

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

1

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
SIMA-AUSBILDUNG
SIMA-AKADEMIE e.V.
VORTRÄGE
PUBLIKATIONEN
BÜCHER/CDS
PRESSESPiegel
INSTITUT IPG
KOOPERATIONSPARTNER
GÄSTEBUCH

Univ.-Prof. Wolf D. Oswald
FG Prävention & Demenz
am Institut für Psychogerontologie
der Universität Erlangen-Nürnberg
Wallensteinstr. 61-63 (TillyCenter)
(D) 90431 Nürnberg
Telefon: +49 (0) 911 / 52 82-670
Telefax: +49 (0) 911 / 52 82-671
Mail: forschung(at)wdoswald.de

FAU
FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG

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.

SimA 50+ DEMENZ-PRÄVENTION
SimA-Pflegeheim DEMENZ-THERAPIE
DEMENTZ-FRÜHERKENNUNG
AUTOFAHREN IM ALTER
GEDÄCHTNIS IM ALTER
NAI

Nürnberg-Alters-Inventar (NAI)

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

2

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

3

Dramatische Veränderungen in unserer Gesellschaft stehen bevor!

Die demografische Entwicklung

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

4

Wer kennt sich da noch aus?



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

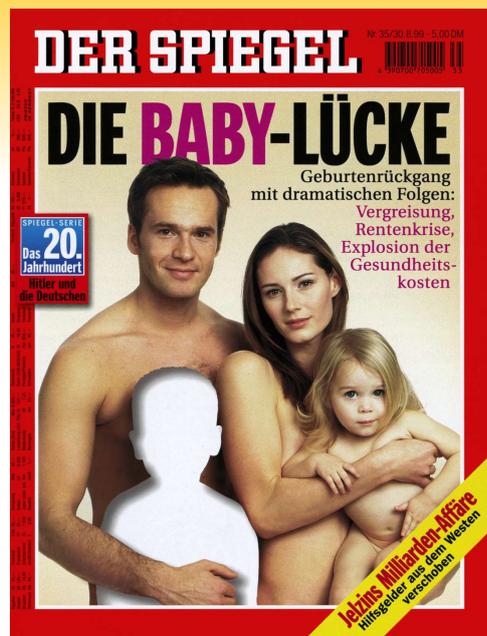
© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

5

Geburtenrückgang mit dramatischen Folgen

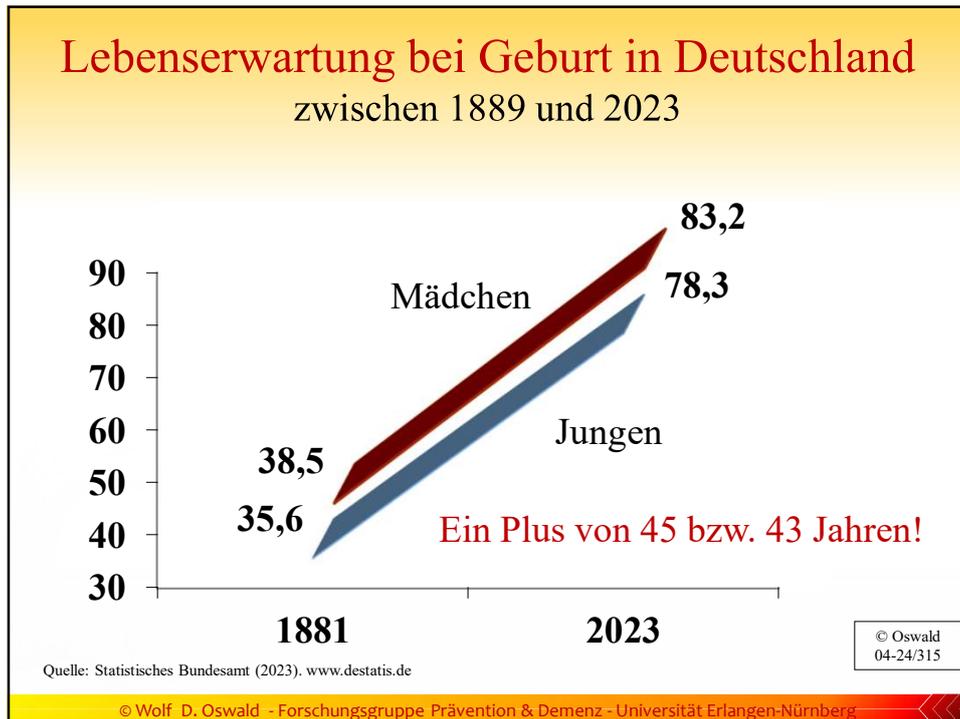
© Oswald
2001/811

Quelle: Der Spiegel 35/1999

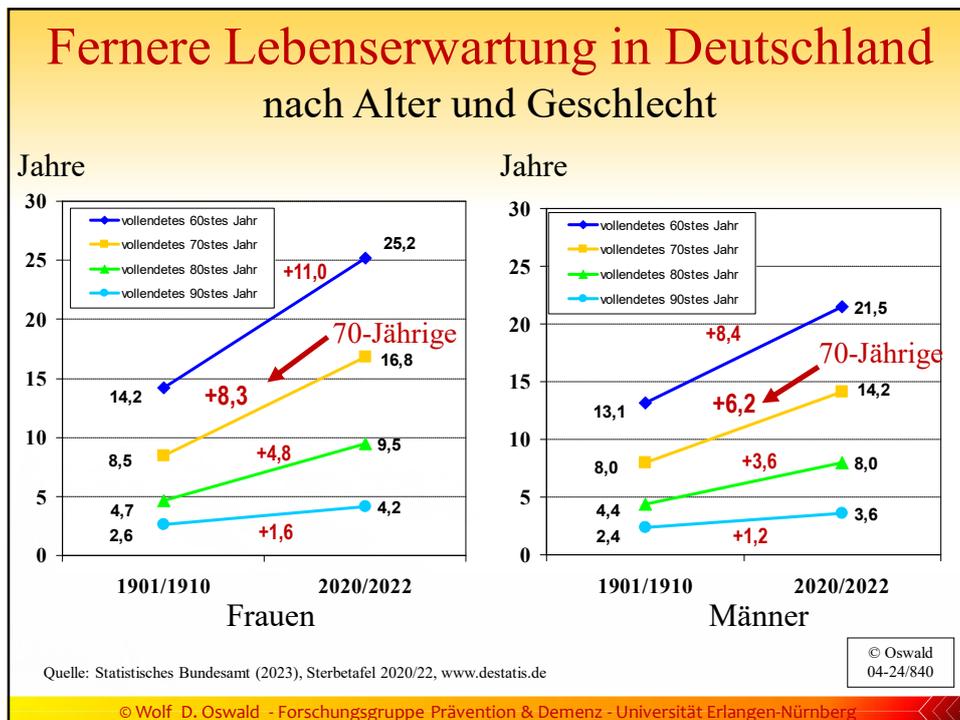


© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

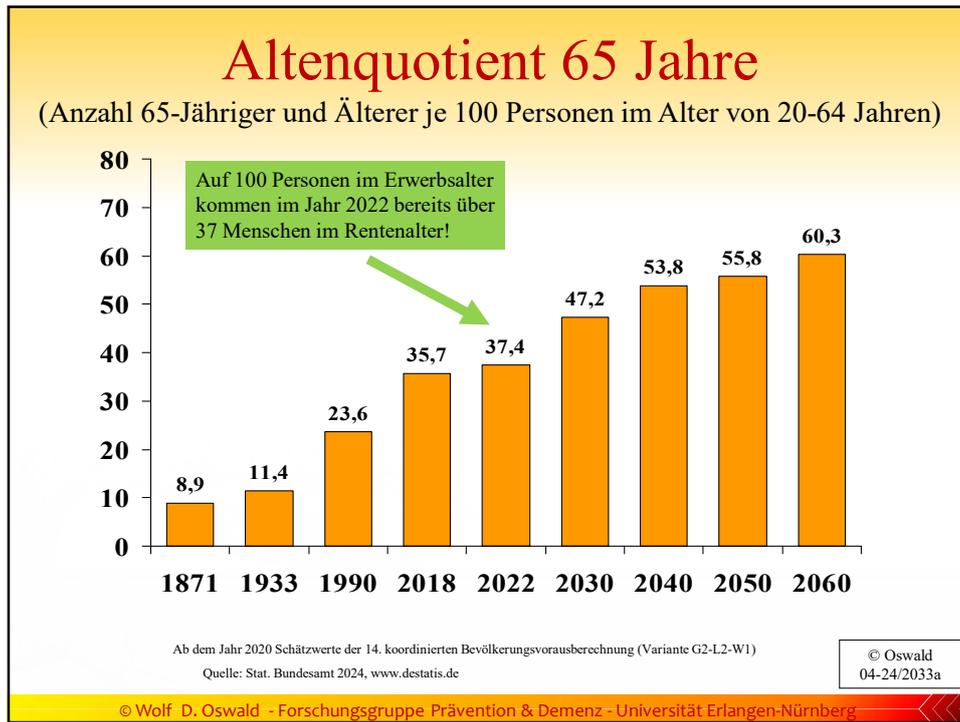
6



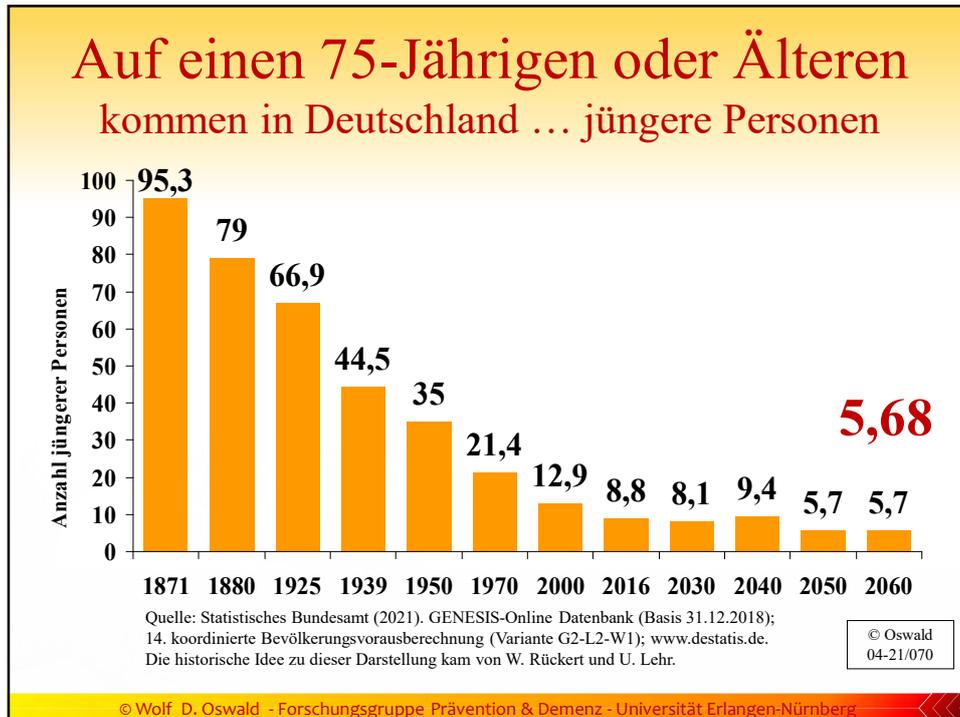
7



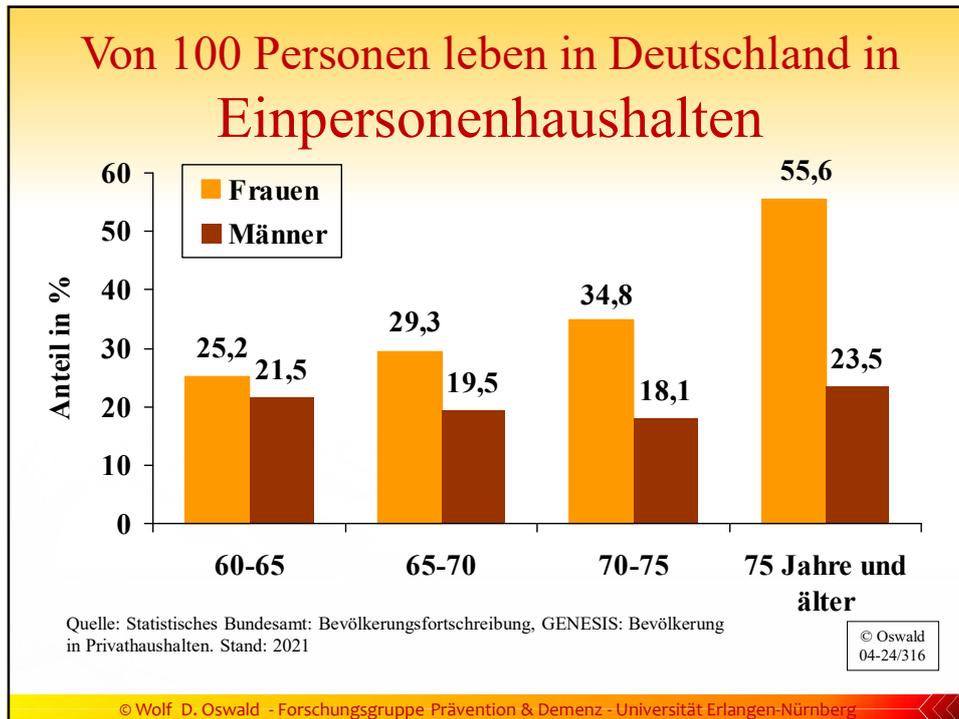
8



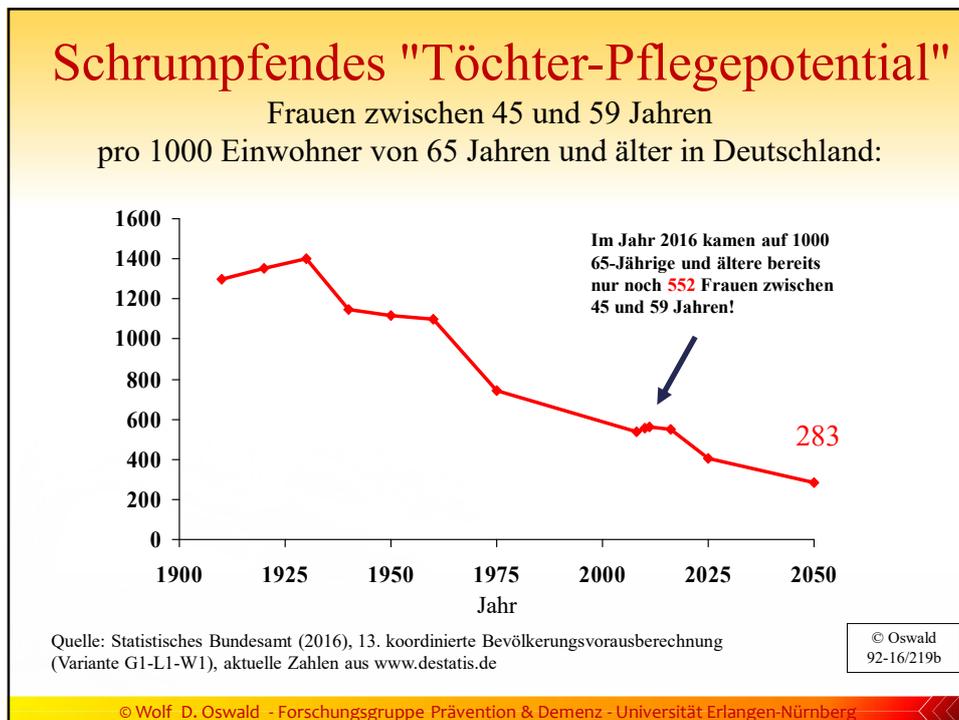
9



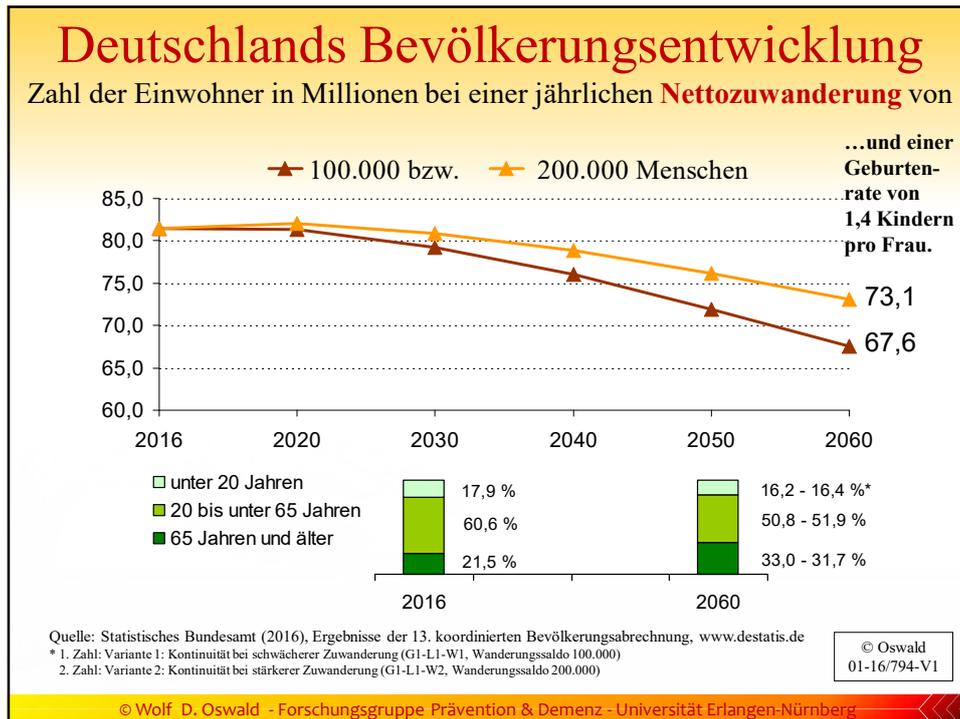
10



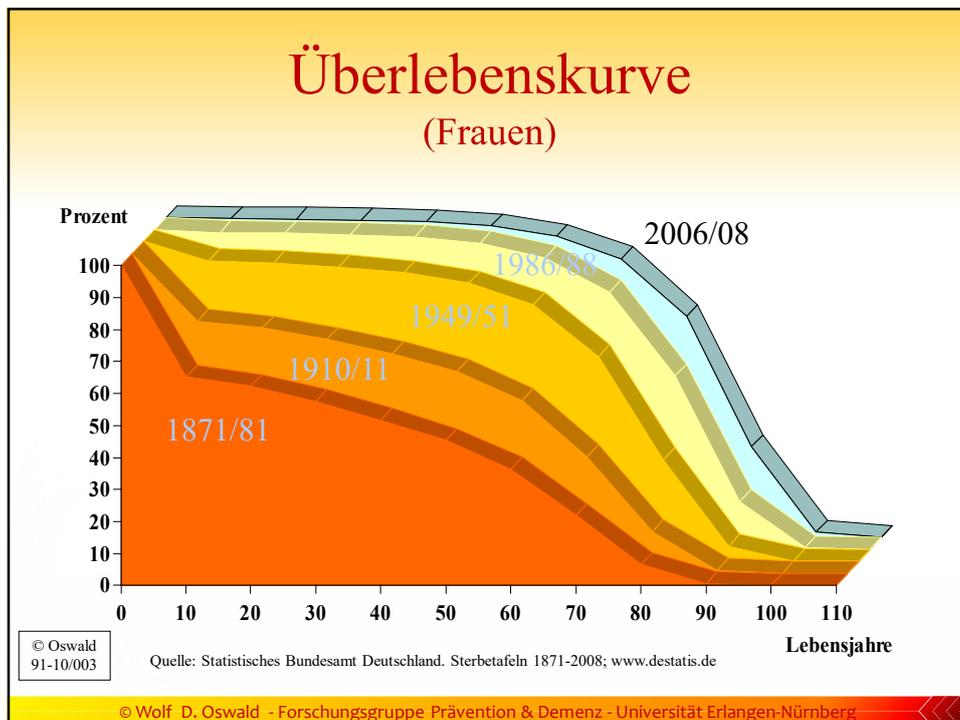
11



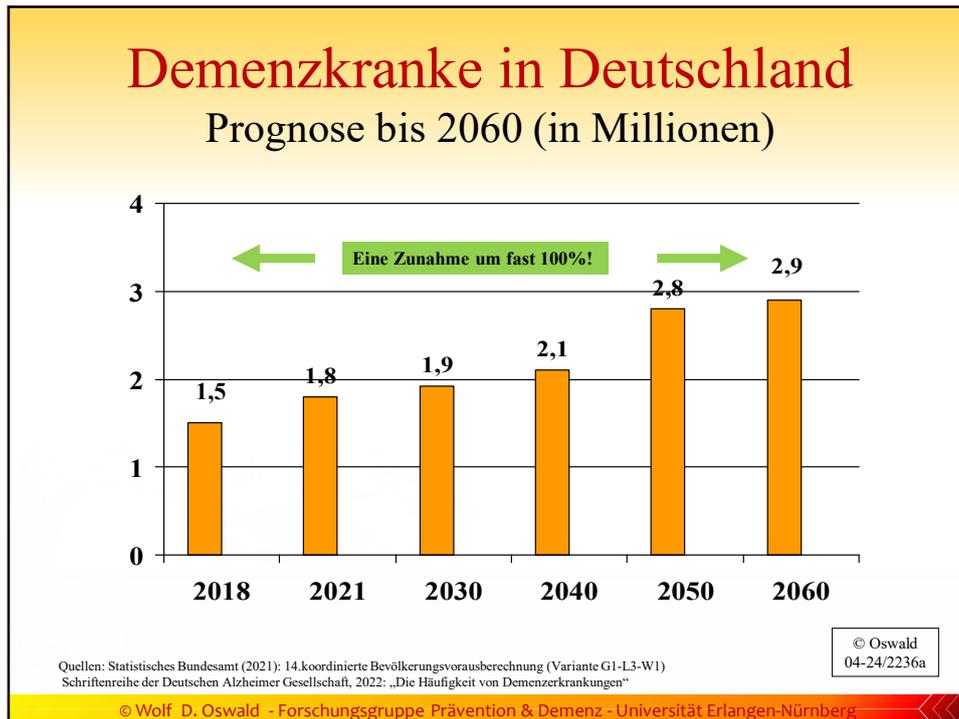
12



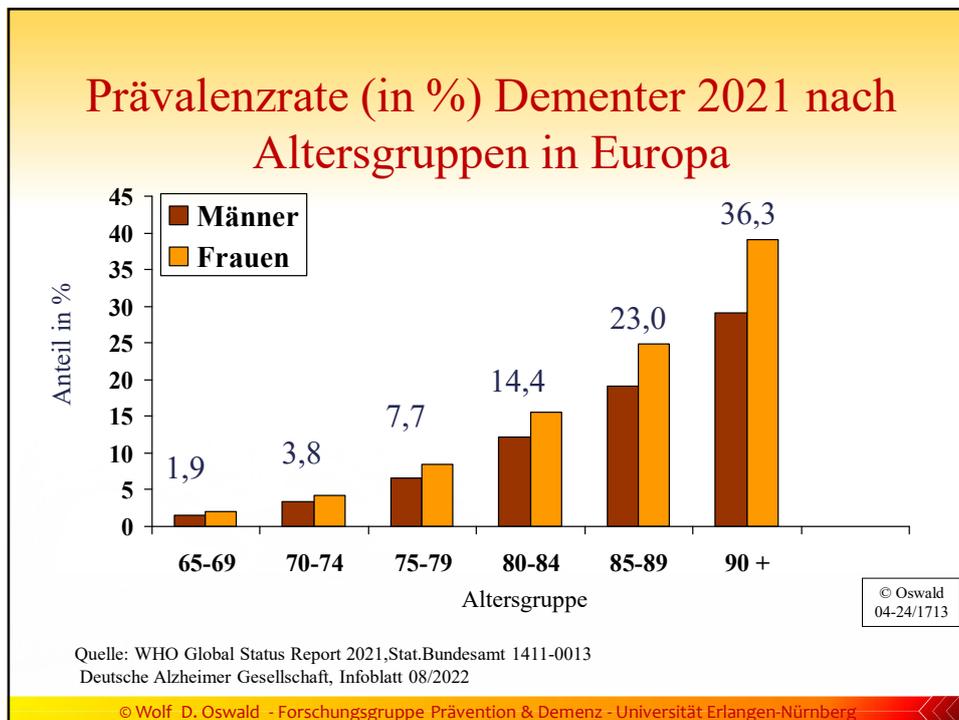
13



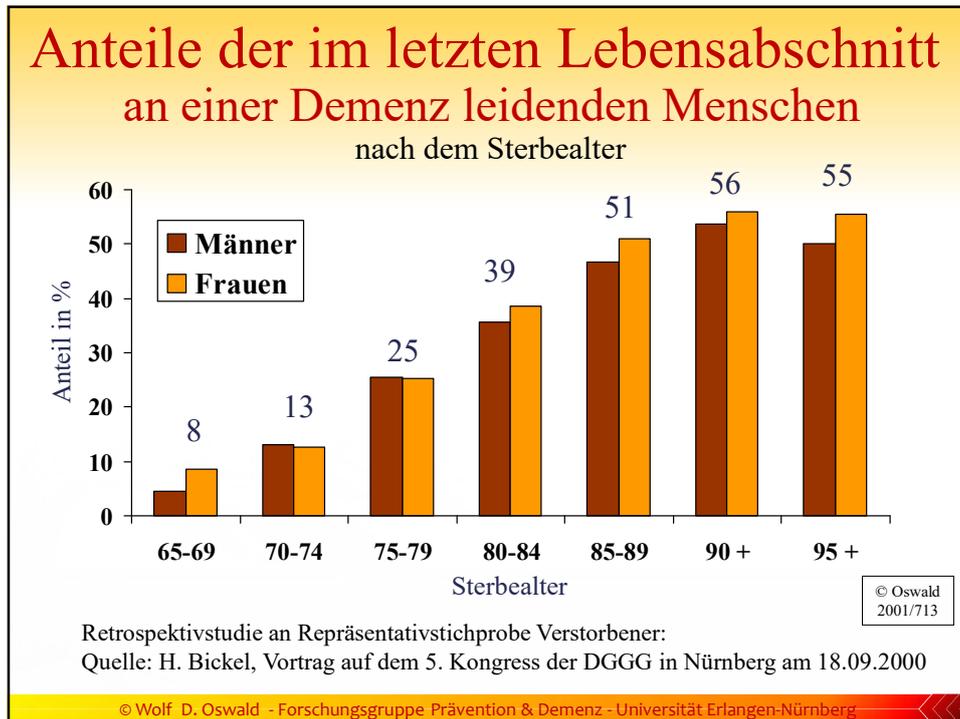
14



15



16



17



18

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

19

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

20

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

21

Einteilung der Demenzformen - ein erster Überblick

**Nicht-hirnorganische,
reversible Demenzen**
10-30 %



**sekundär,
symptomatisch**

**Hirnorganische,
irreversible Demenzen**
70-90 %



**primär
degenerativ**

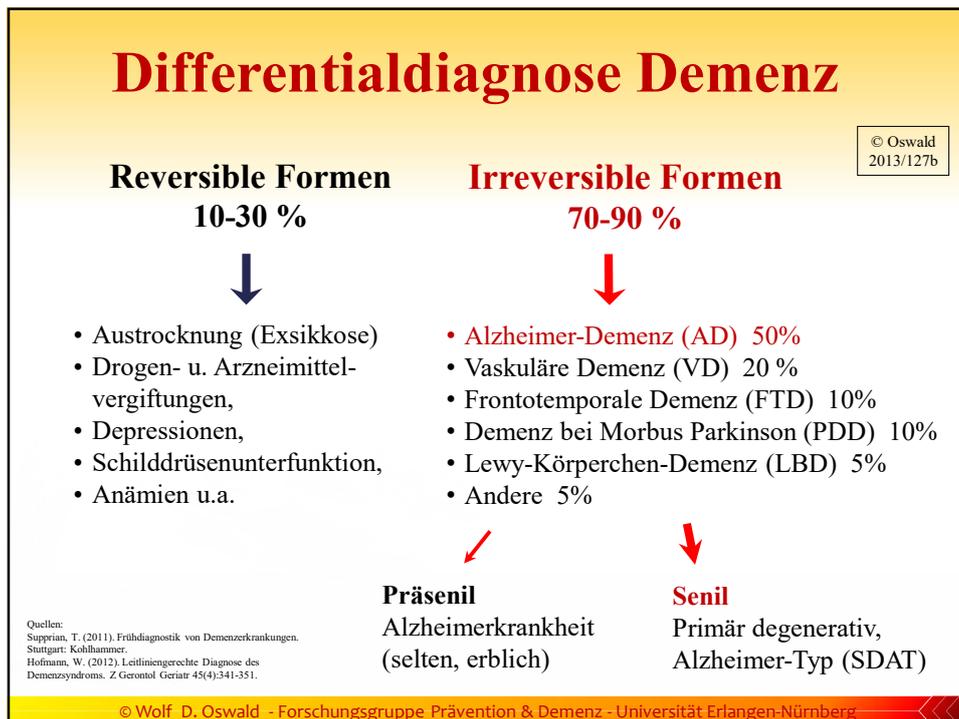


neurodegenerativ gemischt vaskulär

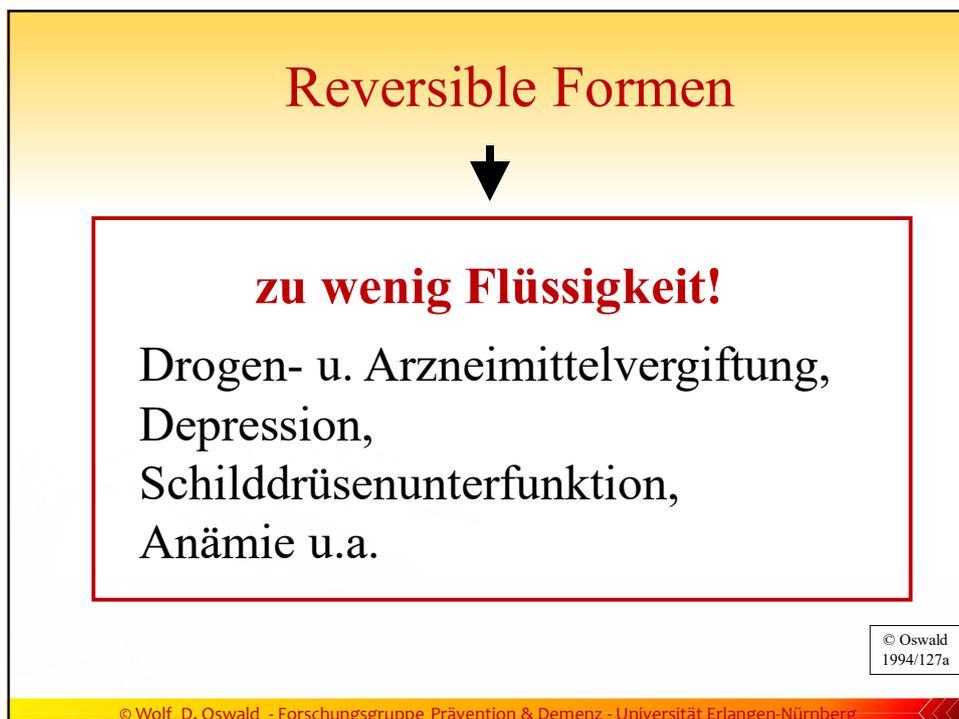
Quellen:
Supprian, T. (2011). Frühdiagnostik von
Demenzkrankungen. Stuttgart: Kohlhammer.
Hofmann, W. (2012). Leitliniengerechte Diagnose des
Demenzsyndroms. Z Gerontol Geriatr 45(4):341-351.

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

22



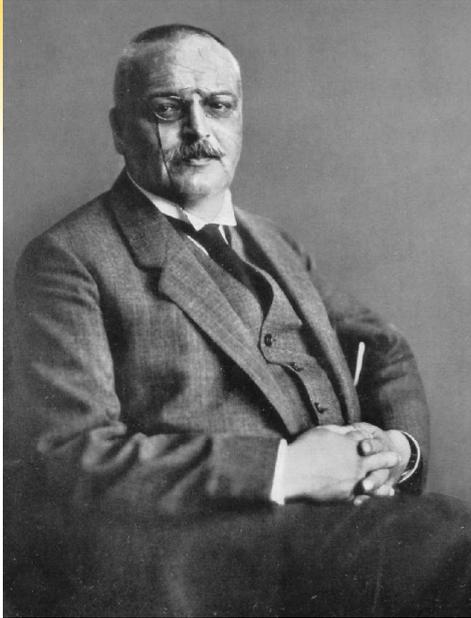
23



24

Alois Alzheimer

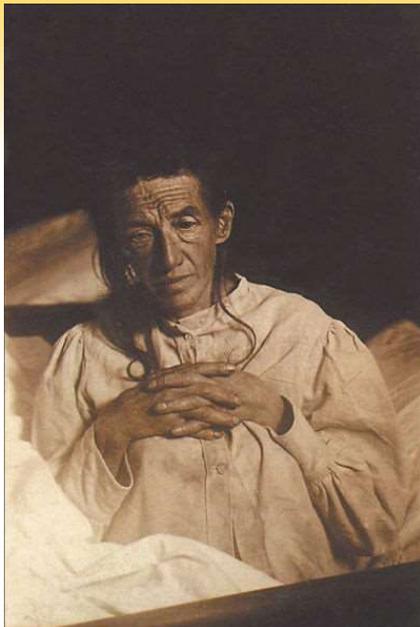
1864 - 1915



Quelle:
http://commons.wikimedia.org...Alois_Alzheimer_001.jpg
von uncredited (Flickr) via Wikimedia Commons

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

25



**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

26

**Marktbreit bei
Würzburg**
Geburtshaus von
Alois Alzheimer



2011 Andreas Praefcke
Aus: Wikimedia , the free media respository

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

27

Zwischen

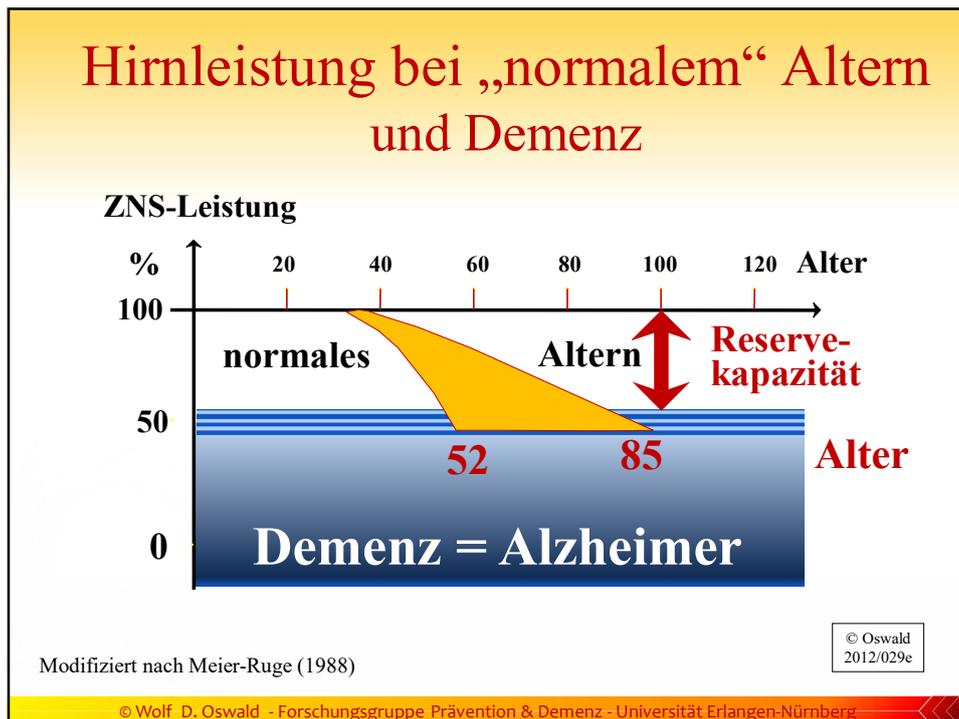
gesund und krank

ein Kontinuum

© Oswald
1994/339

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

28



29

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

30

Alzheimer: Forschungsstrategien

- Abbau giftiger Stoffe bzw. Impfung
 - TAUisten versus BETA-Apiisten
- Suche nach Risikogenen
 - Präsenilin 1+2, Trisomie 21, ApoE4
- Verbesserung der Glukose (Galaktose)
- Nichtpharmakologische Strategien:
 - Gedächtnisförderung und Bewegung
- Reduktion von Risikofaktoren
 - Übergewicht, Diabetes, Cholesterin, Blutdruck

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

33

Alzheimer und Glukose

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

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

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

34

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

35

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

36

Ist Prävention möglich?

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

37

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

38

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

39

Alzheimer – Riskofaktoren (1)

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

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

40

Alzheimer – Riskofaktoren (2)

- **Übergewicht** (Erhöhtes Risiko ab einem BMI > 30 kg/m²; 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

41

Alzheimer – Risikofaktoren

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

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

42

Cholesterin?

Cholesterin ist lebenswichtig, zu viel aber schädlich.

Problem:
Welche Grenzwerte?



Bildquelle: iStockphoto

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

43

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

44

Mundhygiene?

Schlechte
Mundhygiene führt
zu Mangelernährung.
Zusammenhänge mit
Alzheimer fraglich.



Bildquelle: iStockphoto

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

45

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

46

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

47

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

48

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

49

Ernährung und SDAT-Risiko

- **Diät ?** (Nach Scarmeas et al. 2006: bei Mittelmeardiät 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%; Ruitenbergh et al. 2002; Wang et al. 2006)

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

50

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

51

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

52

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

53

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

54

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

55

Rot oder weiß?



Bildquelle: iStockphoto

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

56

Wein oder Bier?



Bildquelle: iStockphoto

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

57

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






Dringender Forschungsbedarf!

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

58



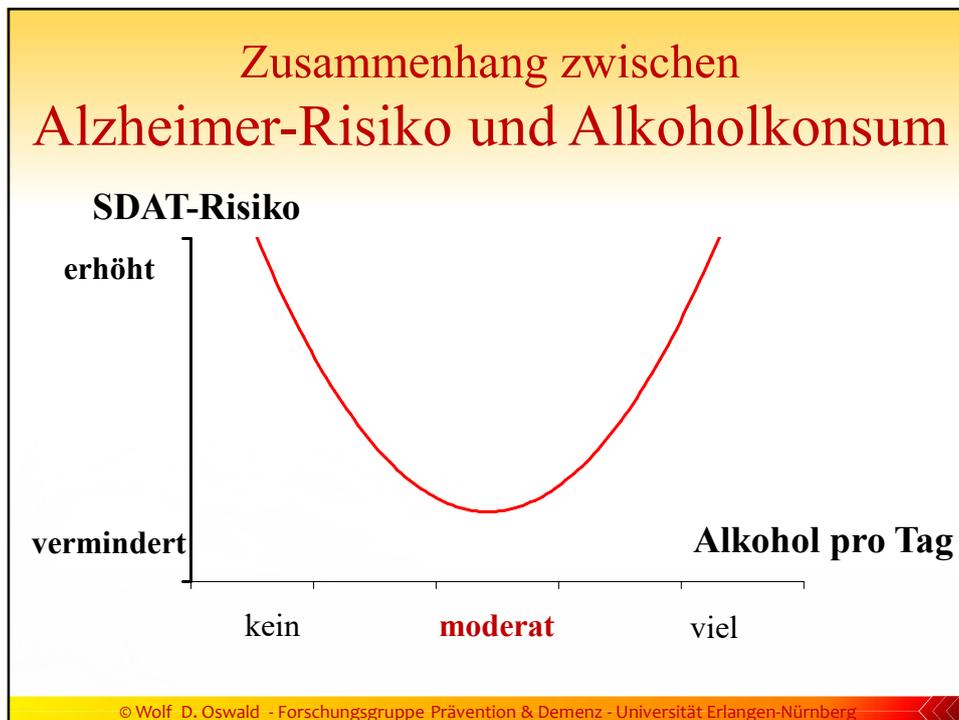
Welches Bier ist das beste?

© Rudi Hurlzmeier, www.inkognito.de

Auf der Wiesen

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

59



60

...und Arzneimittel?

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

61

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

62

Kann man Alzheimer davonlaufen?

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

63

Nordic Walking und Jogging dagegen eher nicht!



Bildquelle: iStockphoto

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

64

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



Bildquelle: iStockphoto

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

65

Laufen



Führe 3 mal
täglich deinen
Hund aus...

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

66

Laufen



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

67

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

68

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

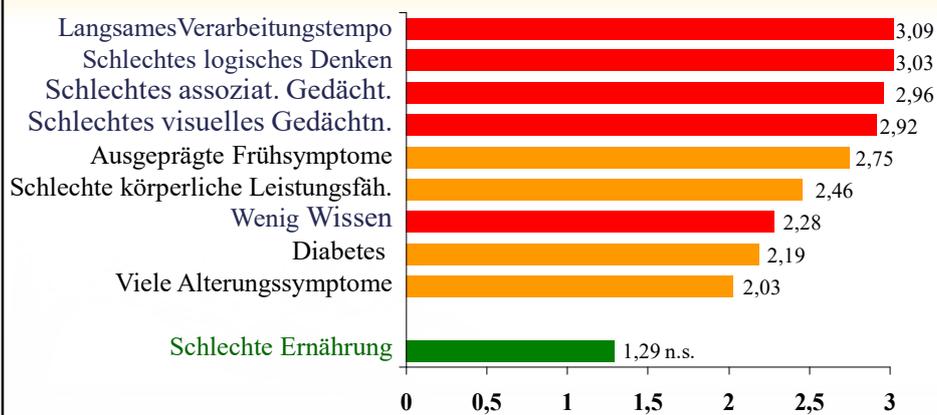
Nach: Verghese et al., 2003,2513 u.a.

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

69

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

70



Aktivität -
Garant für lange
Selbstständigkeit ohne Demenz?

© Oswald
2003/922

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

71



Sima®
Selbstständig im Alter

© Oswald
2001/758

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

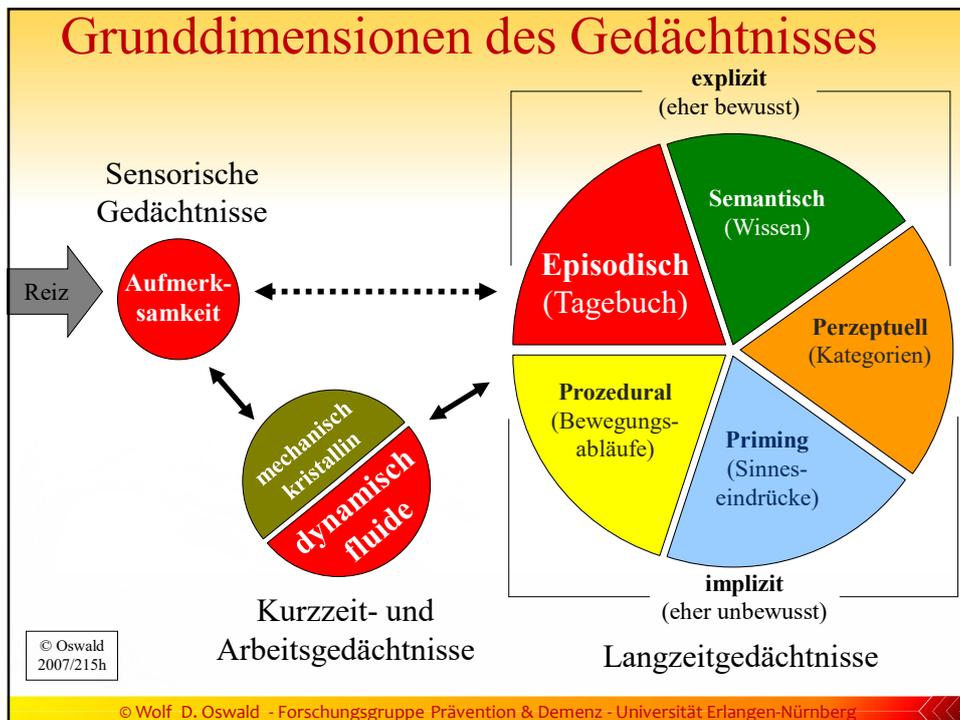
72

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

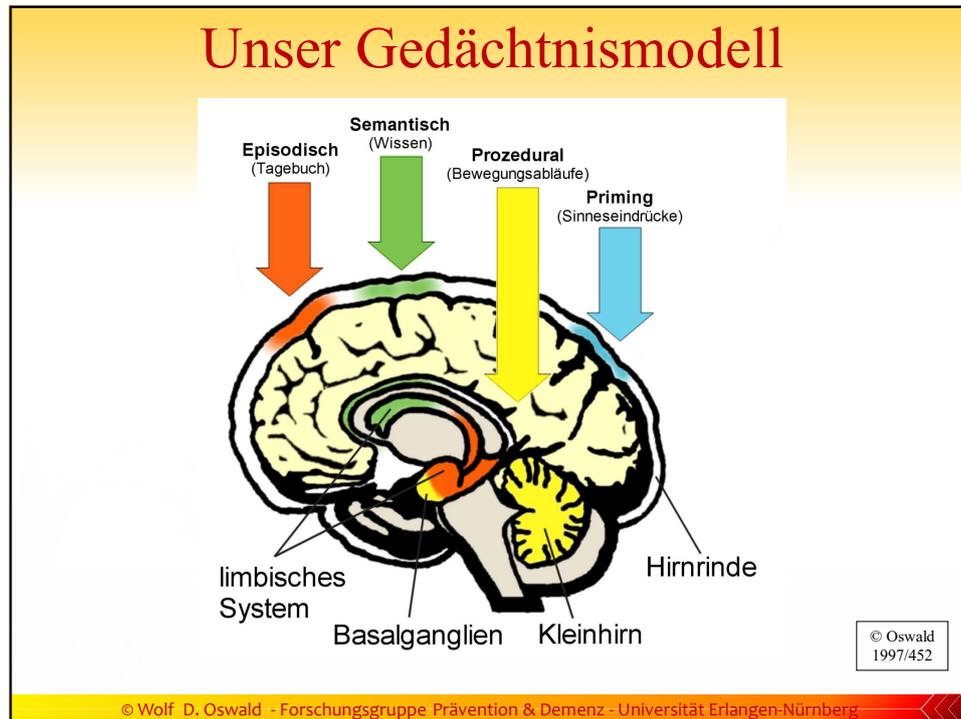
© Oswald
1994/332

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

73



74



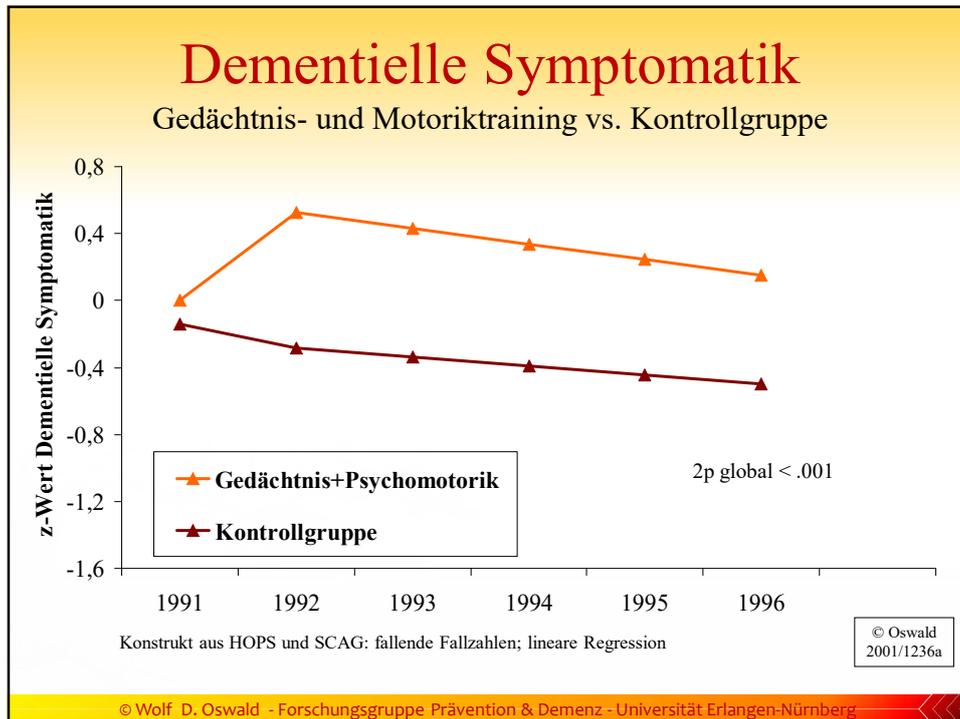
75

Hauptergebnisse in Bezug auf Demenz

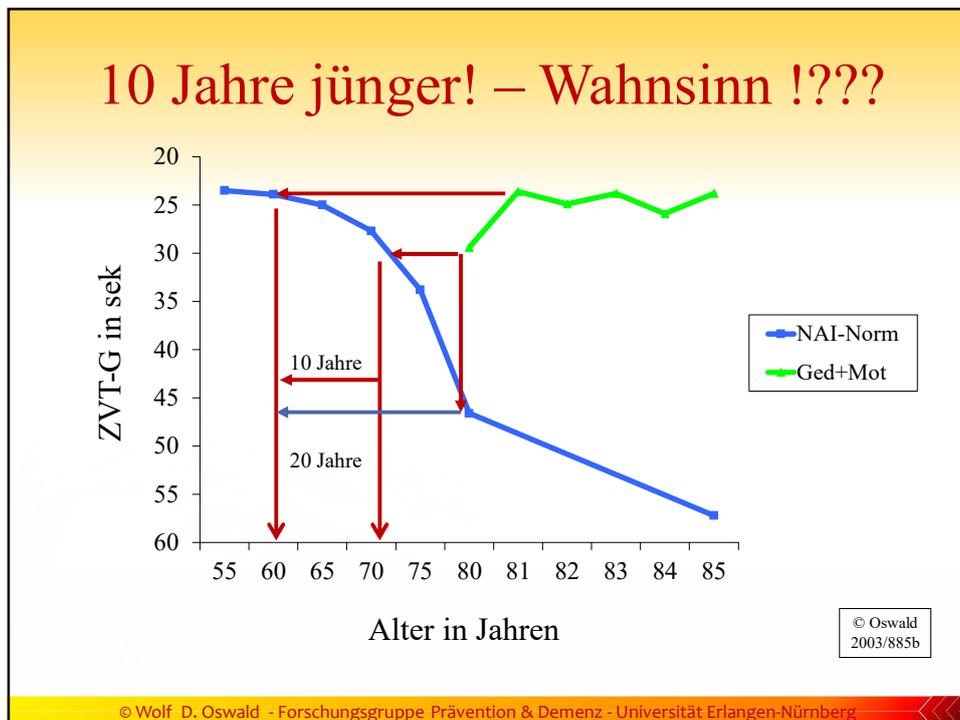
- Einzeltraining bringt nichts
- nur Kombination Gedächtnis **und** Psychomotorik
- zunächst dementielle Symptome
- heute Demenz

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

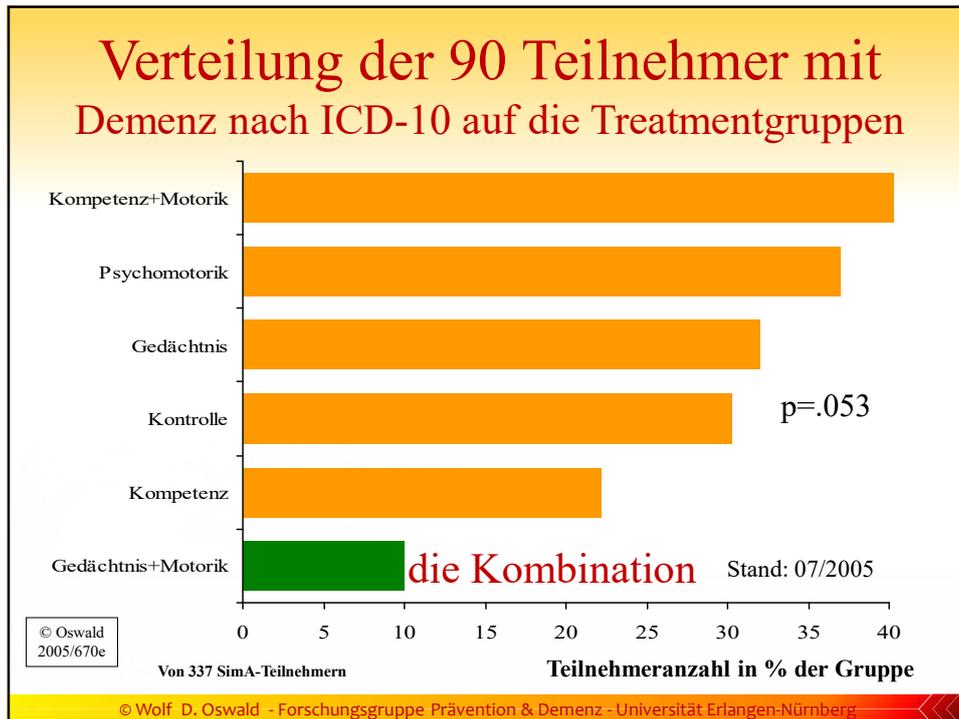
76



77



78



79

Ein wissenschaftlich
 evaluiertes
Präventionsprogramm:

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

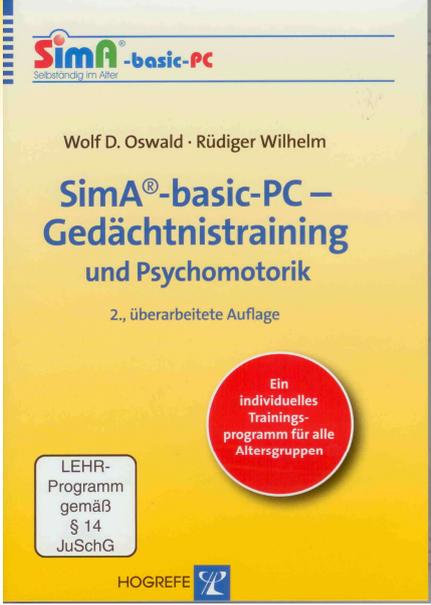
Mit einem 14-Tage-Programm aus
 Psychomotorik und Gedächtnis

Hogrefe (19,95 €)

© Oswald 2004/2113

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

80



Ein wissenschaftlich
evaluiertes
Präventionsprogramm:

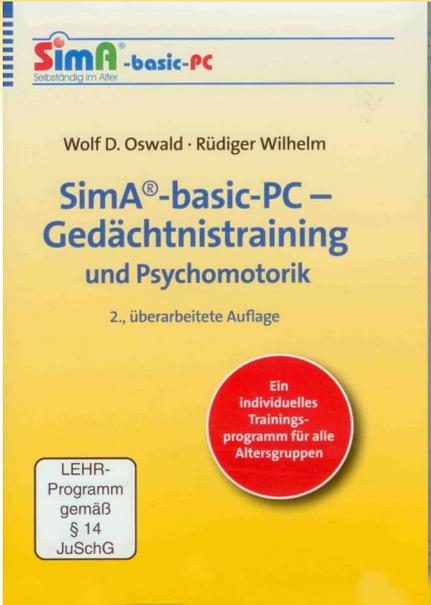
26 Übungen am PC,
jedesmal anders.
Mit individueller
Kontrolle der Ergebnisse

Hogrefe (44,95 €)

© Oswald
2004/2100

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

81



Ein wissenschaftlich
evaluiertes
Präventionsprogramm:

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

Jetzt kostenlos!

© Oswald
2004/2100

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

82

Das bietet das SimA-PC-Programm:

Wolf D. Oswald & Rüdiger Wilhelm

- Eine Einführung in das Thema Gedächtnis,
- 26 Gedächtnisübungen mit Beispielen,
- eine Einführung zur Psychomotorik,
- 32 Psychomotorik-Übungen mit Videoclips,
- ein wechselndes Tagesübungsprogramm,
- die komplette Auswahl der Aufgaben zum freien Üben,
- Vergleichsmöglichkeit mit früheren Ergebnissen,
- individuelle Erfolgskontrolle durch getrennte Benutzer-Verwaltung.

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

83

Das SimA-PC-Programm



Nur für kurze Zeit sind die Gegenstände im Einkaufskorb zu sehen, dann sind sie aus dem Gedächtnis aufzuschreiben.



In aufsteigender Reihenfolge sind die Zahlen miteinander zu verbinden.

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

84



85



86

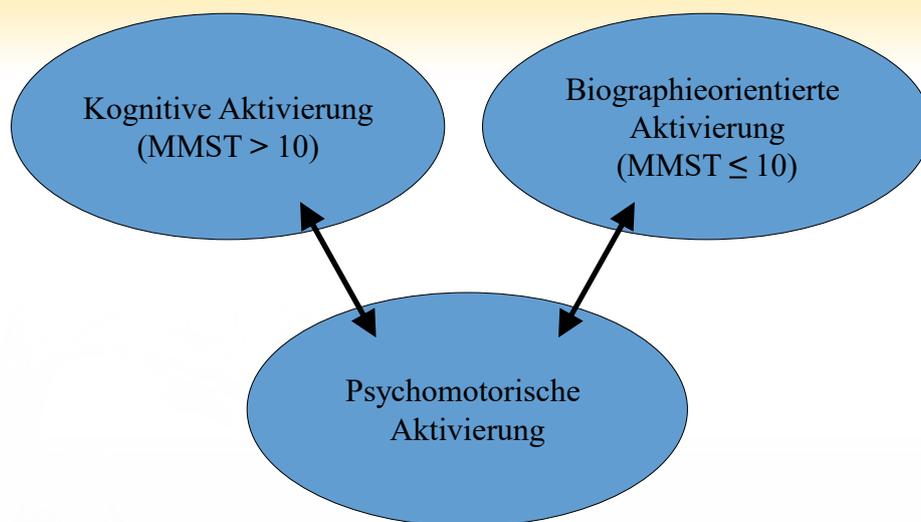
Vorgehen

- 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

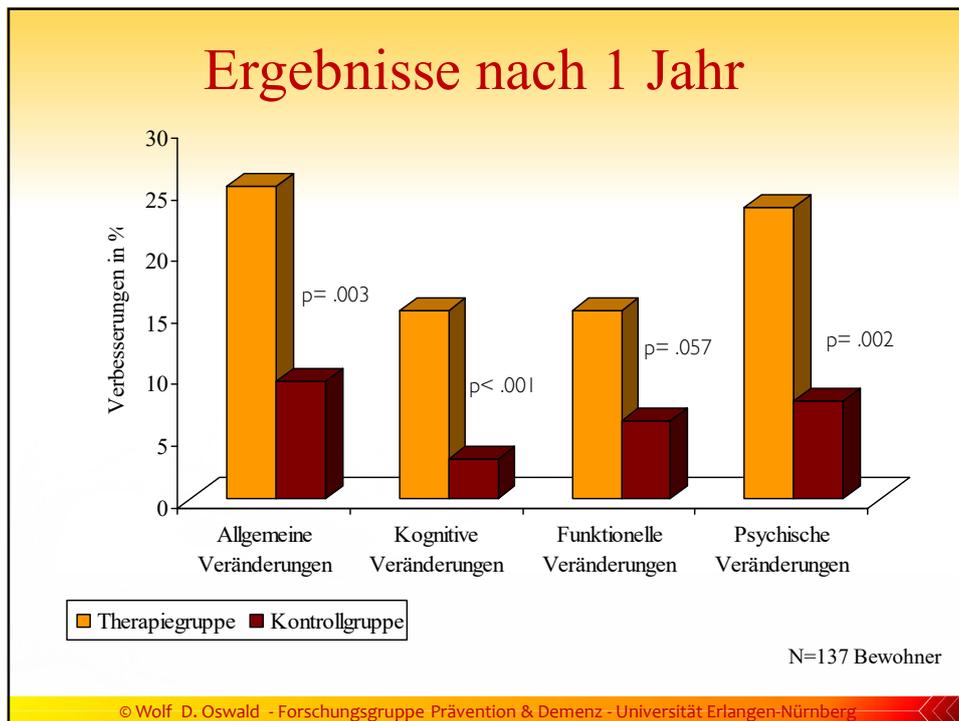
87

Rehabilitationskonzept

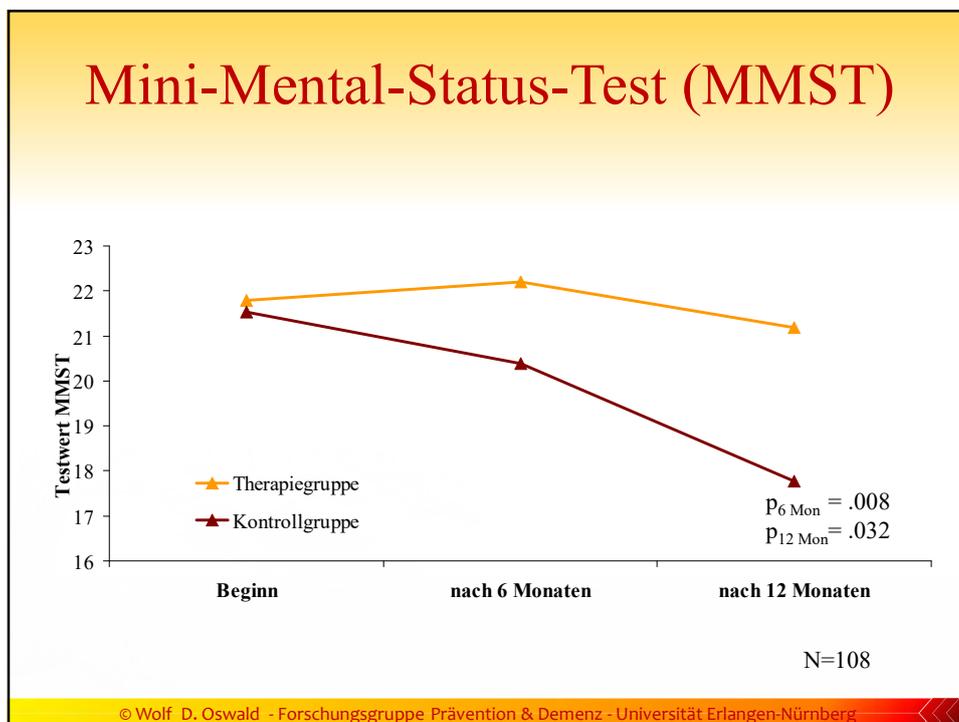


© Wolf D. Oswald - Forschungsgruppe Prävention & Demenz - Universität Erlangen-Nürnberg

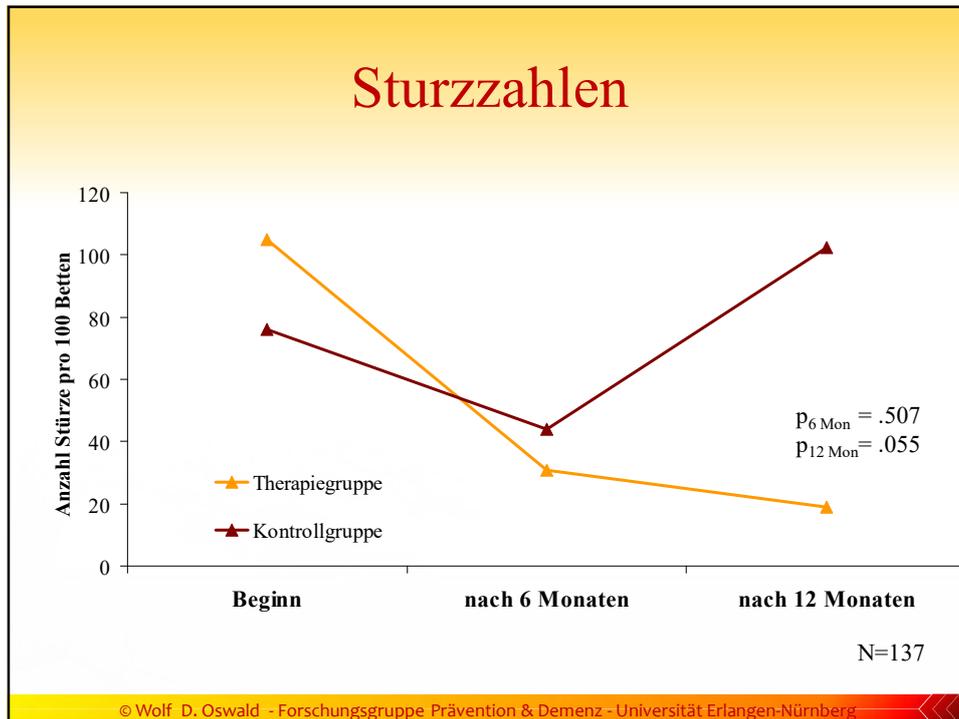
88



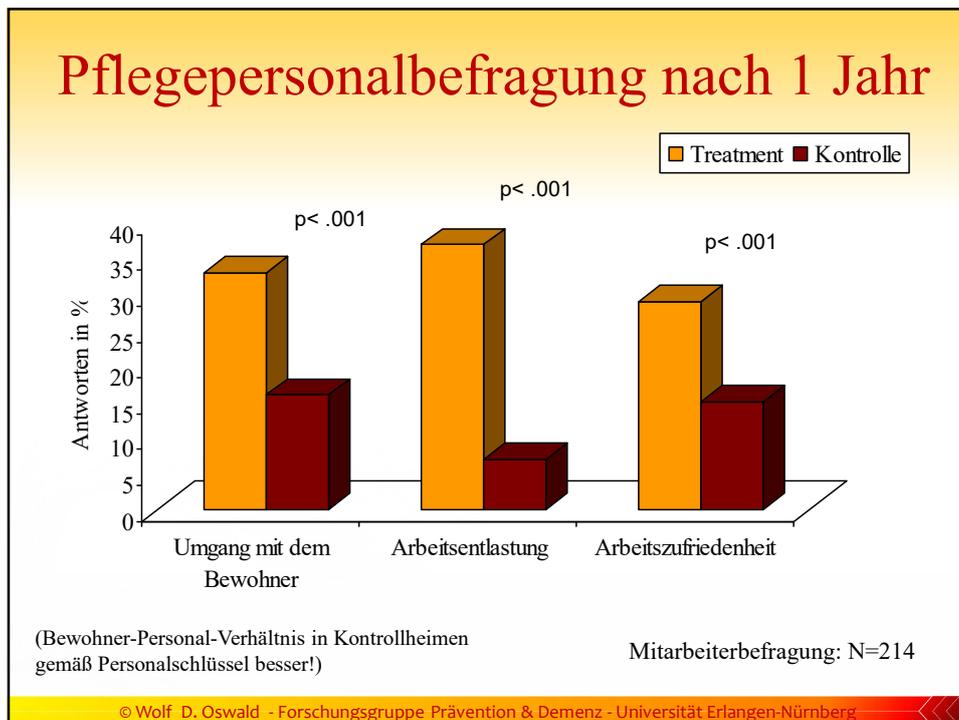
89



90



91



92



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 €)

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

93



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

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

94

Und so geht es...

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

95

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

96

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 Sinnerindrücke)

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

97

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 Sinnerindrücke)

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

98

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

99

Die Check-Liste



Bildquelle: iStockphoto

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

100

Der Tageskalender (unser episodisches Gedächtnis)



Bildquelle: iStockphoto

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

101

Psychomotorik mit Luftballon



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

102

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
SIMA-AUSBILDUNG
SIMA-AKADEMIE e.V.
VORTRÄGE
PUBLIKATIONEN
BÜCHER/CDs
PRESSESPIEGEL
INSTITUT IPG
KOOPERATIONSPARTNER
GÄSTEBUCH

Univ.-Prof. Wolf D. Oswald
FG Prävention & Demenz
am Institut für Psychogerontologie
der Universität Erlangen-Nürnberg
Wallensteinstr. 61-63 (TillyCenter)
D) 90431 Nürnberg
Telefon: +49 (0) 911 / 52 82-670
Telefax: +49 (0) 911 / 52 82-671
Mail: forschung(at)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.

SimA 50+ DEMENZ-PRÄVENTION
SimA-Pflegeheim DEMENZ-THERAPIE
Demenz-Früherkennung
Autofahren im Alter
GEDÄCHTNIS IM ALTER
NAI

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

103

Ausblick

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

104

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

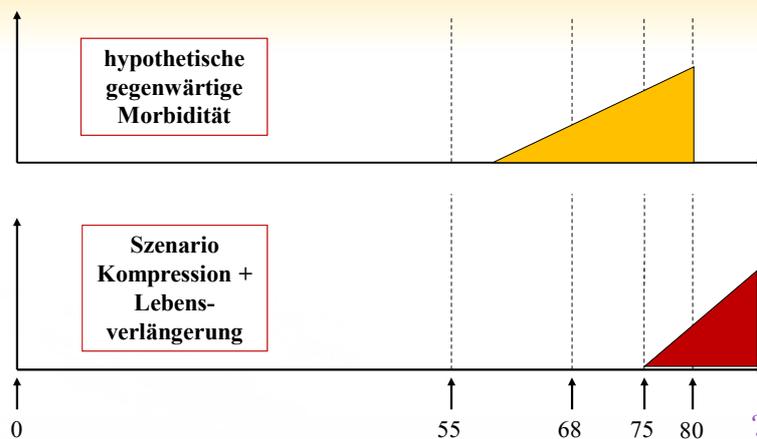


Quelle: Lucas Cranach the Elder „The Fountain of Youth“ aus <http://commons.wikimedia.org...WGA05707.jpg>

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

105

Kompression der Morbidität im Alter

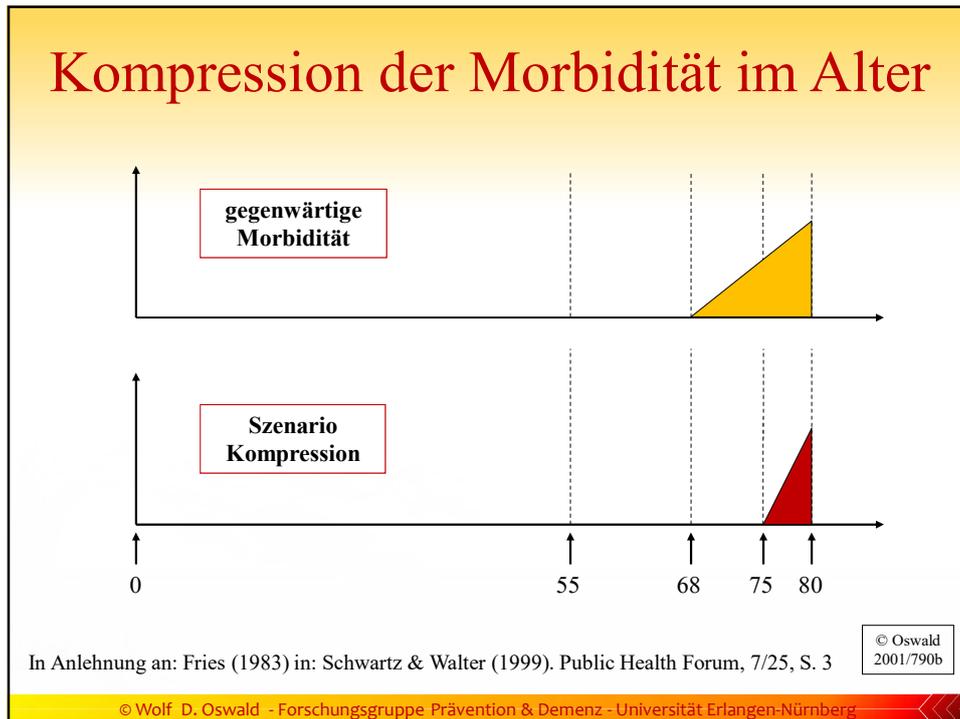


Quelle: Fries 1983, in: Schwartz, Walter 1998, aus Public Health Forum 1999, 7, Heft 25, S. 3

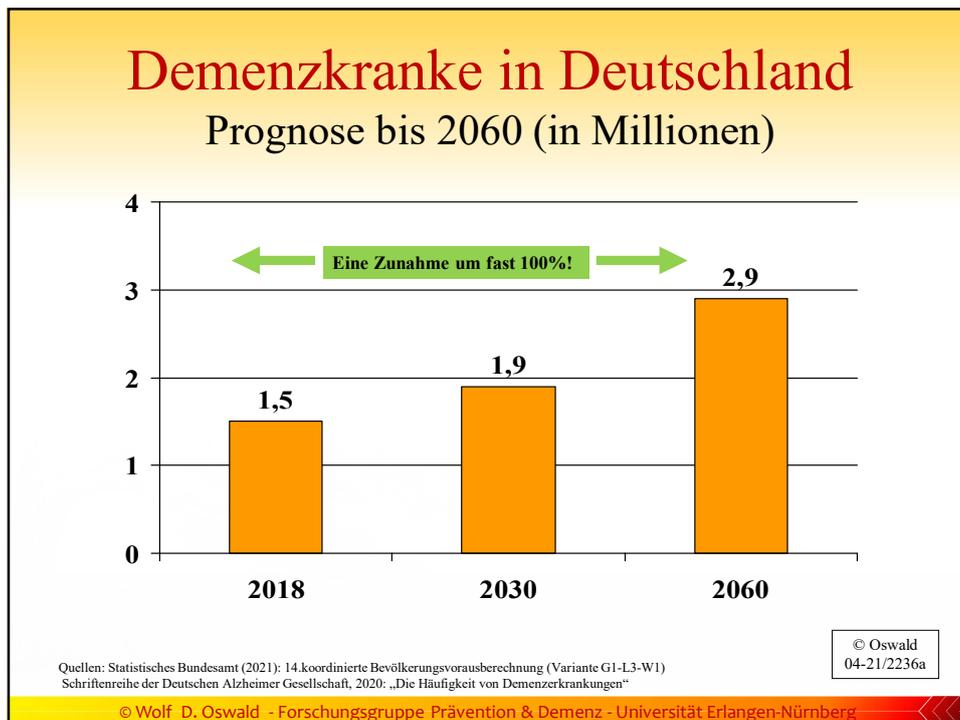
© Oswald
2001/790c

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

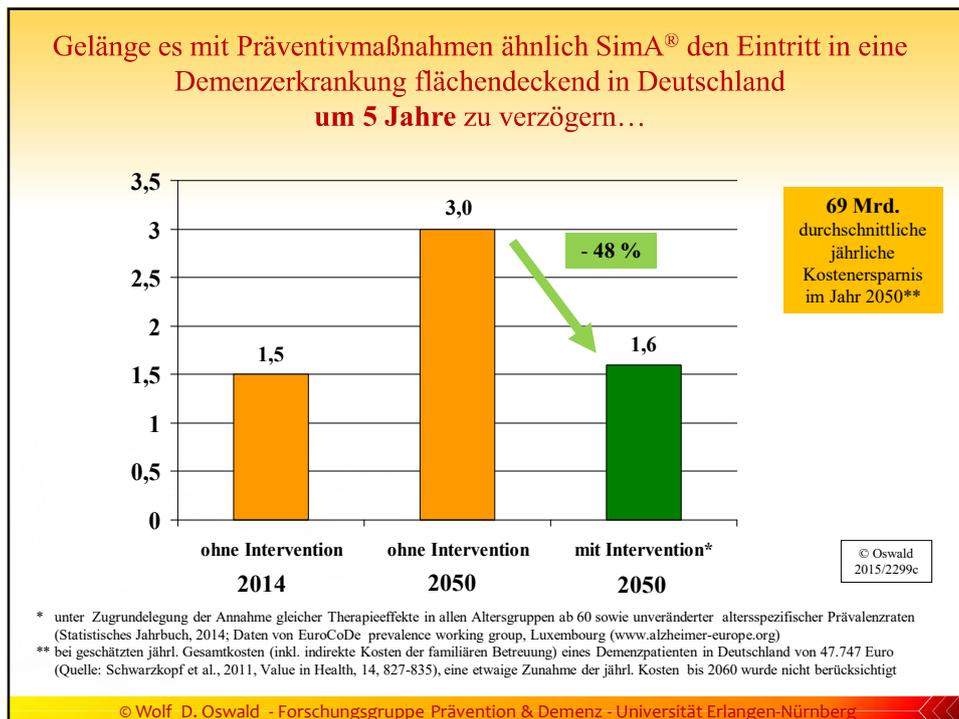
106



107



108



109

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 Heimegeld für vollstationäre Dauerpflege inklusive Investitionskosten (Stat. Bundesamt, Pflegestatistik 2011)

© Oswald 96-15/294c

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

110

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

111

Pflegesysteme der Zukunft?



Thomas
Plassmann

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

112

Danke!



*...und nicht
vergessen:*

*3-mal
täglich!*

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

113