

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN | DR. KLAUS TIEDEMANN

DIE ANTI-ALZHEIMER- FORMEL

Essen gegen das Vergessen

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



Schon wieder stehe ich im Keller und weiß nicht mehr, was ich holen wollte. Dabei ist noch keine Minute vergangen. »Ich werde doch nicht Alzheimer haben«, hat wohl schon jeder von uns in einer solchen Situation gemurmelt. Die Alzheimer-Krankheit ist eine komplexe Erkrankung des Gehirns, die über viele Jahre fortschreitet und mit einem deutlichen Verlust an geistigen Fähigkeiten und mit erheblichen Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben einhergeht. Sie kann jeden treffen. Auch Prominente bekannten sich schon dazu, etwa Ronald Reagan >, Präsident der USA von 1981 - 1989. Ihren Namen hat die Krankheit von dem

deutschen Arzt Alois Alzheimer (1864 - 1915), der 1906 erstmals die Symptome dieser Erkrankung bei einer Patientin beschrieb. Nach deren Tod untersuchte er das Gehirn der Verstorbenen und entdeckte dort spezifische Veränderungen, die er in Verbindung mit der Erkrankung brachte. Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es zu fortschreitenden Schädigungen des Gehirns, wodurch insbesondere das Gedächtnis, im weiteren Verlauf jedoch auch andere mentale Fähigkeiten nach und nach verloren gehen. Im Gehirn finden sich unnormale Verklumpungen, Schrumpfungen und Ablagerungen. Generell unterscheidet man bei Alzheimer zwischen Früh- und Spätform.

Die Frühform kann bereits im Alter unter 60 Jahren auftreten, ist aber selten und betrifft nur ca. fünf Prozent aller Fälle. Hierfür sind bestimmte genetische Veränderungen verantwortlich.

Für die Spätform konnten erbliche Ursachen bisher nicht eindeutig festgestellt werden. Hierfür ist insbesondere das Alter an sich ein Risikofaktor. Oberhalb eines Alters von 65 Jahren verdoppelt sich das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, alle fünf Jahre. Bei den über 90-Jährigen ist bereits über ein Drittel von der Erkrankung betroffen. Es wird befürchtet, dass im Jahr 2030 beinahe 20 Prozent der Bevölkerung an Alzheimer leiden

werden. Des Weiteren spielen vor allem unsere allgemeine Lebensweise und sogenannte »Lifestyle-Faktoren« eine wichtige Rolle. Dazu gehören Ernährung, Bewegung, geistige Aktivität und wie wir in das soziale Leben eingebunden sind.

Nur bei etwa fünf bis zehn Prozent der Erkrankungen findet sich eine familiäre Häufung. Das Vorkommen von Alzheimer bei erstgradigen Verwandten (Eltern, Geschwister) verdoppelt das Risiko. In mehr als 90 Prozent der Fälle ist die Erkrankung ein Einzelfall. Insofern ist die Angst, selbst an Alzheimer zu erkranken, weil Mutter oder Vater daran erkrankt sind, kaum begründet.

Mittlerweile kennt man zwar genetische

Veränderungen, die auf ein erhöhtes Risiko hinweisen, allerdings eignen sich diese Untersuchungen (noch) nicht für eine frühzeitige Diagnostik. Hier sind Testverfahren, etwa der Uhren-Test oder der Dem-Tect-Test > besser geeignet und leichter durchzuführen.

So äußert sich eine Alzheimer-Erkrankung

Wichtig ist es, eine Alzheimer-Erkrankung frühzeitig zu erkennen. Die im Folgenden genannten Symptome können als Warnsignal dienen.