

# Präventivmaßnahmen

**Es gibt keine wirklich 100%ig präventiven Maßnahmen, lediglich positive Faktoren, die das Risiko des Entstehens von Alzheimer verringern können:**

Wie Sie wahrscheinlich aus den Formulierungen der unten aufgeführten Präventivmaßnahmen merken werden, ist bei der Krankheit Alzheimer vieles unerforscht und es können noch keine definitiven Aussagen gemacht werden, welche Einflussfaktoren die Krankheit am meisten fördern und welche Präventivmaßnahmen am besten getroffen werden können, um das Risiko der Erkrankung an Alzheimer zu minimieren.

In dem momentanen Stadium ist es vielmehr so, dass alle auf das Gehirn positiv wirkenden Einflüsse auch als Präventivmaßnahmen gesehen werden können. Medikamente oder Impfungen die das Entstehen von Alzheimer verhindern sind zum momentanen Zeitpunkt noch nicht auf dem Markt.

Richtungsweisend in diesem Zusammenhang sind aber die bisherigen Ergebnisse der sogenannten Nonnen-Studie. Die Nonnen-Studie ist eine Studie in Amerika, an welcher Nonnen eines Klosters im Alter von Mitte 70 bis 100 Jahren seit 10 Jahren teilnehmen und deren Gehirne nach deren Tod untersucht wurden.

Es zeigte sich, dass viele Gehirne Ansätze für Alzheimer-Plaques hatten. Die Alzheimer-Krankheit ist jedoch zumeist nur bei den Nonnen ausgebrochen, welche zuvor Mikroinfarkte im Gehirn hatten. Diese Mikroinfarkte sind Zustände im Gehirn, bei denen Nervenzellen durch Verstopfung von Blutgefäßen keinen Sauerstoff mehr bekommen und dann absterben. Ein solcher Infarkt oder Gehirnschlag kann durch erhöhten Blutdruck oder Entzündungen bzw. Blutungen im Gehirn begünstigt werden. An dieser Stelle spielt auch wieder die Nahrung eine Rolle. Hat der Patient sich nur einseitig ernährt und nicht ausreichend Vitamine zu sich genommen, so ist das Gehirn weniger widerstandsfähig für solch einen Infarkt. Ist der Patient gleichzeitig noch langjähriger Raucher, so können die Zellen aufgrund dadurch vermehrt auftretender Sauerstoffradikaler zusätzlich geschwächt sein.

Der Prozess der Alzheimererkrankung bis zum eigentlichen Ausbruch oder bis zu dem Zeitpunkt an dem die Krankheit erkannt wird kann bis zu 30 Jahre dauern. Was genau innerhalb dieser 30 Jahre der oder die Einflussfaktoren für die Erkrankung waren, kann meist also nicht mehr genau bestimmt werden. Um die Entstehung der Krankheit zu ermitteln, müssten daher groß angelegte Studien von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen durchgeführt werden, welche über mehrere Jahrzehnte laufen. Die oben erwähnten Nonnen wurden in diesem Zusammenhang ausgewählt, da sie durch ihren Arbeitsgeber vorgeschrieben bekommen hatten, Tagebücher zu pflegen. Aus diesen konnten somit Rückschlüsse auf den Lebenswandel, die Ernährung und die Bildung der Nonnen geschlossen werden.

Allgemein scheint es klar zu sein, dass zu den präventiven Maßnahmen sowohl die körperliche, als auch die geistige Fitness zählen.

## **Geistige Fitness:**

Vor allem in den letzten Jahren wurde immer mehr der Begriff Gehirnjogging populär. Es sollte also das Ziel sein, stupide Tätigkeiten, welche im Prinzip keinen Denkvorgang mehr benötigen zu vermeiden und stattdessen für den Geist anspruchsvolle Aufgaben zu erledigen. Falls es sich etwas durch den Arbeitsplatz nicht vermeiden lässt, gewisse Tätigkeiten immer wieder in der gleichen Weise auszuführen, so ist es zu empfehlen ein geistig forderndes Hobby auszuüben, um so sein Gehirn zu trainieren und zu fördern.

Kontinuierliches Lernen ist hierbei ein entscheidender Faktor. Nur so wird unser Gehirn richtig genutzt und nicht nur minimale Teile. Kommt man noch einmal auf den Begriff Gehirnjogging zurück, so gibt es heute eine Vielzahl von Spielen und Büchern oder auch Quizsendungen, welche dem Menschen helfen sollen kontinuierlich zu lernen und sein Gehirn zu trainieren.

Ein Institut in München hat eine ähnliche Studie (zur Nonnenstudie siehe oben) im Orden der Armen durchgeführt. Folgendes Ergebnis ergab sich aus der erhobenen Studie:

Quelle: Focus, Ausgabe 32/2009

### **Video zu diesem Thema:**

[Ausführungen zum Thema: Therapie](#), ein Video aus der Reihe: Themenwoche 'Zukunft Alter' von vitanet.de in Kooperation mit dem evangelischen Geriatriezentrum Berlin.

### **Körperliche Fitness und Ernährung**

Im Bereich der körperlichen Fitness ist Bewegung unabdingbar. Durch mehr Bewegung steigt die Blutzirkulation und das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Die Ausübung von Sport oder anderen Aktivitäten an der frischen Luft kann also niemals schaden.

Im Bezug auf die Ernährung sollte Vitamin B bzw. Folsäure zu sich genommen werden. Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und ist daher ein positiver Faktor für das Gehirn. Vitamin B senkt den Homocystein-Spiegel. Homocystein wiederum kann Alzheimer fördern. Folsäure ist speziell in grünem Blattgemüse aber auch Nüssen, Tomaten oder Vollkornprodukten enthalten.

### **Senken des Cholesterinspiegels**

Ein weiterer negativer Faktor nicht nur auf den gesamten Körper, sondern auch auf das Gehirn ist ein überhöhter Cholesterinspiegel. Studien haben ermittelt, dass ein erhöhter Cholesterinspiegel im speziellen des Typs LDL-Cholesterin (LDL steht für Low Density Lipoprotein) schädlich für das Gehirn ist und den Cholesterinspiegel im Gehirn ansteigen lässt. Zu viel Cholesterin wiederum fördert die Ansammlung von Amyloid- $\beta$ -Peptid, welches wiederum die Plaques der Alzheimererkrankung fördert. Ein zu hoher Anteil von LDL-Cholesterin und ein erhöhtes Vorkommen von freien Radikalen (beispielsweise durch Rauchen) begünstigt die schädigende Wirkung für das Gehirn. Ein Forschungsgebiet beschäftigt sich daher damit cholesterinsenkende Mittel so zu modifizieren, dass diese sich auch auf das Gehirn auswirken und es so erst gar nicht zu der Entstehung von Plaques kommt. Präventivmaßnahmen um einen niedrigeren Cholesterinspiegel zu haben, sind die Reduktion von zu fettigem Essen (speziell gesättigten Fettsäuren) und ausreichender Bewegung.

### **Krankheitsauslöser Diabetes?**

Eine andere Krankheit bei der spekuliert wird, ob sie die Alzheimersche Erkrankung fördert ist Diabetes. Es wird hierbei angenommen, dass die Insulinstörung der Blutgefäße das Gehirn schädigt und auf diese Weise Alzheimer fördern kann. Neben Alzheimer ist auch Diabetes immer mehr auf dem Vormarsch, was an der zu fetten und süßen Nahrung liegt, welche wir zu uns nehmen.

Förderlich für ein gesundes Gehirn sind daher sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole), welche unter anderem in Schalen von Obst und Gemüse enthalten sind, anstatt übermäßigen Konsum von Süßigkeiten. Zu diesem Thema wurde eine Studie am Verderbilt University Medical Center durchgeführt, bei welcher herauskam, dass bei regelmäßigem Fruchtsaftkonsum das Risiko auf eine Alzheimererkrankung sinkt, da die Testpersonen eine um bis zu 76% langsamere Zelloxidation hatten. Einfacher ausgedrückt altert das Gehirn langsamer und die Zellen bleiben widerstandsfähiger.

### **Mäßiger Genuss von Nikotin und Alkohol**

Ein weiterer Faktor ist der Verzicht auf Nikotin und ungesunde Nahrung. Durch Nikotin lagern sich Schadstoffe im Körper ab, welche zu Krankheiten führen können und folglich auch nicht gut für unser Gehirn sind. Nikotin fördert des Weiteren auch die Bildung von freien Sauerstoffradikalen im Körper. Diese Radikale können nur durch gesunde und vitaminreiche Nahrung bekämpft werden.

Bei Menschen mit einem erhöhten Alkoholkonsum, ist das Vorkommen von Folsäure reduziert vorhanden. Abgesehen von dem reduzierten Vorhandensein von Folsäure schädigt überhöhter Alkoholkonsum das Gehirn ohnehin. Es dürfte klar sein, dass häufige Vollrauschsituationen mit möglichen Gedächtnislücken der Gesundheit des Gehirns nicht förderlich sind. Diese negativen Effekte treten vermehrt im fortgeschrittenem Alter auf, wobei auch junge Mitglieder der Gesellschaft betroffen sein können.

### **Normaler Blutdruck**

Ein weiterer Belastungsfaktor für das menschliche Gehirn ist Bluthochdruck. Liegt der Blutdruck zu hoch, so kann es sein, dass das Gehirn bzw. die Zellen dadurch geschädigt werden. Bei erhöhtem Blutdruck sollten, in Absprache mit dem Hausarzt, blutdrucksenkende Mittel eingenommen werden. Tests bei Bluthochdruck-Patienten, welche gleichzeitig Cholesterinsenkende Mittel eingenommen haben, zeigten, dass bei diesen Patienten das Alzheimerisiko gesunken ist, bzw. dass diese seltener an Alzheimer erkrankt sind. Hier könnte sich auch ein Querverweis zu der oben erwähnten Nonnen-Studie ergeben, da bei erhöhtem Blutdruck auch leichter Infarkte oder Blutungen im Gehirn ausgelöst werden.



Submitting your vote...

Rating: 3.5 of 5. 2 vote(s). Click the rating bar to rate this item.

## **Verwandte Seiten**

- [Media](#)
- [Demenz](#)
- [Impressum](#)
- [Ansprechpartner](#)
- [Alzheimer](#)
- [Unterstützung](#)
- [Therapiemöglichkeiten](#)
- [Diagnose](#)
- [Symptome](#)
- [LKB](#)
- [Rechtliche Fragen](#)
- [Pflege für Angehörige](#)
- [Tipps und Ratschläge](#)
- [Neue Trends und Forschung](#)
- [Demenzformen](#)
- [Informationen](#)

- [Beratungsstellen](#)
- [Medikamente](#)
- [Hilfe](#)
- [Lexikon](#)