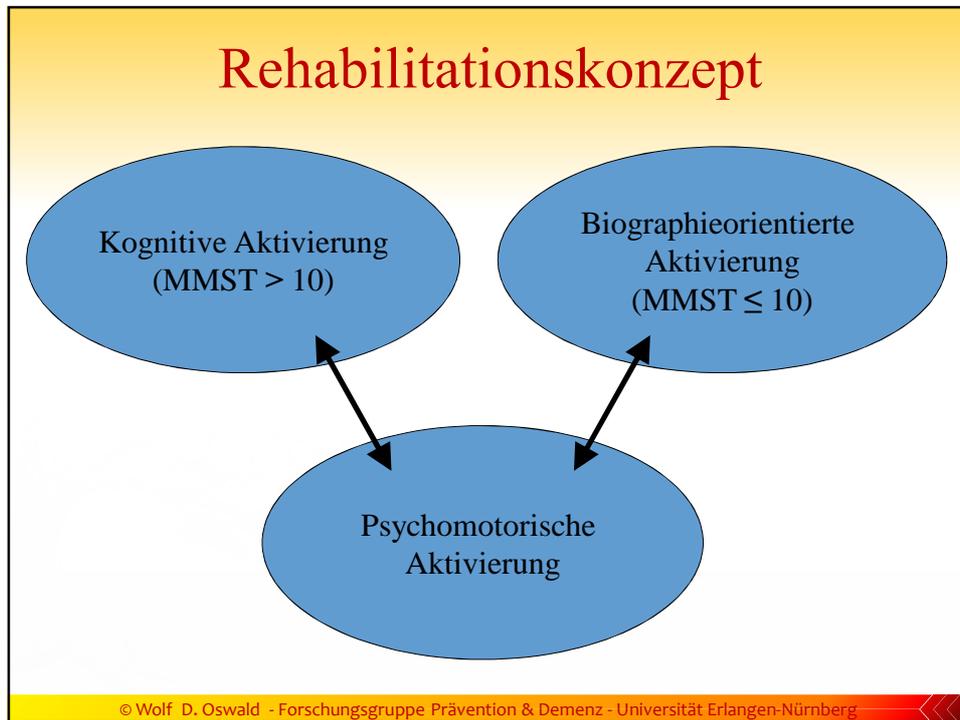
Das *Pflegeheim*programm

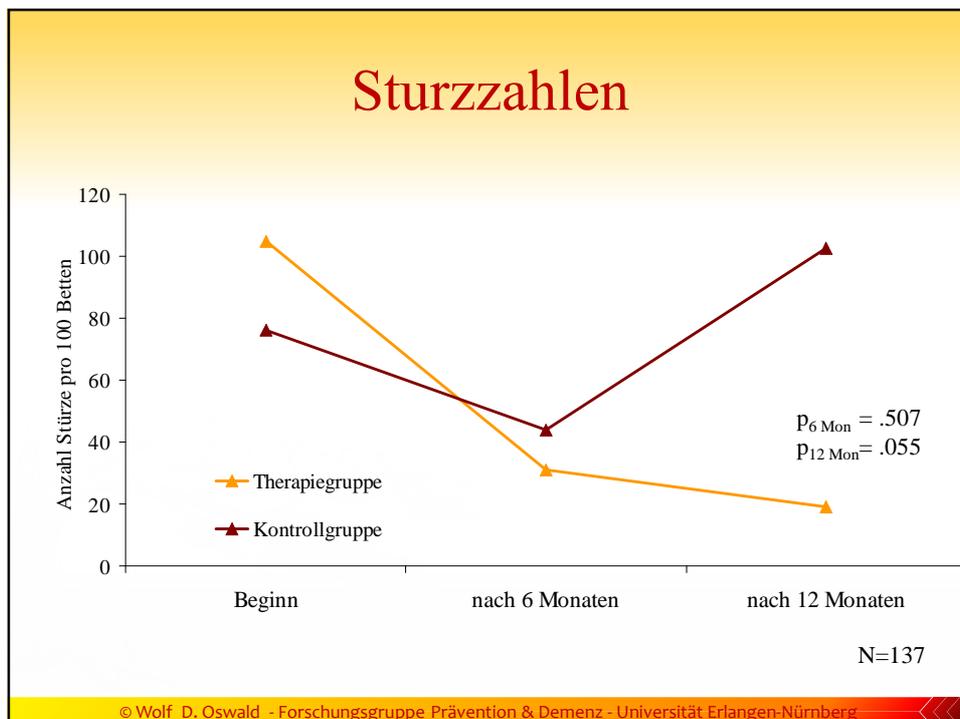
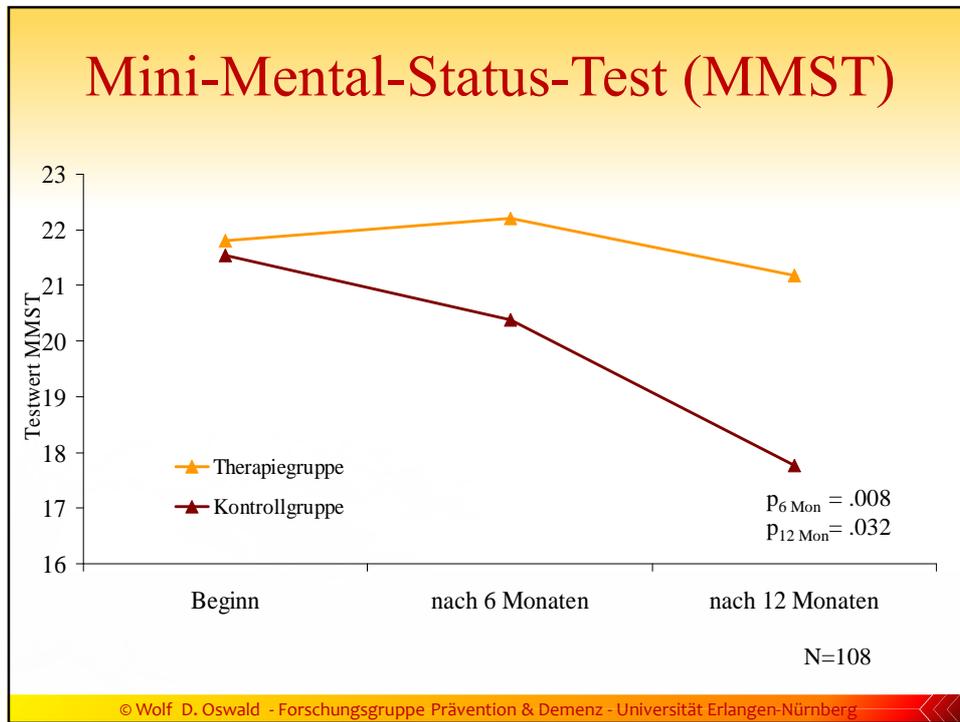
© Oswald
2001/758a

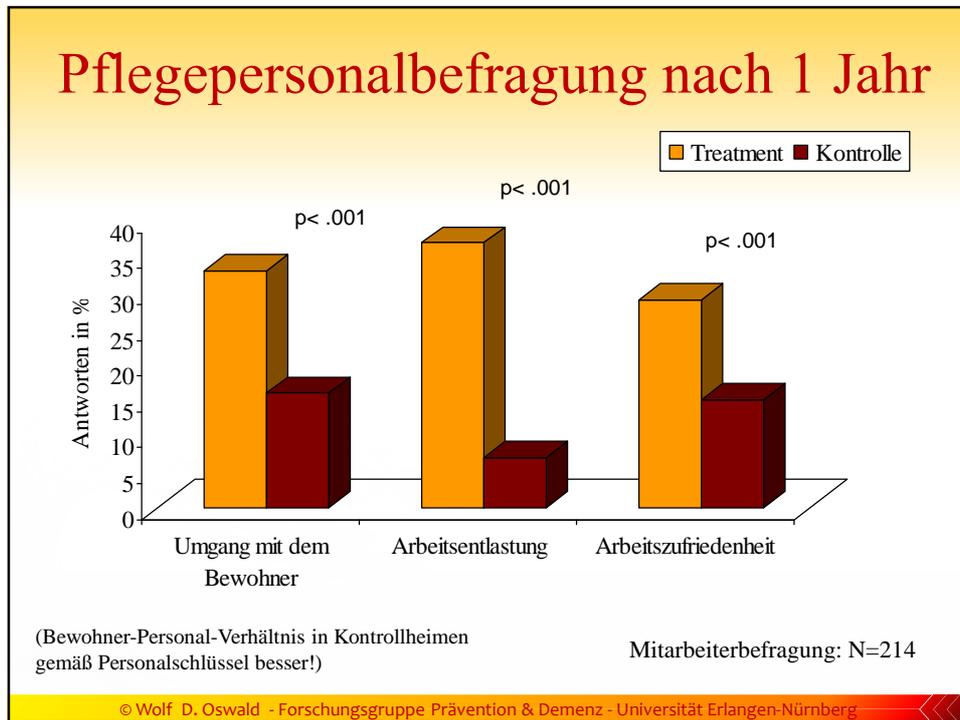
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Vorgehen

- ein Jahr lang
- **MMST > 10** (leichte bis mittelschwere Demenz)
 - 2-mal wöchentlich: Kognitive + Psychomotorische Aktivierung
- **MMST ≤ 10** (schwere bis schwerste Demenz)
 - 2-mal wöchentlich: Biographieorientierte + Psychomotorische Aktivierung







Oswald · Ackermann
Kognitive Aktivierung mit SimA[®]-P
Selbständig im Alter

mit CD-ROM

Springer Wien New York

Ein wissenschaftlich
evaluiertes
Therapieprogramm
für Menschen in Alten-
und Pflegeheimen

3 Bände (99,95 €)

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

Oswald · Ackermann
Kognitive Aktivierung mit SimA[®]-P
Selbständig im Alter
mit CD-ROM
SpringerWienNewYork

Oswald · Ackermann
Psychomotorische Aktivierung mit SimA[®]-P
Selbständig im Alter
mit CD-ROM
SpringerWienNewYork

Oswald · Ackermann
Biographieorientierte Aktivierung mit SimA[®]-P
Selbständig im Alter
mit CD-ROM
SpringerWienNewYork

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

Psychomotorik mit Luftballon



© 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



Bildquelle: iStockphoto

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

Der Tageskalender (unser episodisches Gedächtnis)



Bildquelle: iStockphoto

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

www.wdoswald.de

SimA-50+ SimA-P DEMENZ-FRÜHERKENNUNG AUTOFAHREN IM ALTER GEDÄCHTNIS IM ALTER NAI KONTAKT

UNIV.-PROF. DR. W. D. OSWALD
Forschungsgruppe Prävention & Demenz

STARTSEITE

AKTUELLES

UNIV.-PROF. DR. W. D. OSWALD
FORSCHUNGSTEAM

SIM A-AUSBILDUNG
SIM A-AKADEMIE e.V.

VORTRÄGE

PUBLIKATIONEN

BÜCHER/CDS

PRESSSPIEGEL

INSTITUT IPG

KOOPERATIONSPARTNER

GÄSTEBUCH

Univ.-Prof. Wolf D. Oswald
FG Prävention & Demenz
am Institut für Psychogerontologie
der Universität Erlangen-Nürnberg
Wallensteinstr. 51-53 (TillyCenter)
(D) 90431 Nürnberg
Telefon: +49 (0) 911 / 52 82-670
Telefax: +49 (0) 911 / 52 82-671
Mail: forschung@wdoswald.de

Ich freue mich, Sie auf unserer Seite begrüßen zu dürfen!

Die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft betreffen jeden Einzelnen von uns in allen Bereichen des täglichen Lebens. Der Wunsch nach Gesundheit, Selbstbestimmung und weitgehender Unabhängigkeit im Alter steht bei vielen Menschen ganz oben auf der Wunschliste für ihre Zukunft. Ein wichtiger Schritt zur Erfüllung dieser Wünsche wurde durch die Entwicklung der wissenschaftlich überprüften Konzepte "SimA-50+" und "SimA-P" zur Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit im Alter erreicht. Diese Präventions- und Therapieprogramme helfen die Inzidenz und Prävalenz von Demenzerkrankungen spürbar zu reduzieren und die Selbstständigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu erhalten.

Hierzu und zu weiteren Themen des Alterns sehen Sie unten eine kleine inhaltliche Auswahl. Das ganze Angebot erreichen Sie über das Navigations-Menü links.

DEMENTZ-PRÄVENTION

DEMENTZ-THERAPIE

DEMENTZ-FRÜHERKENNUNG

AUTOFAHREN IM ALTER

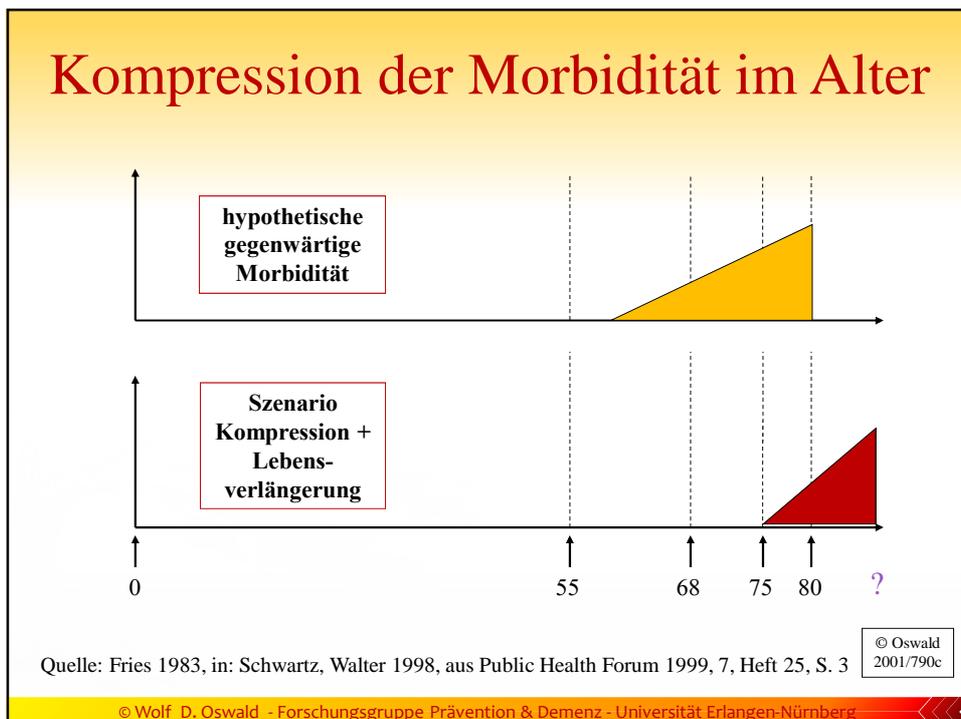
GEDÄCHTNIS IM ALTER

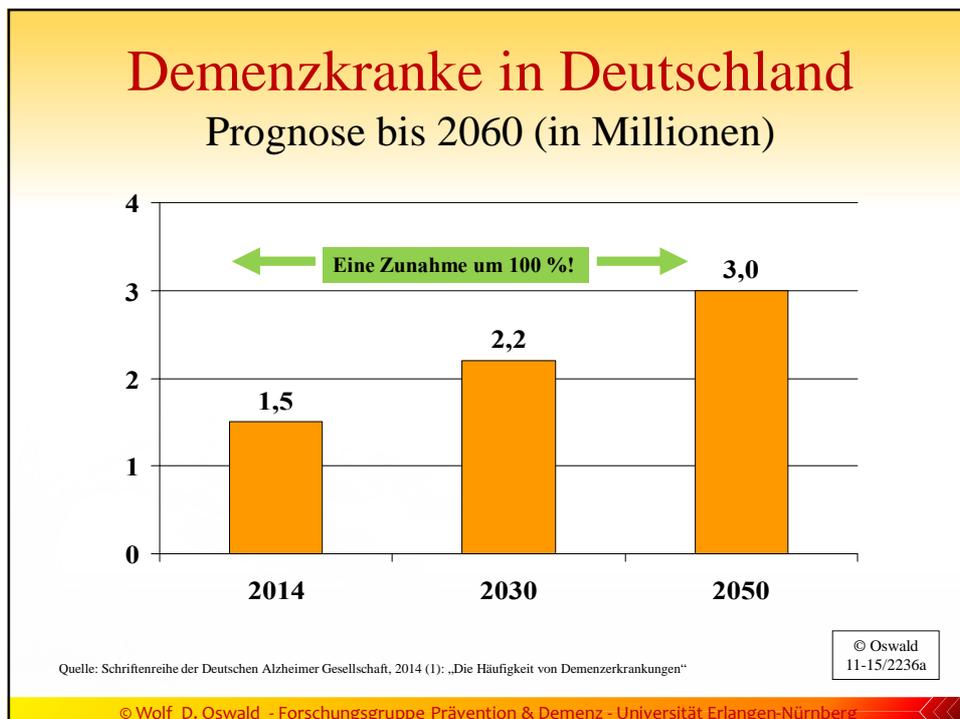
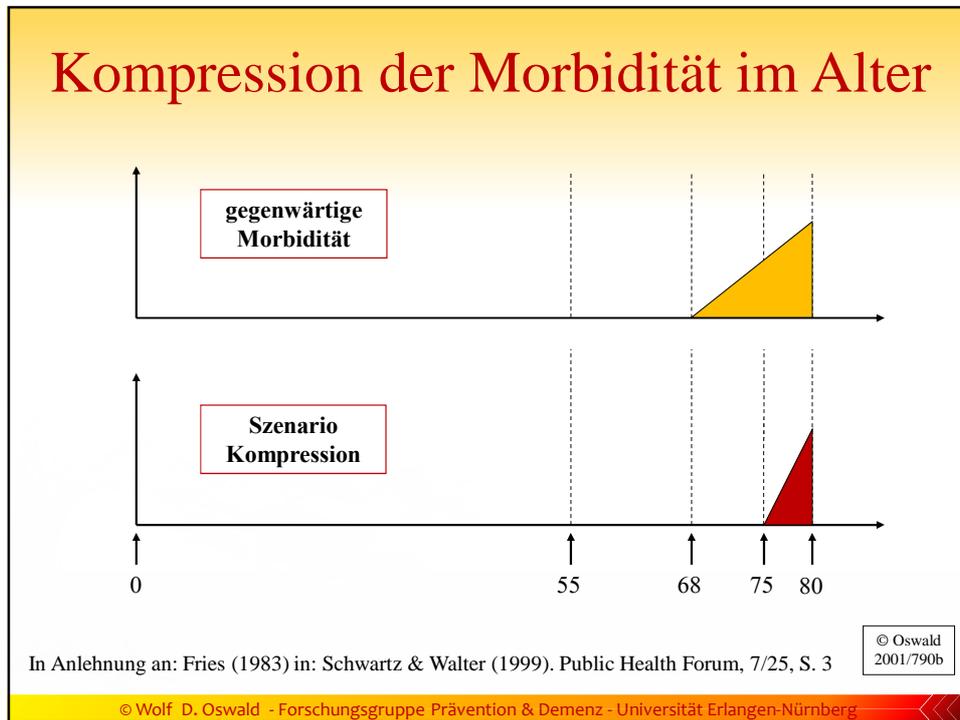
NAI

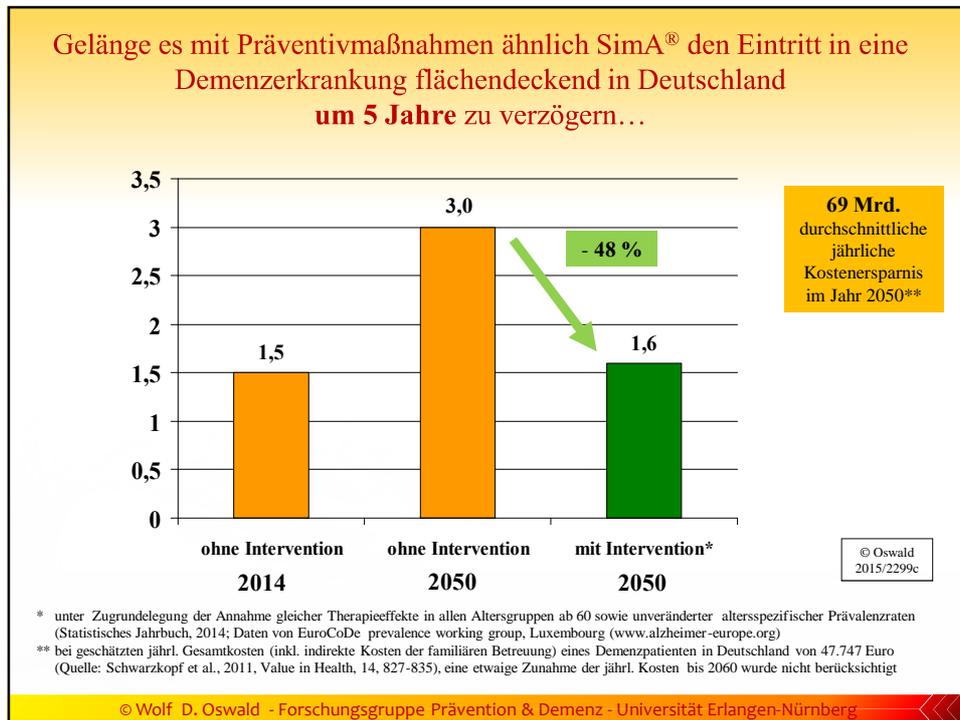
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

Ausblick

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







Mögliche Einsparungen in Deutschland pro Jahr durch Aktivierungsmaßnahmen ähnlich SimA®

- Senioren in Pflegeheimen: 743.120*
- davon dement: ca. 66% **
- Kosten eines Pflegeplatzes: durchschnittl. 2.795 €/Monat***

Vermeidet man....	spart man....
1 Monat	1,37 Milliarden €
6 Monate	8,22 Milliarden €

* Stand: 2011, nicht enthalten sind 34.368 Pflegebedürftige unter 60 Jahren (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2011)
** Quelle: Bickel in Wallesch & Förstl, 2005
*** bei Pflegestufe 2: Bundesdurchschnitt Heimentgeld für vollstationäre Dauerpflege inklusive Investitionskosten (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2011)

© Oswald 96-15/294c

© 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

Danke!



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