

Was kann ich tun, um nicht dement zu werden?

Medikamente - Ernährung – Gedächtnis – Bewegung

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
Universität Erlangen-Nürnberg
Barbara Oswald – Barbara Süß – Monika Wachter

Deutscher Seniorentag 2018
Dortmund, 29. Mai

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

1

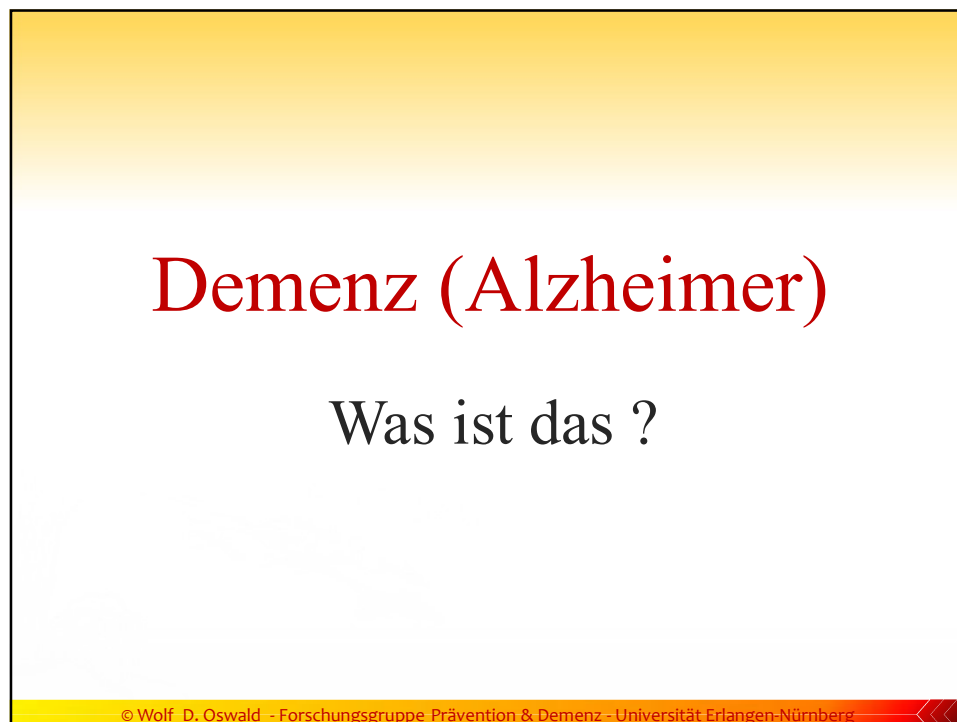
www.wdoswald.de

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

2



3



4

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.

© Oswald
2003/913

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

5

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

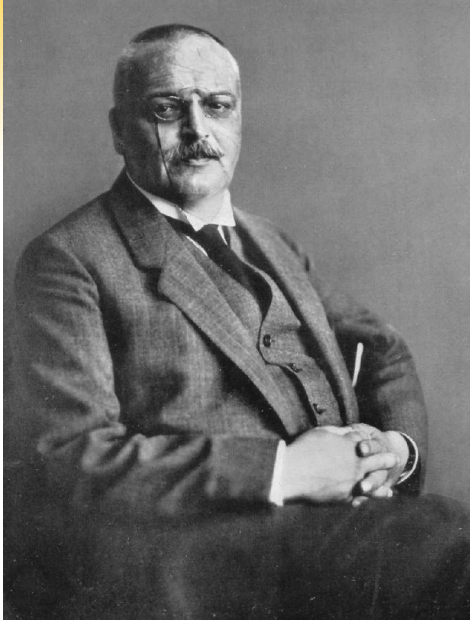
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

6

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

7

Ist Prävention vor Alzheimer möglich?

Was meinen Sie?

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

8

Leider nur bedingt

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

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

9

Gliederung

- Risikofaktoren
- Medikamente
- Ernährung
- Alltagsverhalten
- Bewegung im Kopf
- Bewegung in den Beinen

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

10

Behandlung von Risikofaktoren

Bringt das was ?

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

11

Alzheimer – Risikofaktoren ?

- Übergewicht ?
- Bluthochdruck ?
- Diabetes mellitus ?
- Cholesterin ?
- Rauchen ?
- Mehr als fünf Medikamente pro Tag ?
- Bildung ?
- Zu wenig Bewegung ?

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

12

Alzheimer – Risikofaktoren

- Übergewicht ► bedingt ◄
- Bluthochdruck ► bedingt ◄
- Diabetes mellitus ► JA ◄
- Cholesterin ► bedingt ◄
- Rauchen ► JA ◄
- Mehr als fünf Medikamente pro Tag ► JA ◄
- Wenig Bildung ► JA ◄
- Zu wenig Bewegung ► JA ◄

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

13

Adipositas

Übergewicht

(BMI > 30 kg/m²)

erhöht das Risiko

für Alzheimer

bis zu ca. 50%,

besonders wenn in

mittleren Jahren

(Kivipelto et al. 2006)



Bildquelle: iStockphoto

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

14

Blutdruck

Zu hoher Blutdruck
in **mittleren Jahren**
erhöht das Risiko
für Alzheimer
deutlich.



Bildquelle: iStockphoto

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

15

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

16

Cholesterin

Cholesterin ist lebenswichtig, zu viel aber schädlich.

Problem:
Welche Grenzwerte?
Gilt als Risikofaktor
für Alzheimer



Bildquelle: iStockphoto

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

17

Rauchen

Wer **nicht** raucht
reduziert sein
Alzheimer-Risiko.

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



Bildquelle: iStockphoto

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

18

Mehr als fünf Medikamente



CCO pixabay

- 50% der über 70jährigen nehmen täglich mehr als fünf Medikamente
 - Diese können **einzel**n (z.B. Parkinson-Medikamente) zu Alzheimer führen oder
 - durch ihre nicht bekannten und kontrollierbaren **Wechselwirkungen**

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

19

Bildung ist protektiv

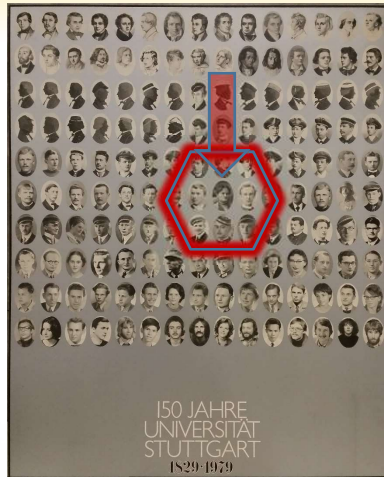


CCO pixabay

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

20

1913-Die erste Frau an der Uni Stuttgart



1913

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

21

Die größten Risikofaktoren weltweit für Alzheimer

- Geringer Bildungsgrad (wenig Bewegung im Kopf) 19,1%
- Zu wenig körperliche Bewegung 21,0%
- Diabetes mellitus, Hypertonie (zwischen 35 und 64), BMI >30, Depression und Rauchen steigern das Risiko um weitere 10 %

Norton, S. et al., Lancet Neurol. 2014, 788-94:
Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: an analysis of population-based data

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

22

Medikamente

Können Medikamente Demenz
(Alzheimer) verhindern?

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

23

Medizinreport

Alzheimer Therapie

„Antidementiva
scheitern reihenweise“

Deutsches Ärzteblatt, 2018,115, 5, S.200

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

24

Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAP)

ASS

Ibuprofen

Diclofenac

NSAP können bei Dauereinnahme protektiv gegen Alzheimer wirken. Können aber wegen der erheblichen Nebenwirkungen (Blutungen) nicht empfohlen werden.

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

25

Ginkgo Biloba



CCO pixabay 2018

Wird zur Prävention von Demenz unterschiedlich bewertet. In den S3-Leitlinien Demenz wird Ginkgo nicht empfohlen.

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

26

Ernährung

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

27

Ernährung und Alzheimer-Risiko

- Diät ?
- Vitamine ?
- Zucker ?
- Alkohol ?

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

28

Ernährung und Alzheimer-Risiko

- Diät ► Nein ◄
- Vitamine ► Nein ◄
- Zucker ► Nein ◄
aber: Galaktose
- Alkohol ► moderat ◄

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

29

„Mittelmeerdiet“

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

30

Vitamine und Alzheimer-Risiko

- Vitamin C und E ► **keine Effekte** ◀
- Vitamin B6, B12 und Folsäure
 ► **keine Effekte** ◀
- Vitamin D ► **keine Effekte** ◀

Für alle gilt:

- **Meistens unnötig und in hohen Dosen sogar schädlich!**

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

31

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

32

Zucker

- Es gibt verschiedene Formen von Zucker...
 - Haushaltszucker (Saccharose)
 - Fruchtzucker (Fructose)
 - Milchzucker (Lactose)
 - Glucose
 - Galaktose

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

33

Alzheimer und Glukose

Unser Gehirn hat nur 2% des Körpergewichtes,

aber 20% des Glukoseverbrauchs.

Vermutung: zu wenig Glukose führt zum Zelltod

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

34

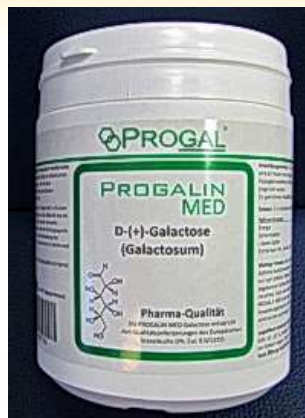
Galaktose

- Galaktose kann im Blut auf **direktem** Weg in die Hirnzelle gelangen.
- In der Hirnzelle wird Galaktose durch spezifische Enzyme in Glucose umgewandelt und führt damit zu „Zellbrennstoff“
- Vermutung: Damit kann der Zelltod verhindert und die Amyloid-Bildung bei Alzheimer verhindert werden.,

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

35

Galaktose



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

36

Alkohol

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

37

Rot oder weiß?



Bildquelle: iStockphoto

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

38

Wein oder Bier?



Bildquelle: iStockphoto

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

39

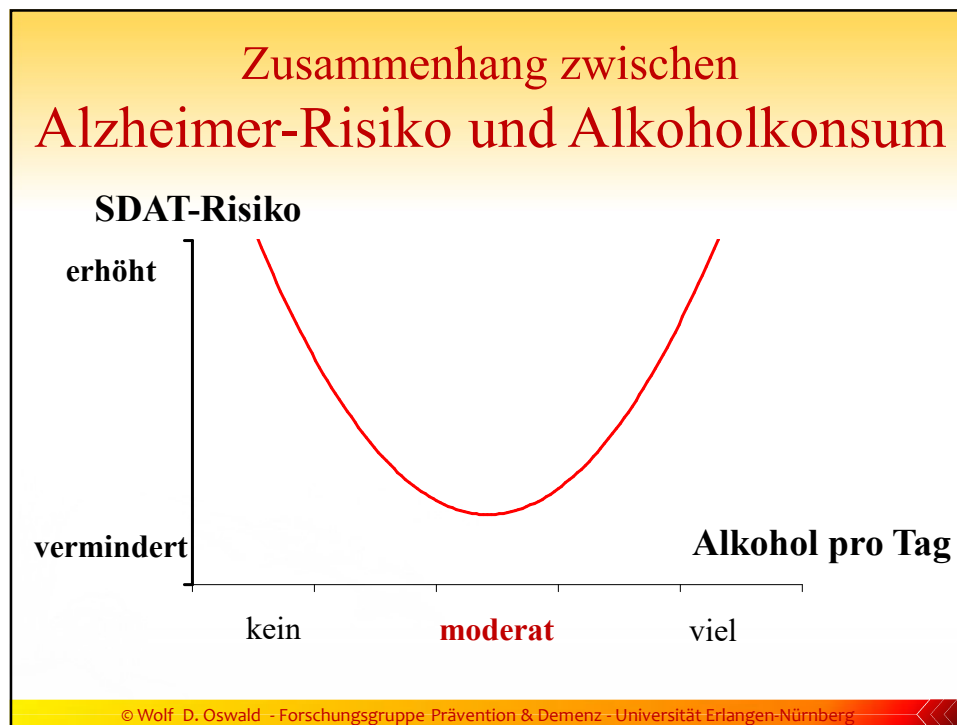
Alkohol

Wieviel Alkohol kann protektiv
gegen Alzheimer sein ?

Nach WHO:
die Damen **einen** Drink **pro Tag**
die Männer **zwei** Drinks **pro Tag**

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

40



41

Alltagsverhalten

Was hilft gegen Alzheimer ?

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

42

Was ist protektiv ?

- TV-Konsum ?
- Gesellschaftsspiele ?
- Kreuzworträtsel lösen?
- Anspruchsvolles Tanzen (z.B. Gruppentänze)?
- Mitgliedschaft in einem Senioren-Club ?
- Taschenrechner benutzen?
- Vereinsarbeit im Vorstand?

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

43

Protektiv sind....

- alle Alltagsaktivitäten..
 - die keine Routine darstellen, also unser Gehirn fordern und die wir deshalb lieber vermeiden!
 - Nicht protektiv ist alles, was Routine ist.

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

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

44

Was ist protektiv ?

- **TV-Konsum** ► NEIN ◀
- **Gesellschaftsspiele** ► NEIN ◀
außer Schach, Backgammon, Bridge...)
- **Kreuzworträtsel lösen** ► NEIN ◀
- **Anspruchsvolles Tanzen** ► JA ◀
- **Mitgliedschaft SeniorenClub** ► NEIN ◀
Aktiv dagegen, z.B. im Vorstand ► JA ◀
- **Taschenrechner benutzen** ► NEIN ◀
(Kopfrechnen ► JA ◀)

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

45

Bewegung im Kopf (Gedächtnistraining)

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

46

Gedächtnis

Hilft Gedächtnistraining
immer gegen
Alzheimer?

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

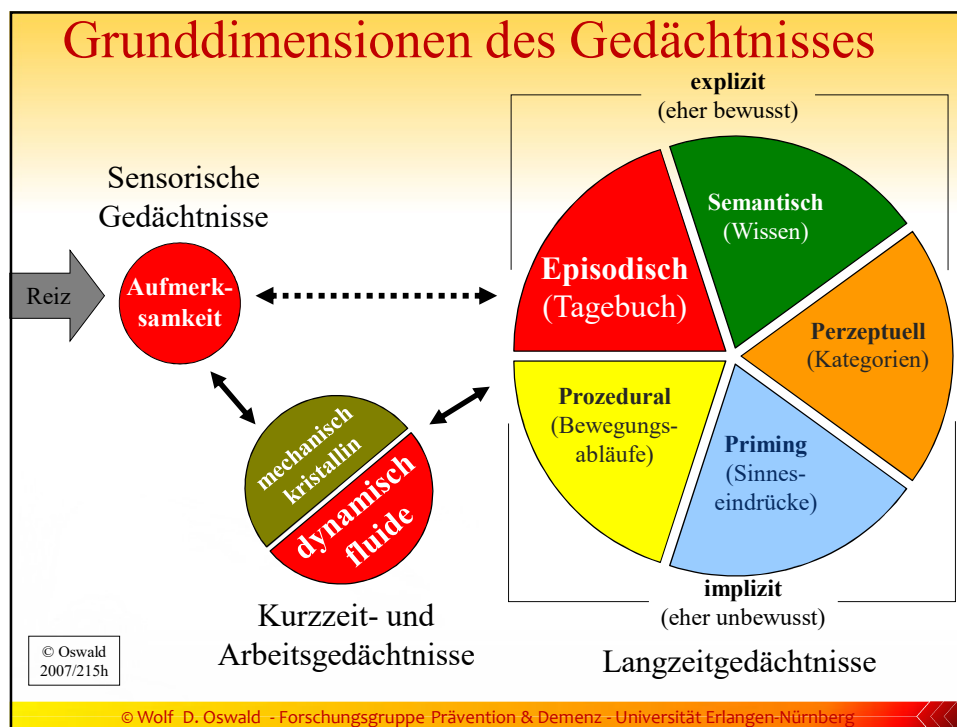
47

Gedächtnis

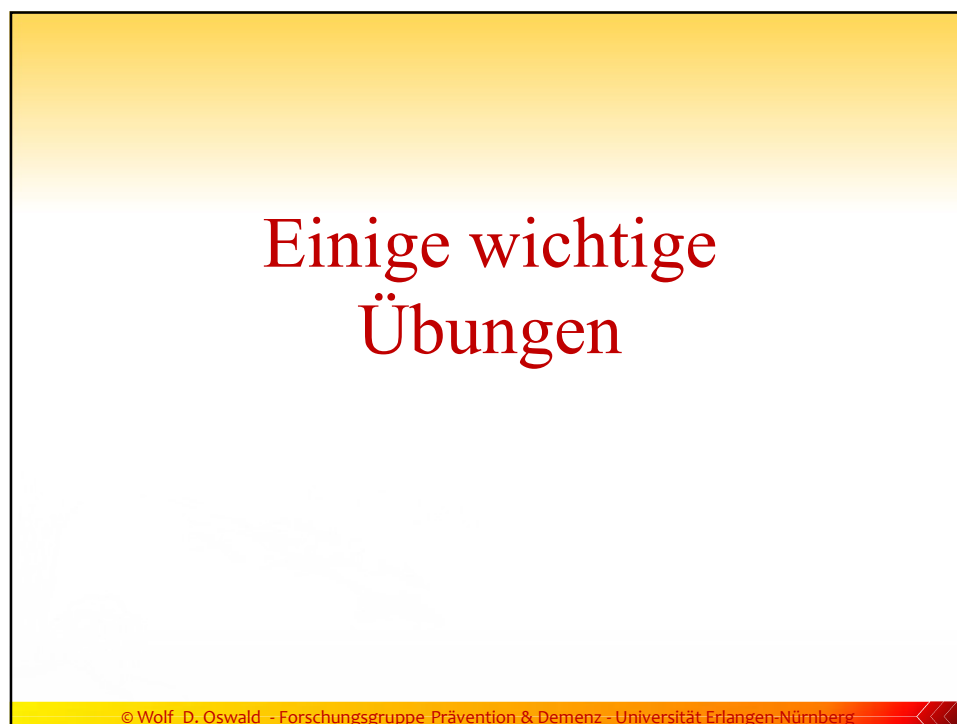
- Hilft Gedächtnistraining immer gegen Alzheimer? ► **NEIN** ◀
- Denn es gibt **nicht das Gedächtnis**, sondern unterschiedliche Gedächtnisfunktionen. Nur einige sind bei Alzheimer wichtig

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

48



49



50

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

51

Gedächtnis - Grundübung mit Hilfe der Tageszeitung

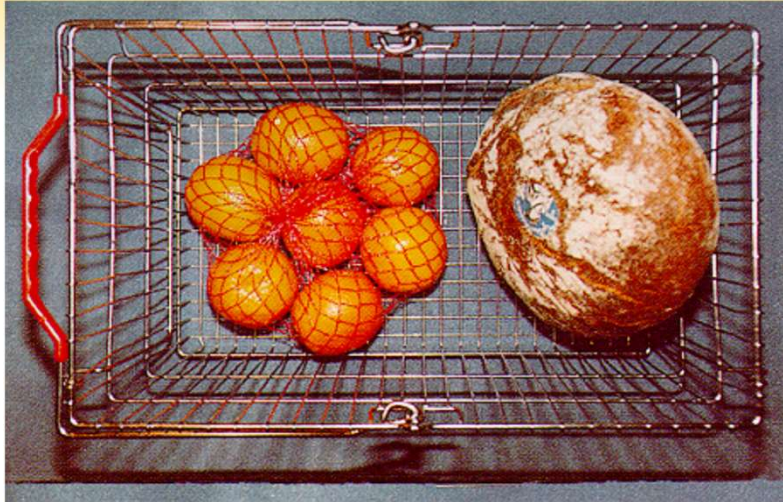
1. So schnell wie möglich alle
"a" und "n" eines Artikels anstreichen!
2. Nach der Lektüre das Wichtigste in
Stichworten notieren!
3. Am Abend Übung 2 wiederholen!

© Oswald
1994/337

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

52

Warenkorb A



Aus: Oswald (1995). Gedächtnistraining, S. 229; nach: Fleischmann 1983 (NAFÖ)

© Oswald
1997/479

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

53

Warenkorb B

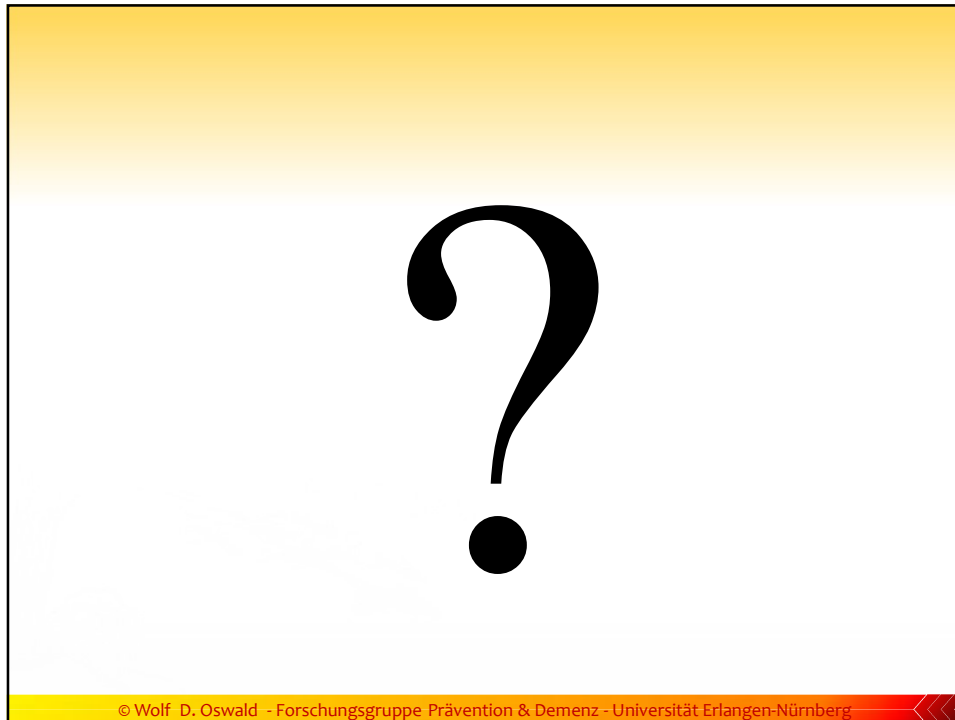


Aus: Oswald (1995). Gedächtnistraining, S. 229; nach: Fleischmann 1983 (NAFÖ)

© Oswald
1997/480

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

54



55



56

Bewegung in den Beinen

oder
Kann man Alzheimer davon
laufen?

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

57

Kann man Alzheimer davon laufen, wenn..

- man **täglich** joggt ?
- mehr als **drei** Kilometer läuft ?
- sich mindestens drei- bis viermal am Tag kräftig bewegt ?

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

58

Nordic Walking und Jogging dagegen eher nicht!



Bildquelle: iStockphoto

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

59

... normales Gehen, aber ausreichend und regelmäßig!



Bildquelle: iStockphoto

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

60

1 km oder...

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

61

Laufen



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

62

Laufen



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

63

Man kann Alzheimer davon laufen, wenn..

- man **täglich** joggt ► **NEIN** ◀
- mehr als **drei** Kilometer läuft ► **NEIN** ◀
Ein Kilometer sollte es aber schon sein!
- sich mindestens drei- bis viermal am Tag kräftig bewegt ► **JA** ◀
- am Besten: Dreimal täglich seinen Hund ausführt, auch wenn man keinen hat.

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

64

Literatur

www.wdoswald.de/

Aktuelles/Demenz und Alzheimer

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

65

www.wdoswald.de



The screenshot shows the homepage of the website www.wdoswald.de. The header includes a navigation menu with links: SimA-50+, SimA-P, DEMENZ-FRÜHERKENNUNG, AUTOFAHREN IM ALTER, GEDÄCHTNIS IM ALTER, NAI, and KONTAKT. The main content area features a welcome message from Prof. Dr. W. D. Oswald, a brief introduction to the research group's goals, and a grid of six featured projects: SimA 50+ (Demenz-Prävention), SimA Pflegeheim (Demenz-Therapie), Demenz-Früherkennung, Institut IPG, Kooperationspartner, and Gästebuch. The footer contains contact information for Prof. Dr. W. D. Oswald and the research group.

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

66



Ein wissenschaftlich
evaluiertes
Präventionsprogramm:

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

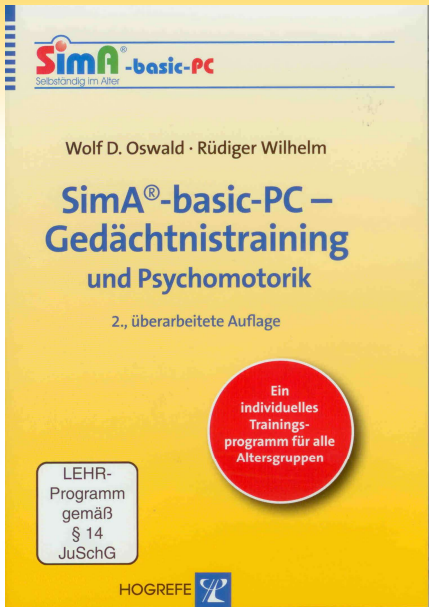
Mit einem 14-Tage-Programm aus
Psychomotorik und Gedächtnis

Hogrefe (19,95 €)

© Oswald
2004/2113

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

67



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

68

Übungen mit dem Luftballon



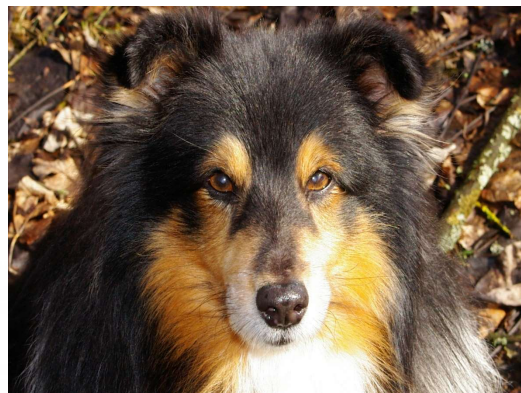
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

69

Danke!

*...und nicht
vergessen:*

*3-mal
täglich!*



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

70