

# Alzheimer – Schicksal oder Herausforderung ?!

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

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

www.wdoswald.de



The screenshot shows the homepage of the website www.wdoswald.de. The header features a navigation menu with links: SimA-50+, SimA-P, DEMENZ-FRÜHERKENNUNG, AUTOFAHREN IM ALTER, GEDÄCHTNIS IM ALTER, NAI, and KONTAKT. The main content area includes a welcome message from Prof. Dr. W. D. Oswald, a brief introduction to the research group's focus on aging and dementia, and a grid of six featured projects: SimA 50+ (Demenz-Prävention), SimA Pflegeheim (Demenz-Therapie), Demenz-Früherkennung, Autofahren im Alter, Gedächtnis im Alter, and NAI. A sidebar on the left lists various resources like publications, press, and contact information. The footer contains the copyright notice: © Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg.

© 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

## Wer kennt sich da noch aus?



Villa Pisani: Autor P tasso, 2006: Aus Wikimedia, the free media respository

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

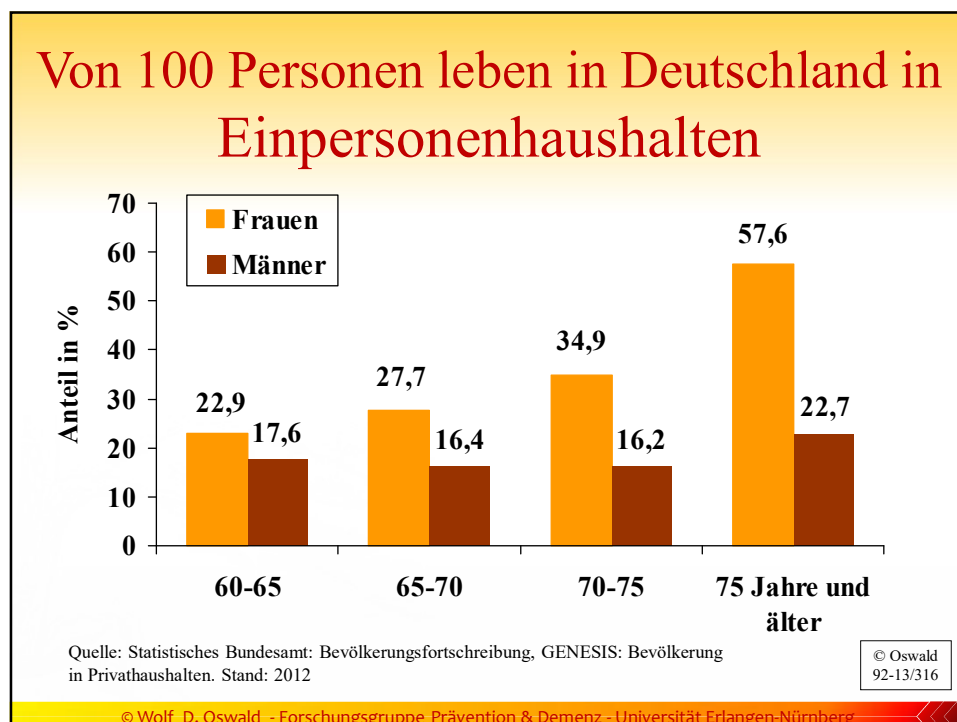
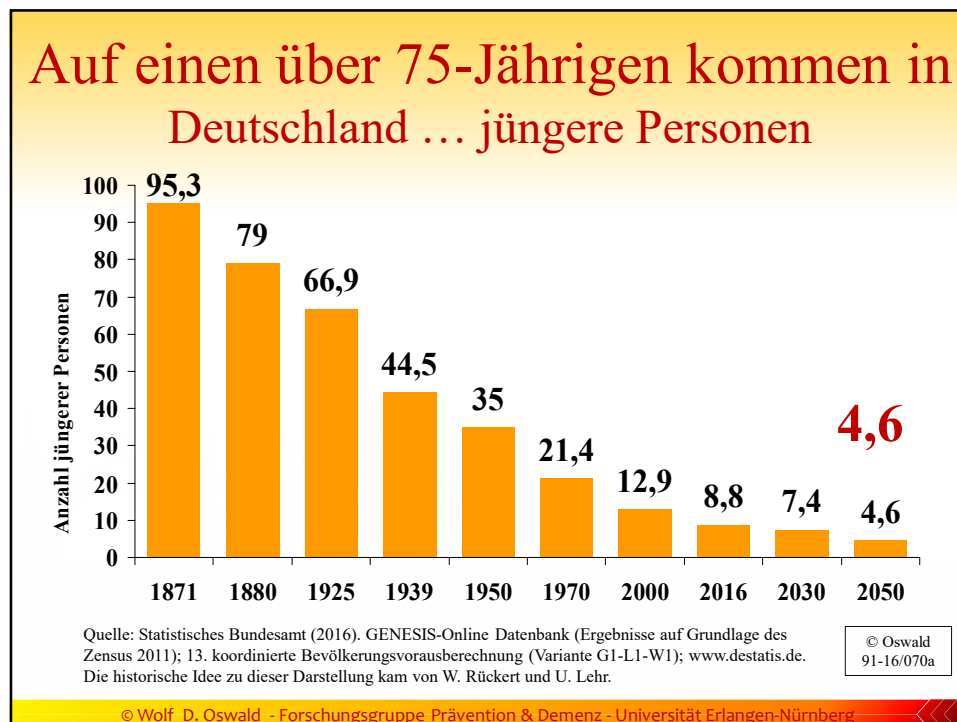
## Geburtenrückgang mit dramatischen Folgen

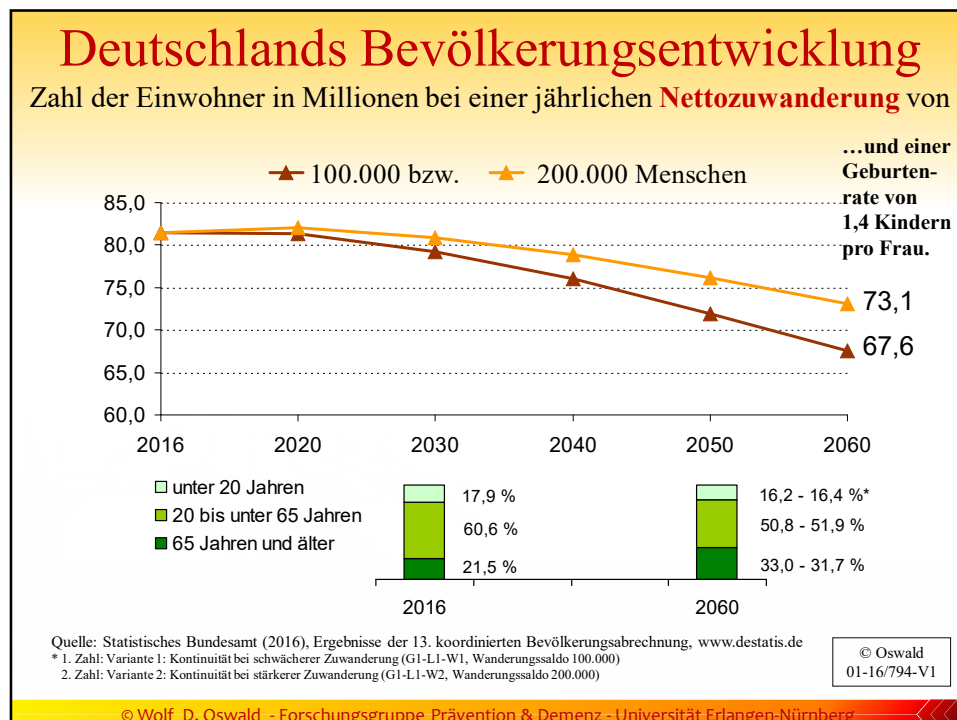
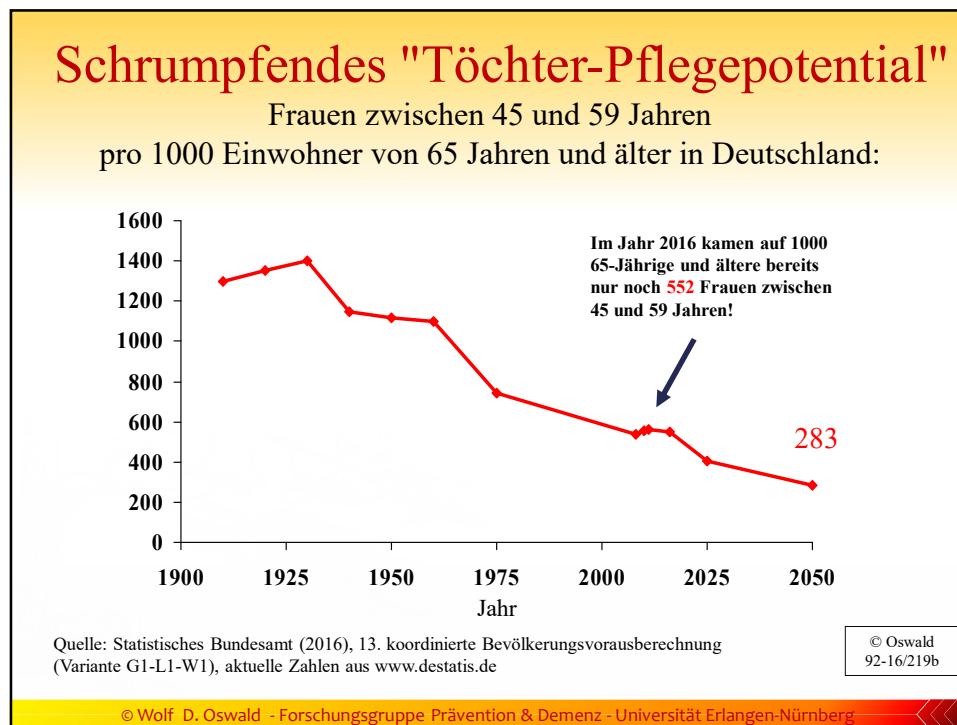
© Oswald  
2001/811

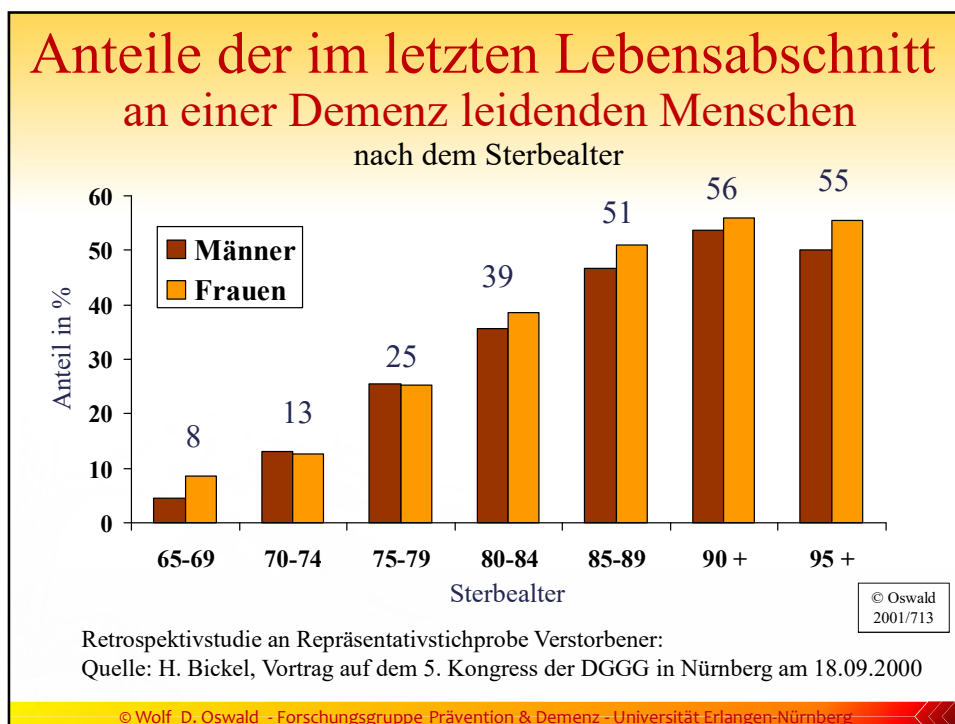
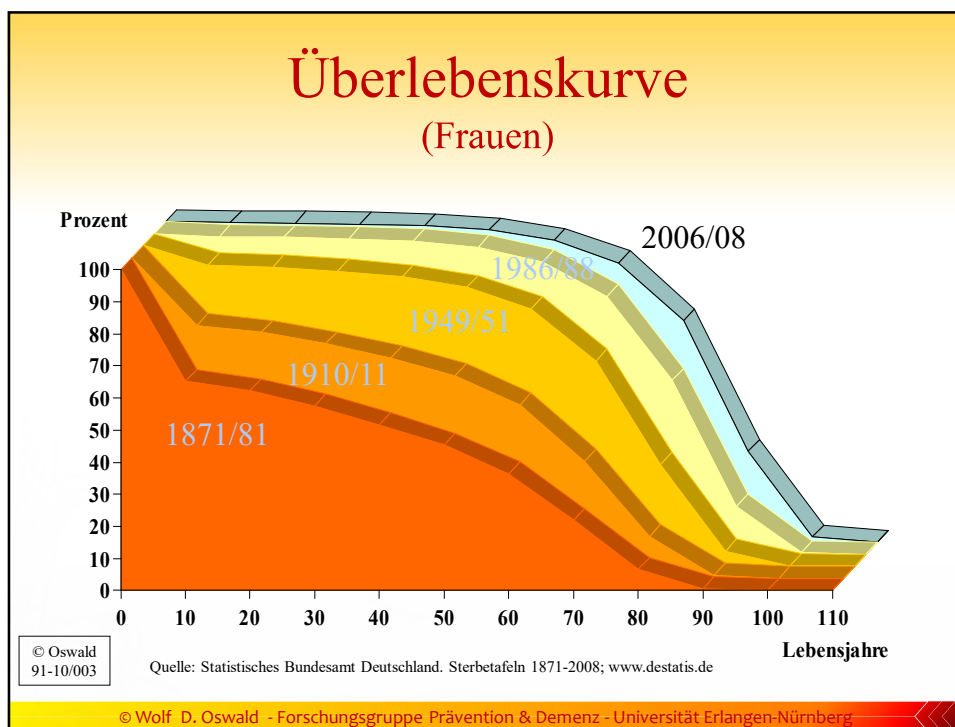
Quelle: Der Spiegel 35/1999

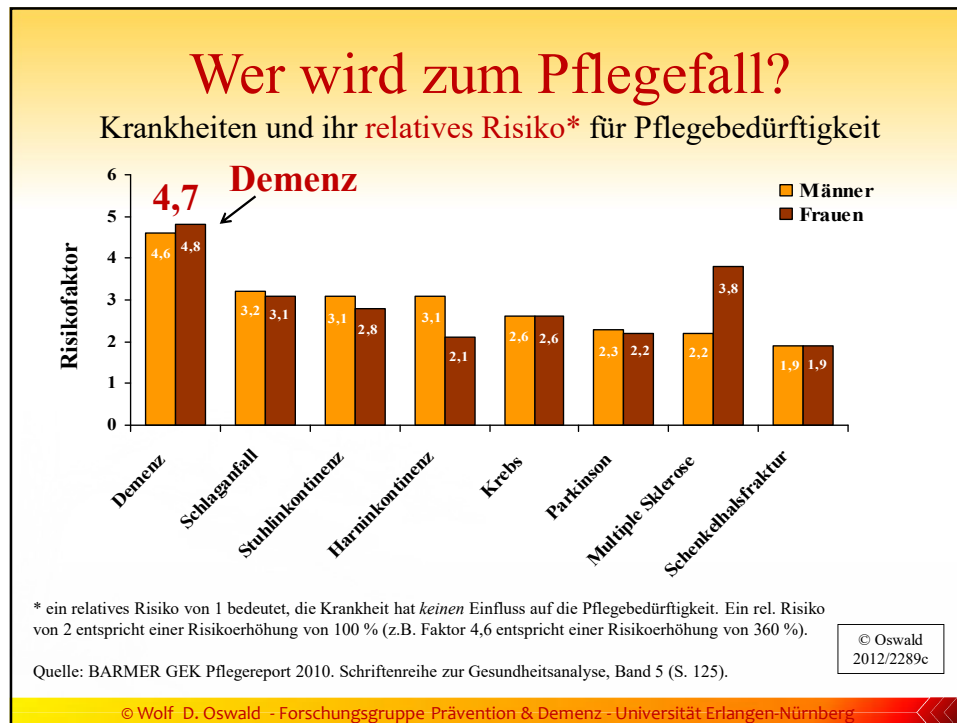


© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg









## Wann spricht man von einer Demenz?

- Wenn kognitive Störungen, z.B. Vergesslichkeit, zu **deutlichen Störungen im Alltag** führen und
- diese seit mindestens **6 Monaten** bestehen und
- andere organische Ursachen ausgeschlossen wurden.
- Eine Demenzdiagnose ist eine „klinische Diagnose“, keine „ursächliche“ Diagnose.
- Diese wird heute bestimmt mithilfe des **DSM-IV** oder der **ICD-10**.

© Oswald 2003/913

© 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

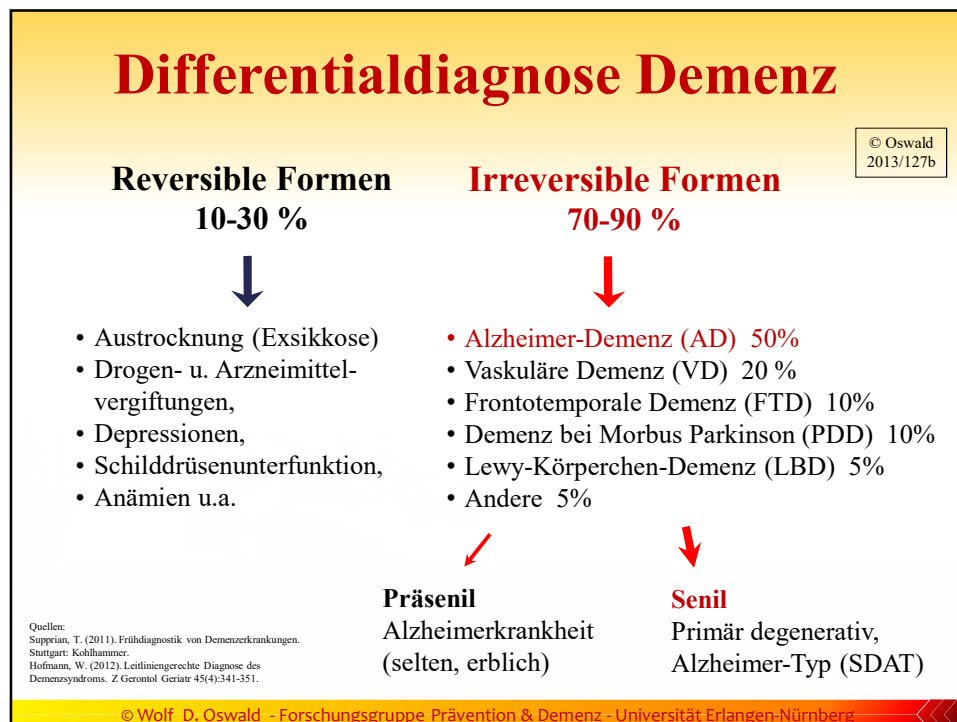
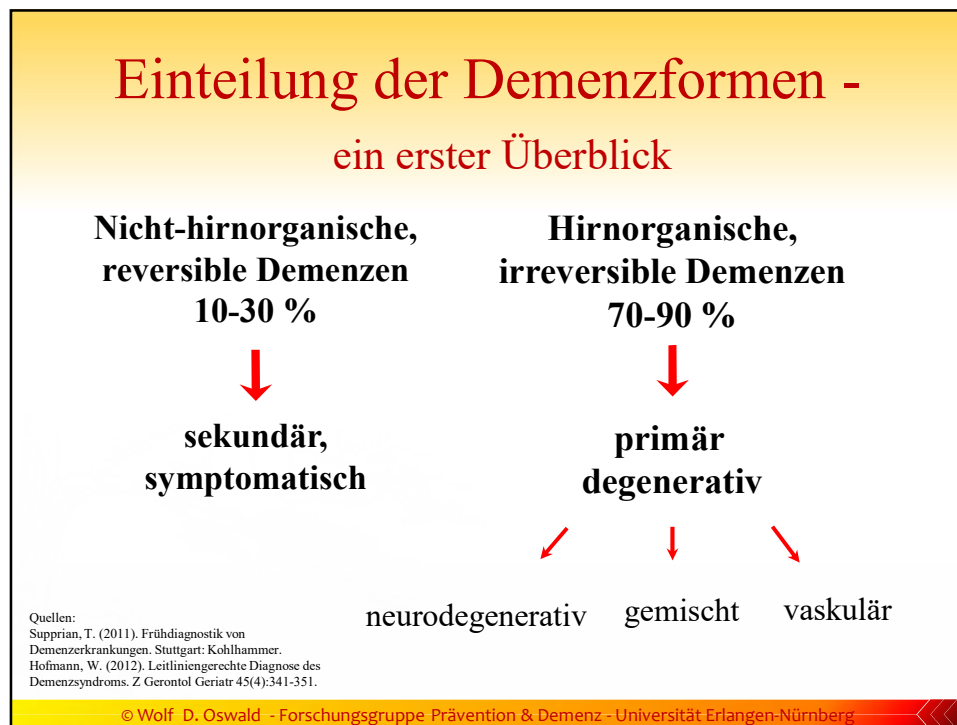
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Es gibt unterschiedliche Demenzen

- **Reversible** („heilbare“)
  - z.B. Arzneimittelvergiftungen und Austrocknung (Exsikkose)
- **Irreversible** („nicht heilbare“)
  - Alzheimer
  - Multiinfarkt Demenzen (Vaskuläre Demenz)
  - u.a.

© Oswald  
2003/914

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



## Reversible Formen



### zu wenig Flüssigkeit!

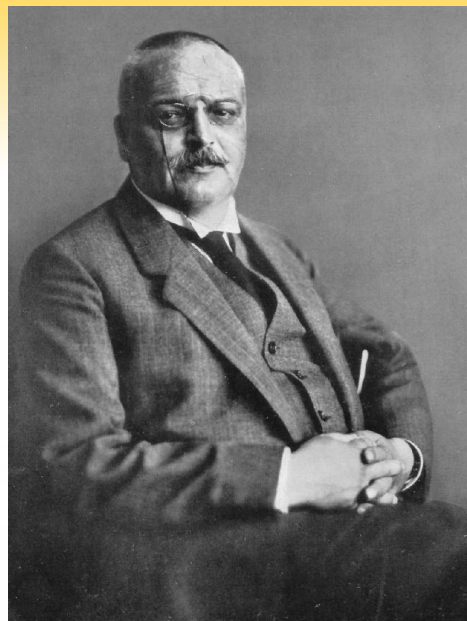
Drogen- u. Arzneimittelvergiftung,  
Depression,  
Schilddrüsenunterfunktion,  
Anämie u.a.

© Oswald  
1994/127a

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

## Alois Alzheimer

1864 - 1915



Quelle:  
[http://commons.wikimedia.org...Alois\\_Alzheimer\\_001.jpg](http://commons.wikimedia.org...Alois_Alzheimer_001.jpg)  
von uncredited (Flickr) via Wikimedia Commons

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



**Alzheimers Patientin  
Auguste Deter**  
im Alter von  
etwa 50 Jahren.  
Gestorben mit 56 Jahren  
im Jahre 1906.

© Oswald  
2015/730c

November 1901  
Aus Wikimedia Commons, the free media repository

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

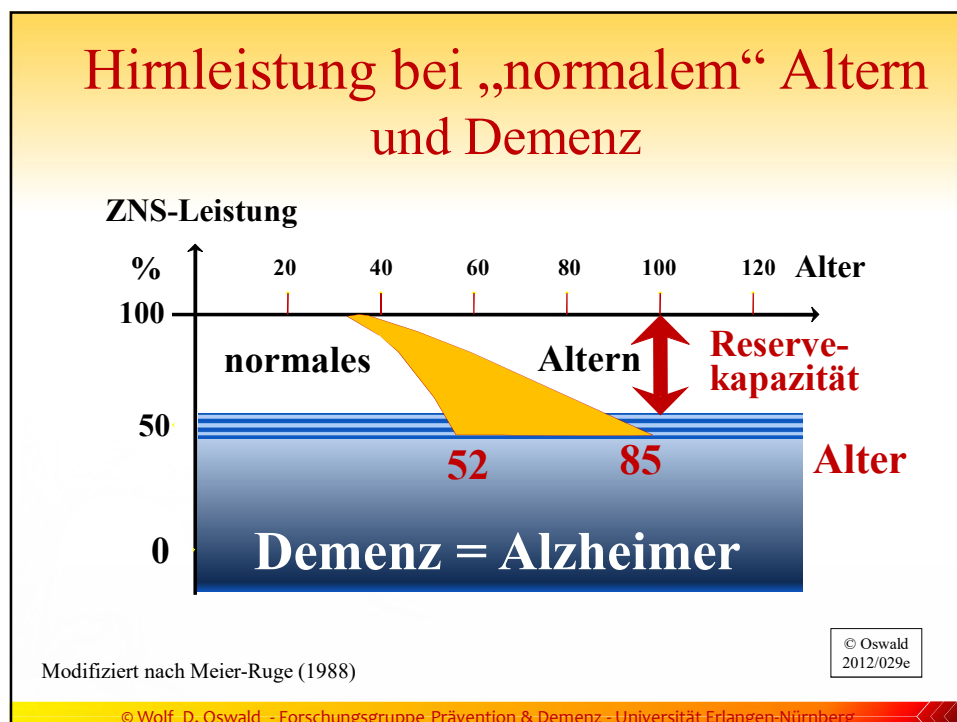
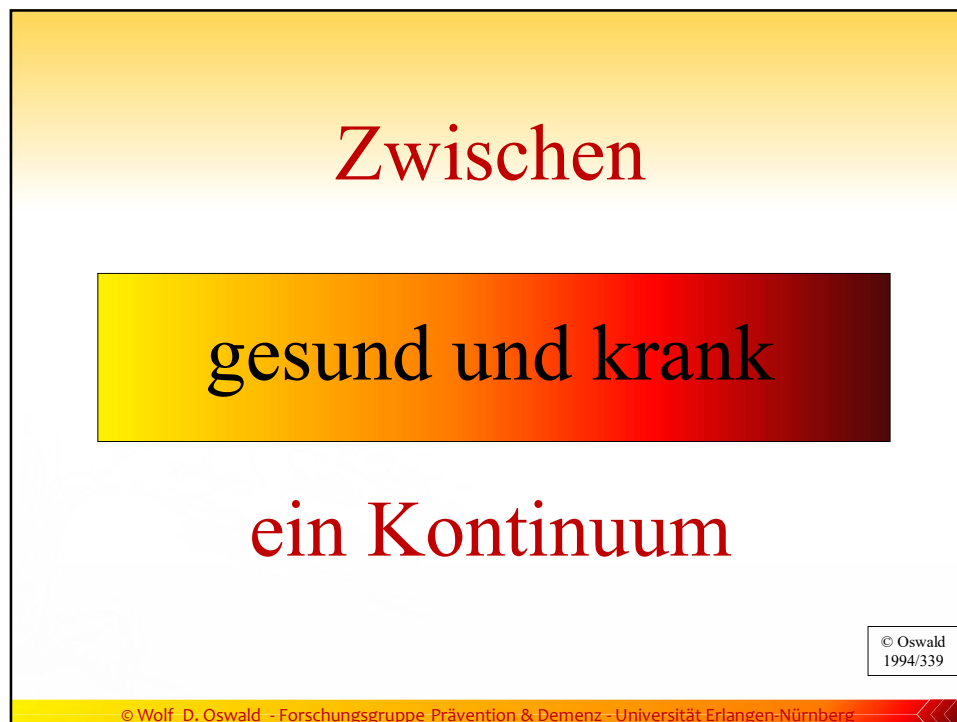
## **Marktbreit bei Würzburg**

Geburtshaus von  
Alois Alzheimer



2011 Andreas Praefcke  
Aus: Wikimedia , the free media repository

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



## Fast alles ist Alzheimer

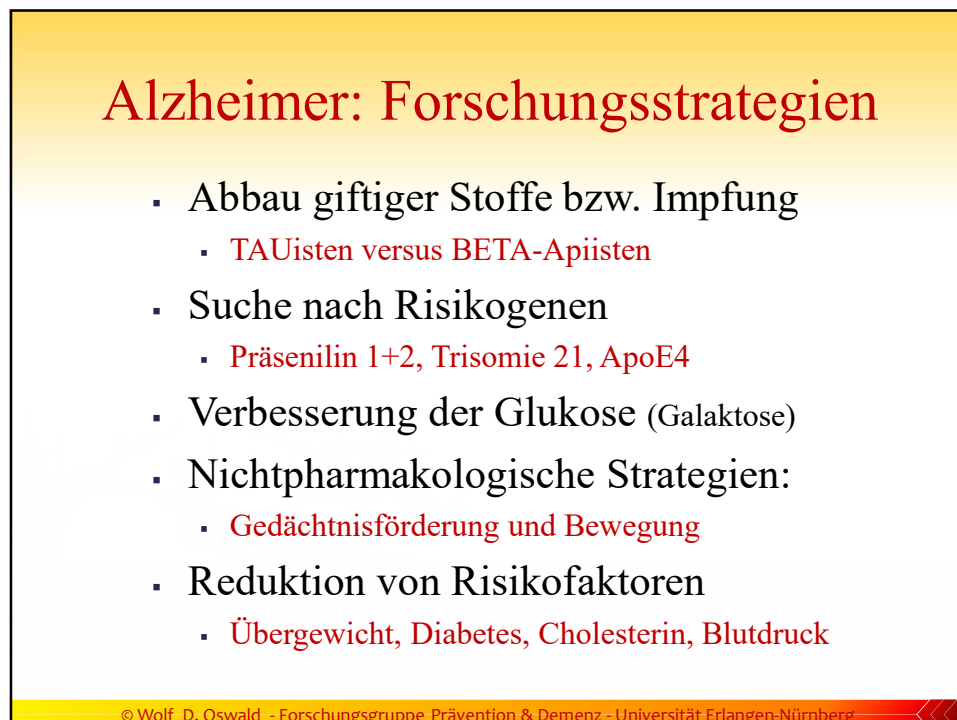
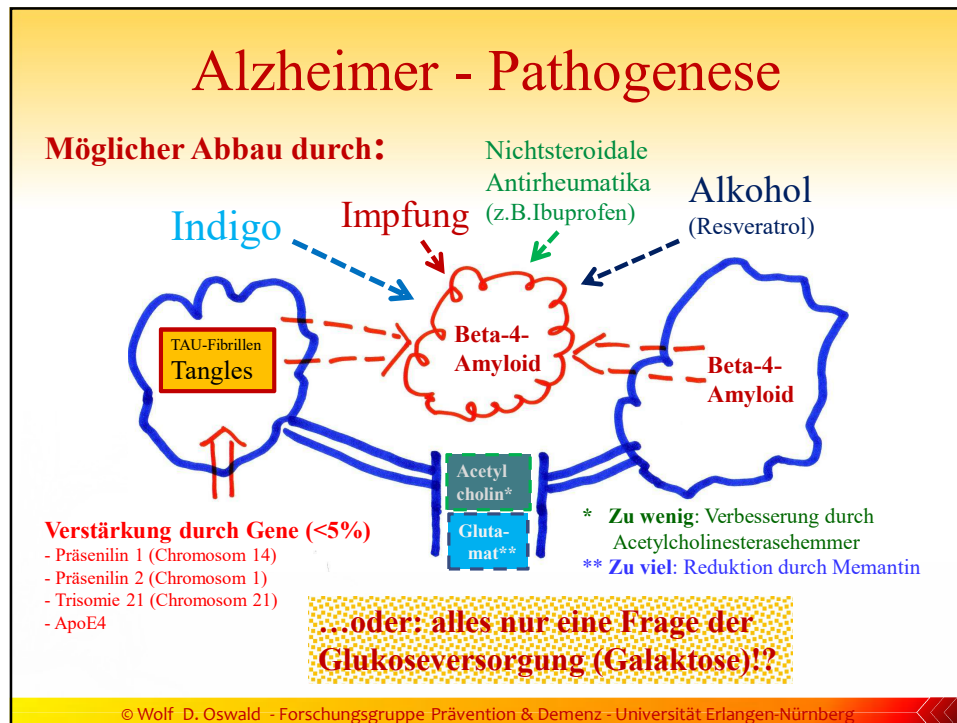
- Jeder bekommt Alzheimer, wenn er nur alt genug wird.
- Der Zeitpunkt liegt in der unterschiedlichen Progression begründet.
- Auf diese kann man Einfluss nehmen!

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

## Zur Alzheimer-Pathogenese

Möglichkeiten einer  
Therapie

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



## Alzheimer und Glukose

Unser Gehirn hat nur **2%** des Körpergewichtes,

aber **20%** des **Glukoseverbrauchs**.

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

## Galaktose – Hintergrund 1

- Glucose kann nur durch die Vermittlung von Insulin und den dafür notwendigen Insulinrezeptor in die Hirnzellen gelangen.
- Bei eingeschränkter Funktion des Insulin-Rezeptors wie bei Alzheimer führt dies zur Unterversorgung der Zellen und damit zu Funktionseinschränkungen bis hin zum Zelltod.

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

## Galaktose – Hintergrund 2

- Galaktose kann im Blut auf **direktem** Weg in die Hirnzelle gelangen kann, d. h. ohne die Vermittlung durch Insulin.
- In der Hirnzelle wird Galaktose durch spezifische Enzyme in Glucose umgewandelt und führt damit zu einer Verbesserung der Hirnleistung.

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

## Ist Prävention möglich?

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

## Nicht-pharmakologische Interventionsmöglichkeiten

- „Nichtpharmakologische Therapien für an Alzheimer-Demenz Erkrankte haben sich als ebenso effektiv oder sogar effektiver als Medikamente erwiesen.“
- „Nichtpharmakologische Methoden sind derzeit jedoch noch nicht anerkannt und werden kaum von öffentlicher Hand finanziert.“
- „Es fließen kaum finanzielle Mittel in die Erforschung nicht-pharmakologischer Methoden.“

Quelle: Ergebnis einer 5-jährigen Studie eines weltweiten Netzwerkes aus 22 namhaften Wissenschaftlern, das alle bisher zur Verfügung stehenden nicht-pharmakologischen Therapien auf ihre Wirksamkeit und wissenschaftliche Evidenz geprüft hat (Review aus 1.313 wissenschaftliche Studien).

Olazarán, J.; Reisberg, B. et al. (2010). *Nonpharmacological Therapies in Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Efficacy. Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 30, 161-178.

© Oswald  
2011/2292

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

## 100 Jahre *oder* Schäuferle und dunkles Bier?



Bildquelle: iStockphoto



*Beides scheint nicht miteinander zu gehen!*

© Oswald  
2006/2194

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

## Alzheimer – Riskofaktoren (1)

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

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

## Alzheimer – Riskofaktoren (2)

- **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 mmol/l); Ott et al. 1996; Hoyer, 1998)
- **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!)

© 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/m<sup>2</sup>)  
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

## Ernährung und SDAT-Risiko

- **Diät ?** (Nach Scarmeas et al. 2006: bei Mittelmeerdiet 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 ?**
- **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

## 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

## Vitamin D

- Es gibt keine randomisierten Doppelblindstudien.
- In der CHIANTI – Beobachtungsstudie an 800 Personen über 65 in Italien zeigte sich bei  $< 25\text{nmol/l}$  ein schlechteres Abschneiden im
  - MMSE und
  - Trail Making Test B (ähnlich ZVT)
- Jedoch kein Einfluss auf „mentale Flexibilität“

© 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

## Rot oder weiß?



Bildquelle: iStockphoto

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

## Wein oder Bier?



Bildquelle: iStockphoto

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

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



Dringender Forschungsbedarf!

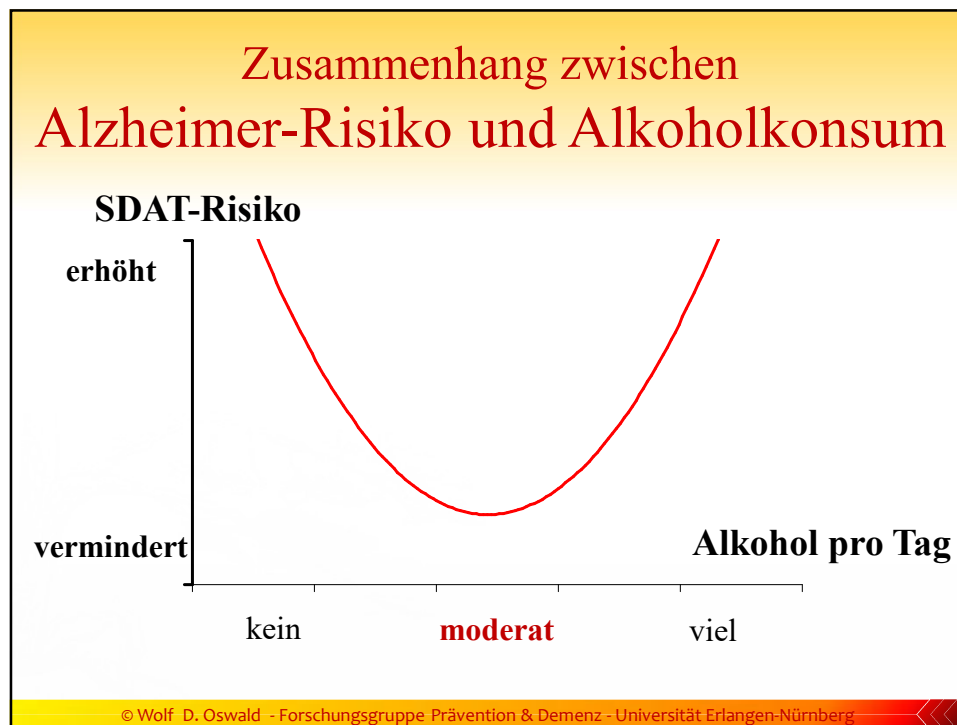
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg



Welches  
Bier  
ist das beste?

© Rudi Hurzlmeier,  
[www.inkognito.de](http://www.inkognito.de)

© 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!



Bildquelle: iStockphoto

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

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



Bildquelle: iStockphoto

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

## Laufen



© 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

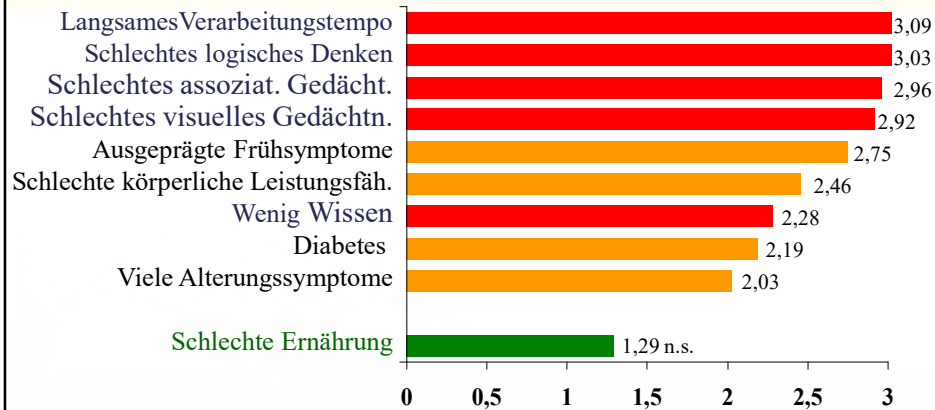
- fordernde Tätigkeiten
- Reisen
- schwieriges Stricken
- anspruchsvolle Gartenarbeit
- Vereinsarbeit im Vorstand
- Schach, Backgammon, Bridge
- Üben neuer Stücke für ein Musikinstrument
- anspruchsvolles Tanzen
- mindestens 2 km täglich laufen

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

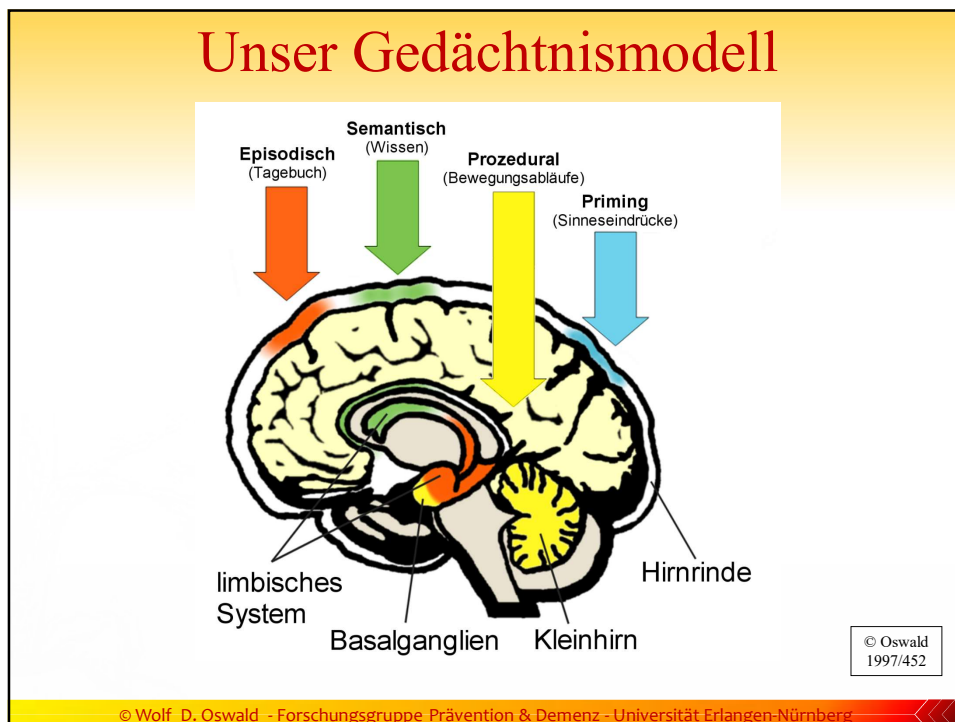
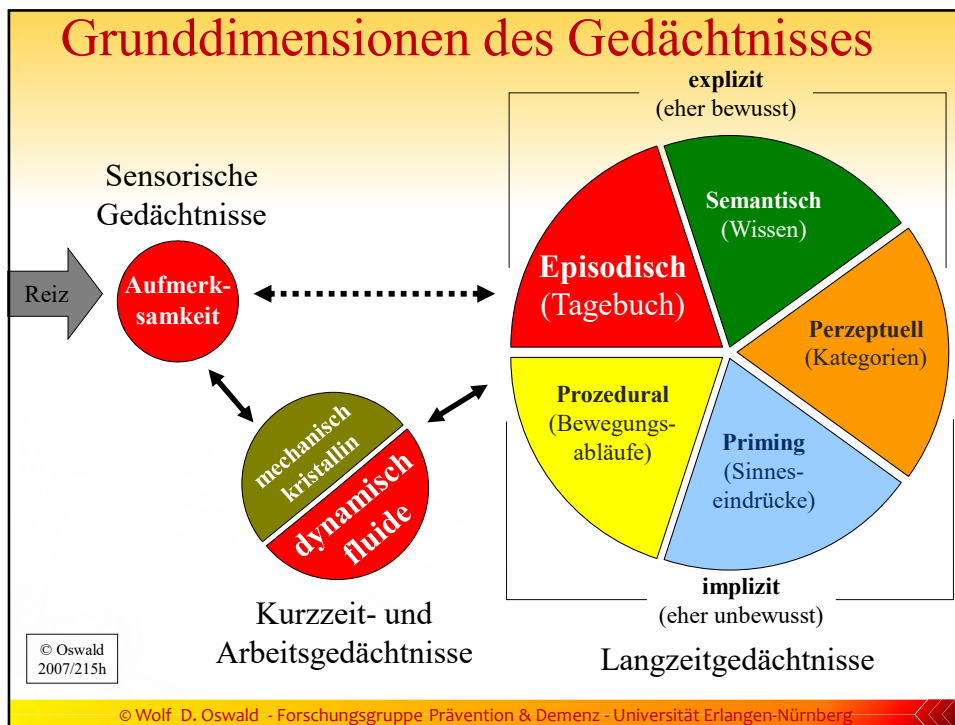
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Aktivität - Garant für lange Selbstständigkeit ohne Demenz?

© Oswald  
2003/922

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





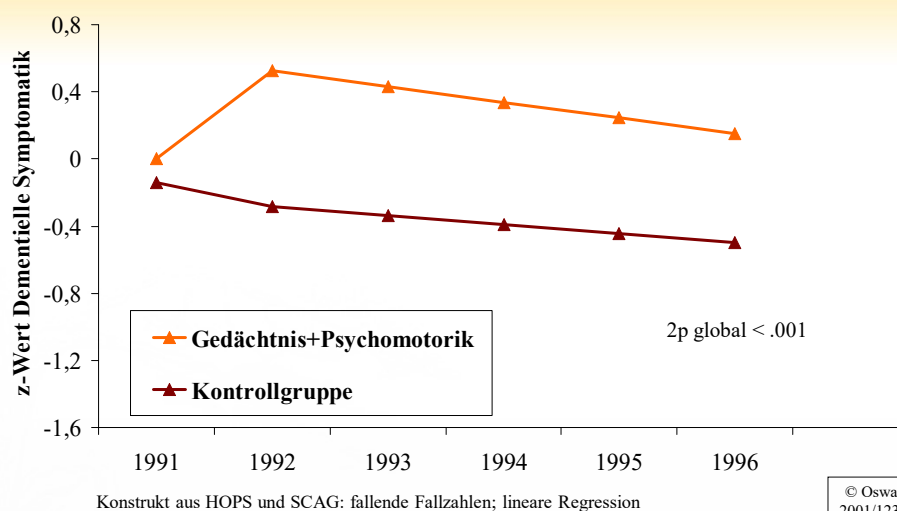
## Hauptergebnisse in Bezug auf Demenz

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

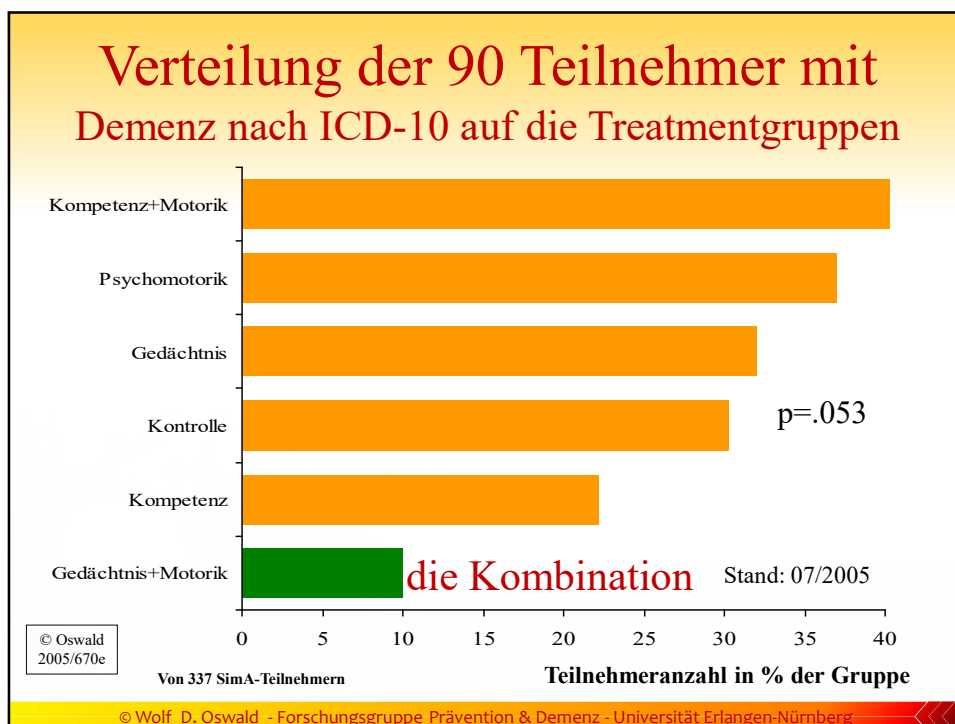
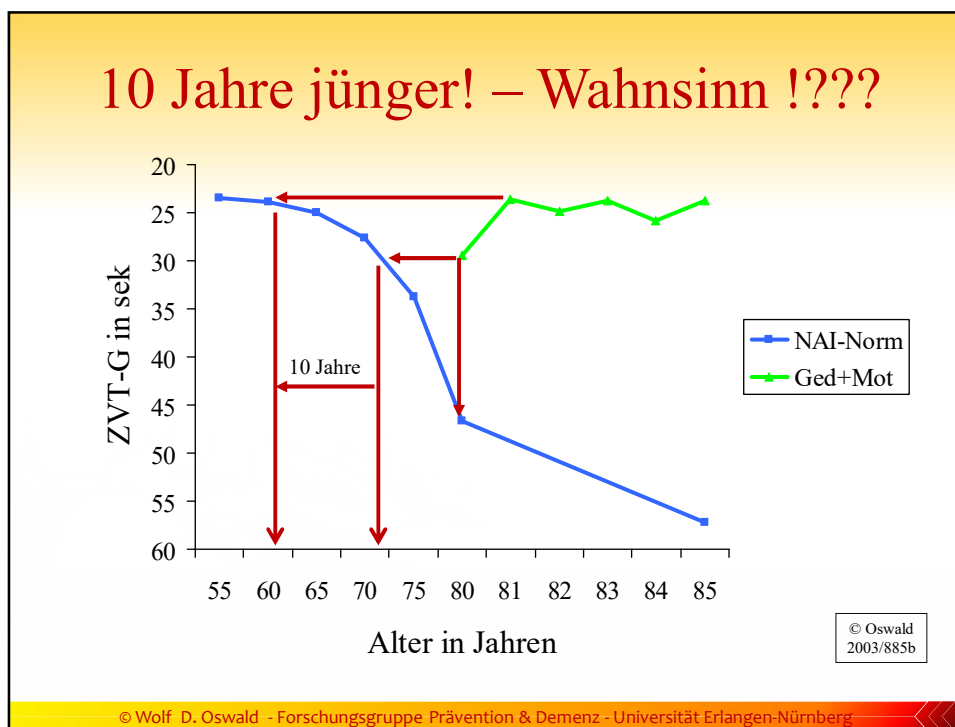
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Dementielle Symptomatik

Gedächtnis- und Motoriktraining vs. Kontrollgruppe



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





Ein wissenschaftlich  
evaluiertes  
**Präventionsprogramm:**

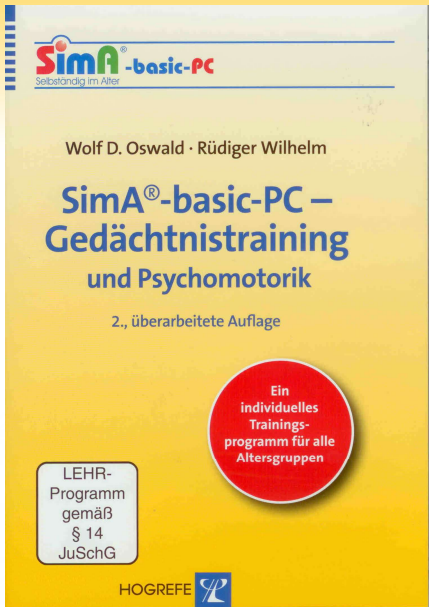
Alles was man wissen sollte,  
um mit täglich 15 Minuten  
Alzheimer zu vermeiden.

Mit einem 14-Tage-Programm aus  
Psychomotorik und Gedächtnis

**Hogrefe (19,95 €)**

© 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

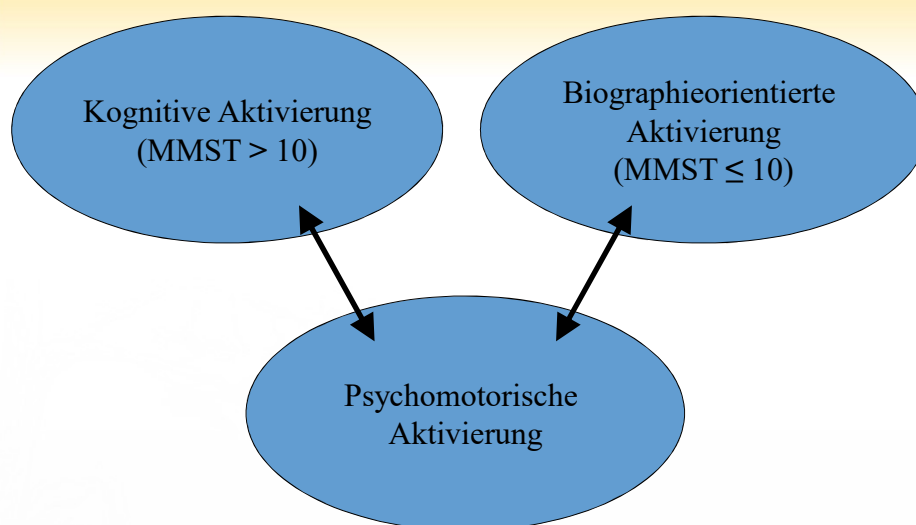


## Vorgehen

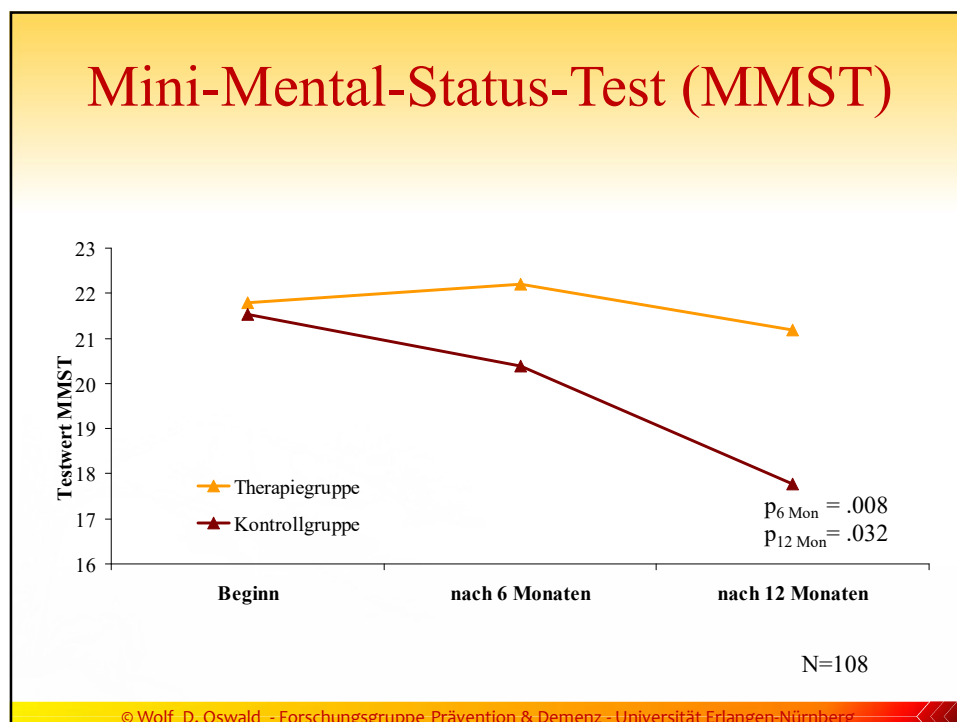
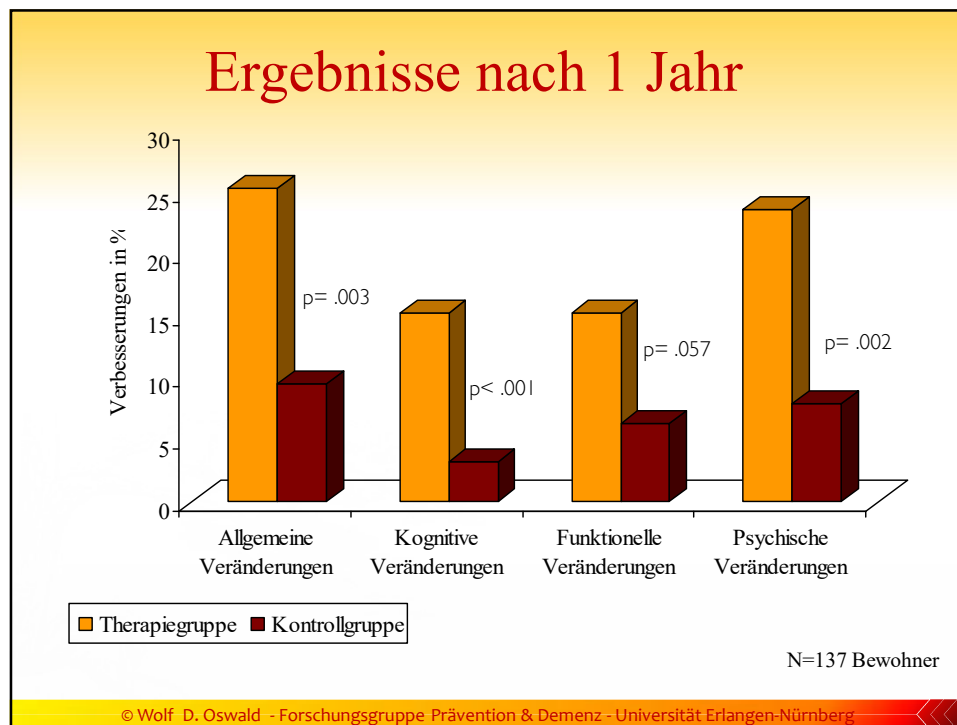
- ein Jahr lang
- **ab MMST > 10** (keine, leichte bis mittelschwere Demenz)
  - 2-mal wöchentlich: *Kognitive + Psychomotorische Aktivierung*
- **MMST ≤ 10** (schwere bis schwerste Demenz)
  - 2-mal wöchentlich: *Biographieorientierte + Psychomotorische Aktivierung*

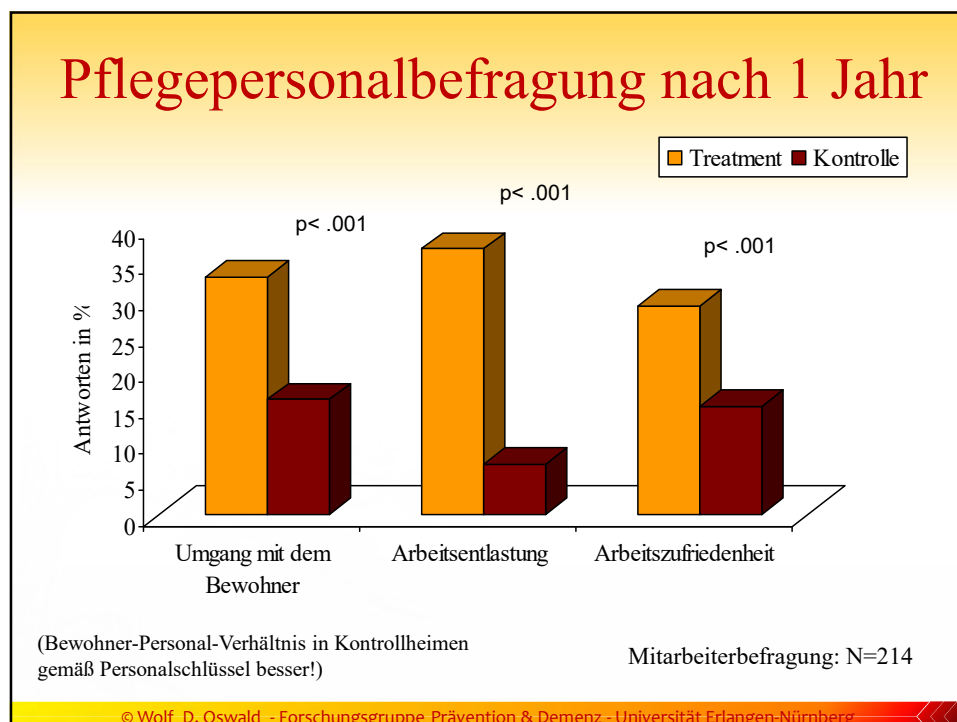
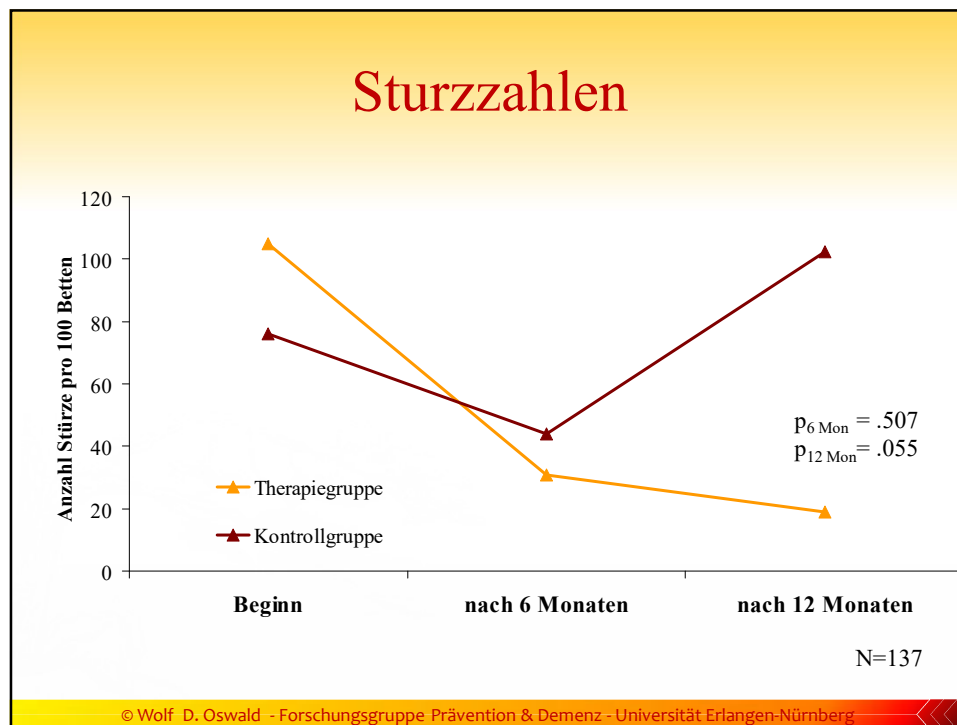
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

## Rehabilitationskonzept



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







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

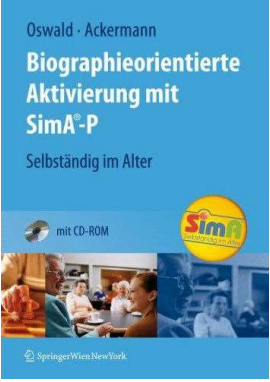
mit CD-ROM

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

**3 Bände (119,90 €)**

Springer Wien New York

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



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

mit CD-ROM

Oswald · Ackermann  
**Psychomotorische  
Aktivierung mit  
SimA®-P**  
Selbständig im Alter

mit CD-ROM

Oswald · Ackermann  
**Biographieorientierte  
Aktivierung mit  
SimA®-P**  
Selbständig im Alter

mit CD-ROM

Springer Wien New York

© 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:

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

© 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:

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

© 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

## Psychomotorik mit Luftballon



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

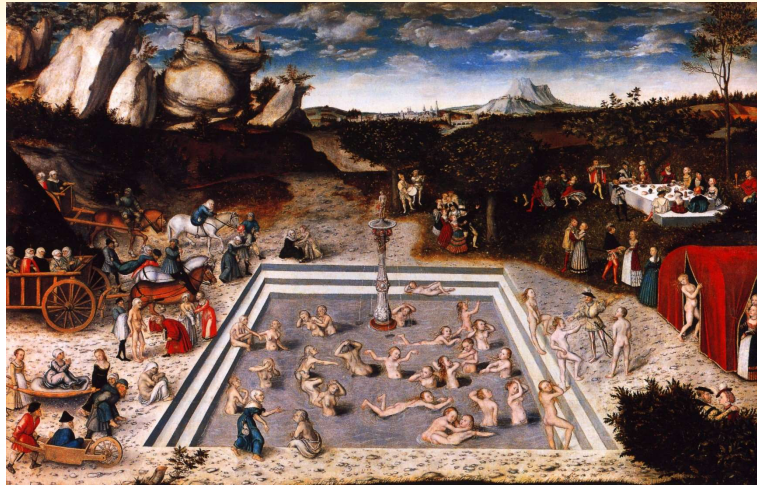


© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

# Ausblick

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

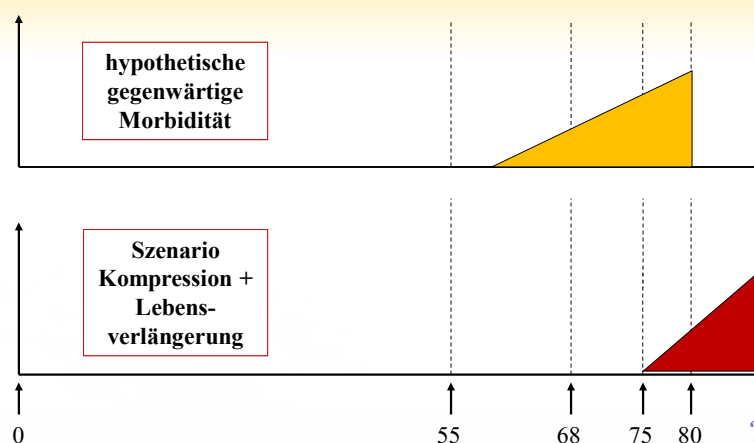
## Der Jungbrunnen von Lucas Cranach, d. Ä. (1546)



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

## Kompression der Morbidität im Alter

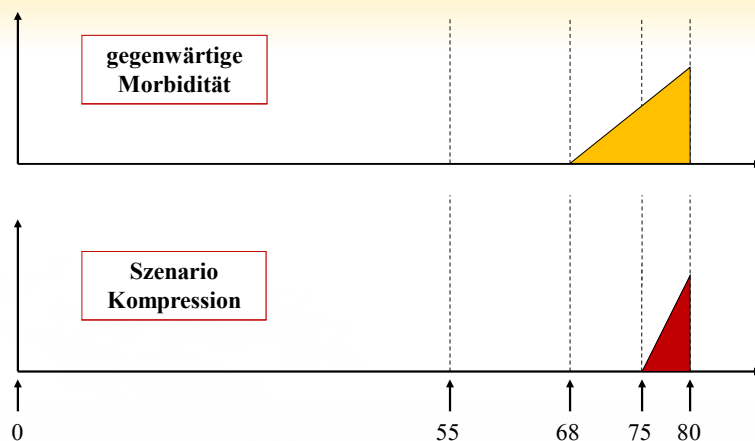


Quelle: Fries 1983, in: Schwartz, Walter 1998, aus Public Health Forum 1999, 7, Heft 25, S. 3

© Oswald  
2001/790c

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

## Kompression der Morbidität im Alter

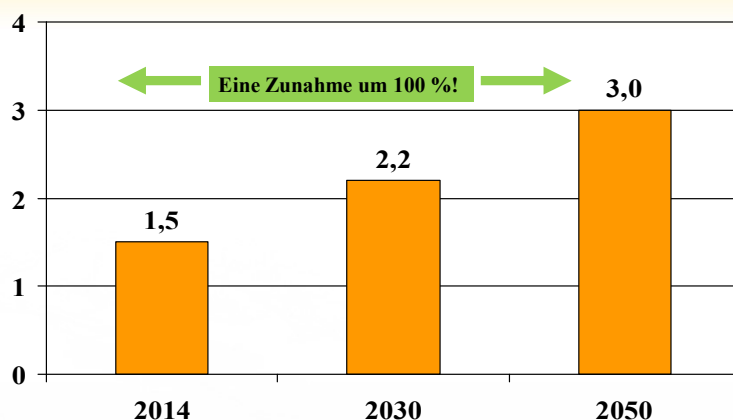


In Anlehnung an: Fries (1983) in: Schwartz & Walter (1999), Public Health Forum, 7/25, S. 3

© Oswald  
2001/790b

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

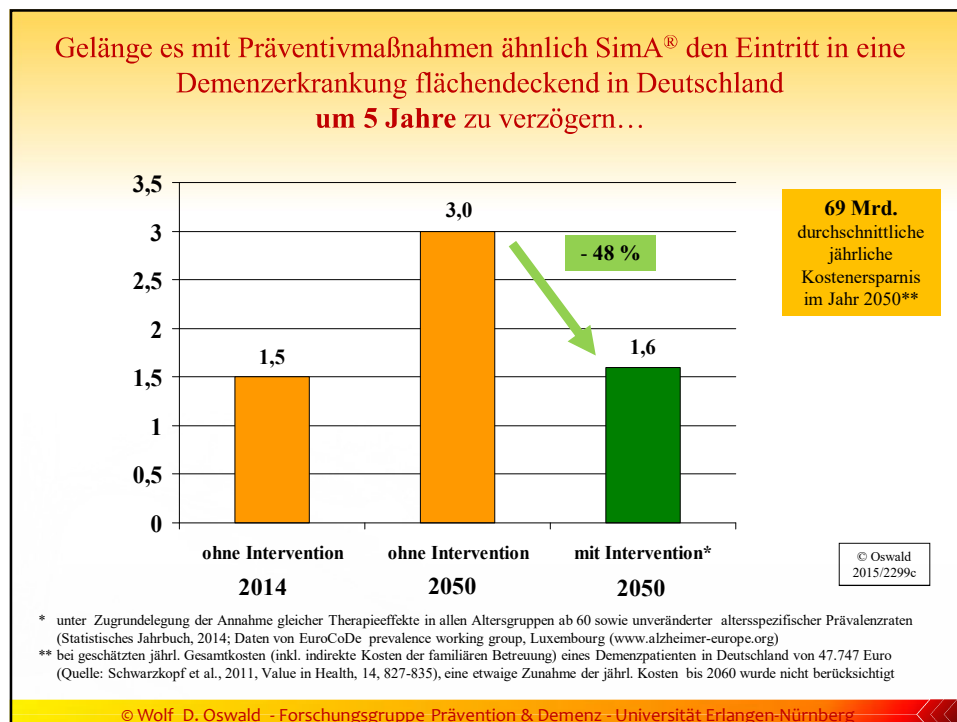
## Demenzkrankende in Deutschland Prognose bis 2060 (in Millionen)



Quelle: Schriftenreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, 2014 (1): „Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen“

© Oswald  
11-15/2236a

© 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