Eine Frage von Umwelt und Lebensführung

Alzheimer-Demenz Experte betont: Man kann der Krankheit vorbeugen. Ernährung, Bewegung und Lernen sind wichtig

VON SIBYLLE HÜBNER-SCHROLL

Augsburg Altern ohne Alzheimer-Demenz – das ist zwar heute noch ein Traum, aber dennoch keine unrealistische Zukunftsvision. „Mein Traum vom Altern ohne Alzheimer hat eine wissenschaftliche Basis“, sagte Professor Konrad Beyreuther, Deutschlands wohl bekanntester Forscher auf diesem Gebiet, am Wochenende bei einem Vortrag zum „Info-Tag Demenz“ am Augsburger Bezirkskrankenhaus. „Es gibt Schutz- und Risikofaktoren, man kann sich weitestgehend wehren“ betonte der Experte. Für die allermeisten Menschen sei die Frage, ob man im Alter gesund oder an Alzheimer erkrankt sein werde, keine Frage der Gene – sondern vielmehr eine Frage von Umwelt und Lebensführung.

Zu den Risikofaktoren für eine Alzheimer-Demenz zählen nach Angaben Beyreuthers, heute Direktor des Instituts für Alternsforschung an der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg, neben einem hohen Alter eine geringe Ausbildung, ein krankes Herz, Übergewicht, ein zu hohes LDL-Cholesterin im Blut und zu wenig Bewegung. Kämen all diese Faktoren zusammen, sei das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, etwa 16-fach erhöht. Zwar gebe es bis heute keine Methode, um die Alzheimer-Krankheit zu stoppen – doch könne man ihren Verlauf, etwa über die Bekämpfung solcher Risikofaktoren, sehr wohl beeinflussen.

Prof. Konrad Beyreuther. Foto: privat

Nötig sei freilich eine „ganz ganz frühe Diagnose“, so Beyreuther. „Je früher die Diagnose gestellt wird, desto größer sind die Chancen für eine Beeinflussung des Krankheitsverlaufs.“ Möglichkeiten zur Einflussnahme gebe es zum Beispiel über die Ernährung, die Pflege sozialer Kontakte oder über die Bewegung. Und natürlich auch über lebenslanges Lernen: „Es lohnt sich, neugierig zu sein und sich zu plagen“, sagte der Professor. Bekomme das Gehirn nichts zu tun, mache es „Unfug“. Dass bei Mäusen eine anregende Käfig-Umgebung die bei Alzheimer krankmachenden Amyloid-Ablagerungen im Gehirn verringern könne, hätten Untersuchungen gezeigt.

> „Je früher die Diagnose gestellt wird, desto größer sind die Chancen für eine Beeinflussung des Krankheitsverlaufs.“
>
> Professor Konrad Beyreuther

In puncto Ernährung riet Beyreuther zu einer ausreichenden Aufnahme von Fischöl beziehungsweise pflanzlichen Ölen, aus denen der menschliche Körper selbst die darin enthaltenen Fettsäuren herstellen kann – wie Leinöl, Rapsöl, Nussöl, Kürbiskern- oder Weizenkeimöl. Die weiteren Empfehlungen entsprechen denen der „mediterranen Kost“, das heißt: nur moderater Konsum von Fleisch, Alkohol und Milchprodukten, dafür viel Obst, Gemüse und Nüsse beziehungsweise Samen, die mit reichlich Schutzsubstanzen ausgestattet seien. Eine solche Ernährung könne das Alzheimer-Risiko um etwa 40 Prozent senken, hieß es.

Angesichts von etwa 80 000 Metern Blutgefäßen im Gehirn sei regelmäßige Bewegung äußerst wichtig, „um das Gehirn zu putzen“, so Beyreuther weiter. Sie könne das Risiko für eine Alzheimer-Demenz ebenfalls um 30 bis 40 Prozent verringern. Darüber hinaus sei vermutlich Musik eine wichtige Option bei der Alzheimer-Krankheit beziehungsweise deren Vorbeugung, so der Experte gegenüber unserer Zeitung. Denn die Krankheit bereite sich in jenen Bereichen des Gehirns aus, in denen Stress verarbeitet werde; Musik könne diese Stressbereiche „herunterfahren“. Und: Lernen wirke günstig, in dem es das Gehirn effizienter mache. Das Gehirn verbrauche dann weniger Energie in Form von Zucker – was bedeute, dass auch weniger schädliche Abfallprodukte anfallen.

Was schließlich die Hoffnung auf eine künftige Impfung betrifft, so hält Beyreuther entsprechende Experimente durchaus für vielversprechend. Sollte man die derzeit noch vorhandenen Probleme mit Entzündungen im Gehirn bei ihrer Anwendung in den Griff bekommen, könnte sie relativ rasch in die Praxis kommen. Generell würden Tests mit Impfungen, aber auch mit potenziellen neuen Medikamenten derzeit jedoch zu spät im Krankheitsverlauf gemacht: Sei das Gehirn bereits „leer“ – seien also schon zu viele Nervenzellen abgestorben – könne man verständlicherweise nichts Positives mehr erreichen.

In solch weit fortgeschrittenen Krankheitsstadien helfe nur noch Liebe und Zuwendung, hieß es. Um Verständnis für die Patienten warb auch die Leiterin der Augsburger Memory-Klinik, die Neurologin Dr. Ute Streicher: „Demenz-Patienten leben in ihrer eigenen Welt“, erklärte sie, „unsere Aufgabe ist es, uns da hineinzufühlen, dann können wir einiges erreichen.“ Es gelte, den richtigen Mittelweg zwischen Überforderung und Unterforderung zu finden, Vorhandenes zu erhalten, die Motivation zu stärken und die Umgebung des Patienten so zu gestalten, dass er sich leichter darin zurechtfindet. Alzheimer-Kranke bräuchten verlässliche Strukturen, so die Ärztin. Ablenkung oder Neues tue ihnen nicht mehr gut.

Prävention mit Spaß: Tanzen verbindet Bewegung mit Musik hören – und ist somit in zweierlei Hinsicht geeignet, einer Alzheimer-Demenz vorzubeugen. Foto: imago

Die Krankheitsphasen der Alzheimer-Demenz

- Nach Angaben von Professor Konrad Beyreuther gibt es eine lange „Vor-Phase“ für die Alzheimer-Krankheit: Sie beträgt etwa 30 Jahre. Diese Zeit biete eine große Chance, etwas zu tun, erklärte er in Augsburg.
- Die eigentliche „klinische Phase“, also die Zeit mit spürbaren Anzeichen der Erkrankung, umfasse etwa neun bis 14 Jahre. Bei der leichten Form der Alzheimer-Erkrankung seien schon etwa 60 Prozent der Nervenzellen in kritischen Regionen des Gehirns untergegangen, trotzdem könne man noch einiges tun. Das gelte auch bei mittelschwerer Krankheit. Erst wenn bereits 90 Prozent der Nervenzellen abgestorben seien, helfe nur noch Liebe und Zuwendung, so Beyreuther. (shs)

Tests und Trainingsübungen finden Sie im Internet unter www.bewegung-bei-demenz.de

Milchzucker verträgt nicht jeder

Laktose-Intoleranz ist keine Seltenheit

Köln Bei Menschen mit Laktose-Intoleranz können Milch und Milchprodukte zu sehr unangenehmen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Durchfall führen. Doch die meisten Menschen vertragen trotzdem über den Tag verteilt problemlos so viel Laktose, wie in zwei Tassen Milch enthalten ist. Darauf verweist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Köln.

Bis zu eine von fünf Personen ist in Deutschland von einer Laktose-Intoleranz betroffen. Ursache der Milchzuckerunverträglichkeit ist ein Mangel an dem Enzym Laktase, das im Darm den Milchzucker verdaut. Nahrungsergänzungsmittel mit Laktase scheinen jedoch nicht zu halten, was sie versprechen, so das IQWiG. Studien hätten nicht zeigen können, dass laktasehaltige Präparate bei einer Laktose-Intoleranz nützlich sind. Auch für laktosereduzierte Milch sei nicht nachgewiesen, dass sie insgesamt zu weniger Beschwerden führe, heißt es.

Selbstbeobachtung kann leicht in die Irre führen

Mit einer Laktose-Intoleranz sei es wie mit anderen Unverträglichkeiten: „Bevor man auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet, sollte man möglichst sicher sein, was wirklich das Problem ist“, erklärt Professor Jürgen Windeler, Leiter des IQWiG. „Einfach ein bestimmtes Nahrungsmittel wegzulassen und selbst zu beobachten, ob sich die Beschwerden verändern, kann leicht in die Irre führen.“ Denn auch andere gesundheitliche Probleme wie ein Reizdarmsyndrom könnten ähnliche Symptome auslösen. Zudem seien Milch und Milchprodukte wichtige Kalziumlieferanten. „Um herauszufinden, was tatsächlich hinter den Beschwerden steckt, sind objektive Tests notwendig“, so Windeler. *(AZ)*

Gesundheit kompakt

APOTHEKER RATEN

Bei Erkältung keine Antibiotika verlangen

Patienten sollten bei einer Erkältung keine Antibiotika von ihrem Arzt einfordern. Dazu rät die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) in Berlin. Auslöser der meisten Erkältungskrankheiten seien nämlich Viren, gegen die Antibiotika generell nicht wirkten. Halsschmerzen könnten zum Beispiel gut in Selbstmedikation gelindert werden, heißt es. Halstabletten mit Lokalanästhetika oder Extrakten aus Heilpflanzen wie Thymian oder Salbei seien dazu empfehlenswert. *(dpa)*

IN DEUTSCHLAND

Juckreiz-Patienten „dramatisch unterversorgt“

Menschen, die an chronischem Juckreiz leiden, sind in Deutschland nach Medizineransicht dramatisch unterversorgt. „Bei chronischem Juckreiz haben wir es mit einem Volksleiden zu tun, trotzdem ist es immer noch ein unterschätztes Krankheitssymptom“, sagte Professor Matthias Augustin vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf am Rande einer Konferenz mit rund 150 Juckreiz-Experten aus ganz Deutschland in Münster. In Deutschland leiden nach einer Studie aus dem Jahr 2009 rund 17 Prozent aller Berufstätigen unter chronischem Juckreiz, vier Prozent davon schwer. „Versorgt sind nur sechs Prozent, etwa die Hälfte aller Betroffenen war nie beim Arzt“, sagte Augustin. Juckreiz gilt als chronisch, wenn er über einen Zeitraum von mehr als sechs Wochen anhält. *(dpa)*

Mehr Infos zu Gesundheit finden Sie im Internet unter **www.gesund-in-schwaben.de**

Es hat sich viel getan

Augsburger Seminarkongress Blutkrankheiten können immer besser behandelt werden

Augsburg Blut ist ein ganz besonderer Saft – das wusste schon Mephisto in Goethes „Faust“. Und dieser besondere Saft hat nicht nur vielfältigste Funktionen, er kann auch in ganz unterschiedlicher Weise erkranken. Mit dem gesamten Spektrum der Hämatologie – also der Lehre von den Blutkrankheiten – befasste sich am Wochenende der 101. Augsburger Seminarkongress, eine Fortbildungsreihe für Ärzte, die jedes Jahr im Herbst in Augsburg stattfindet. Professor Günter Schlimok, Tagungsvorsitzender und Chefarzt der II. Medizinischen Klinik am Augsburger Klinikum, hat im Gespräch mit unserer Zeitung einige aktuelle Aspekte von Blutkrankheiten, die bei der Tagung besprochen wurden, zusammengefasst.

Eisenmangel häufiger Grund für eine Anämie

- **Anämie** Die häufigste Form der Anämie (Blutarmut) sei durch Eisenmangel hervorgerufen, so Schlimok. Bei Frauen kann die Periodenblutung eine Ursache sein, bei Männern seien es meist „Mini-Blutungen“ im Verdauungstrakt über lange Zeiträume hinweg. „Man verliert vielleicht am Tag nur einen Fingerhut voll Blut, das merkt man gar nicht“, sagt der Experte. Aber bei einer langen Dauer gehe dem Körper damit kontinuierlich Eisen verloren, was für die Bildung von rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin) und den Sauerstofftransport benötigt wird. Die Folge: Die Sauerstoffversorgung des Körpers leidet, Betroffene werden blass, ihre Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt.

Neben Eisenmangel gebe es eine Vielzahl weiterer möglicher Ursachen für eine Anämie, so Schlimok – etwa Vitaminmangelzustände, Leukämien, Blutbildungsstörungen aufgrund von Knochenmarksdefekten, chronische Nierenerkrankungen und Tumore. Und die Therapie richtet sich natürlich nach dem Grund der Anämie. Bis er gefunden ist – zum Beispiel mit Hilfe einer Knochenmarkspunktion – können Ärzte notfalls überbrückend Bluttransfusionen geben.

- **Multiples Myelom (Plasmozytom)** Bei dieser bösartigen Erkrankung des Knochenmarks habe sich in den vergangenen zehn Jahren sehr viel getan, so Schlimok. Die klassische Chemotherapie habe an Bedeutung verloren – stattdessen haben verträglichere Nachfolgepräparate der Substanz Thalidomid, die einst unter dem Namen „Contergan“ traurige Berühmtheit erlangte, bei dieser Krankheit sehr gute Wirkungen gezeigt. Wobei man gar nicht genau weiß, *wie* genau sie eigentlich wirken, „aber das funktioniert erstaunlich gut“. Gemeinsam mit der Substanz Bortezimib haben diese Stoffe die Therapie des Plasmozytoms revolutioniert, sagt Schlimok. „Es ist heute keine Seltenheit mehr, dass Patienten zehn oder mehr Jahre überleben.“ Früher seien es durchschnittlich nur drei bis fünf Jahre gewesen. Ein prominentes Opfer der Krankheit ist der im August verstorbene bayerische Grünen-Politiker Sepp Daxenberger.
- **Lymphome** Auch die Überlebenschancen bei malignen Lymphomen, also bösartigen Erkrankungen des Lymphsystems, haben sich den Angaben zufolge binnen eines Jahrzehnts ganz wesentlich verbessert. Grund hierfür seien vor allem „Monoklonale Antikörper“ (MAK), moderne, zielgerichtete Medikamente in der Krebstherapie. Verabreiche man erst eine Chemotherapie und dann – aus der Gruppe der MAK – Rituximab, bilde sich die Erkrankung bei 80 Prozent der Patienten zurück. Werde Rituximab anschließend in regelmäßigen Abständen als „Erhaltungstherapie“ gegeben, könne die Zeit bis zu einem Krankheitsrückfall deutlich verlängert werden. Dies seien große Fortschritte, so Schlimok.

Für viele Blutkrankheiten gibt es heute bessere Therapien. Foto: imago

- **Chronisch-myeloische Leukämie** Bei dieser Form von Blutkrebs gab es früher nur wenig therapeutische Möglichkeiten, die durchschnittliche Überlebenszeit lag bei drei bis fünf Jahren. Heute dagegen bestehen durchaus Hoffnungen, dass mit der Substanz Imatinib (Handelsname „Glivec“) Patienten tatsächlich auch geheilt werden können. Doch um dies definitiv sagen zu können, sei es derzeit noch zu früh, so Schlimok. Jedenfalls bringt man derzeit mit einer Tablette täglich die Krankheit meist komplett zum Verschwinden, teilweise auch den zugrunde liegenden Gendefekt. Ob das Leiden aber nach Jahren doch wieder zurückkehrt, müssen Langzeitbeobachtungen zeigen.
- **Akute myeloische Leukämie/akute lymphatische Leukämie** Bei beiden Formen akuter Leukämie geben genetische Faktoren Hinweise auf den Krankheitsverlauf. Mit der Untersuchung dieser Faktoren kann man Hochrisiko-Patienten ermitteln, die schon in einer frühen Krankheitsphase von einer Stammzelltransplantation profitieren können, berichtet Schlimok. Findet man keinen Stammzellspender unter den engsten Angehörigen oder in den weltweiten Spenderdateien, kann man versuchen, passende Nabelschnurblut-Spenden für diese Transplantationen zu bekommen. Stammzellen aus dem Nabelschnurblut haben den Vorteil, sich besser an das Immunsystem des Empfängers anzupassen. Allerdings reiche die Anzahl der Stammzellen aus einer Nabelschnurblut-Spende für einen Erwachsenen meist nicht aus.

Neue Medikamente mit weniger Nebenwirkungen

- **Störungen der Blutstillung** Bei diesen Krankheiten kann es sich um Störungen in Bezug auf die Blutplättchen (Thrombozyten) handeln, deren Aufgabe es ist, bei Verletzungen eine Blutstillung herbeizuführen. Sie bilden einen Pfropf, der die Wunde verschließt. Sind etwa zu wenig Blutplättchen vorhanden, kann eine erhöhte Blutungsneigung die Folge sein. Ein anderes Beispiel für Störungen der Blutstillung sei die Thrombophilie, eine Gerinnungsneigung des Blutes, bei der es verstärkt zu Thrombenbildungen und Embolien wie etwa zu einer Lungenembolie kommt, so Schlimok. Üblicherweise würden derartige Erkrankungen mit Blutverdünnern wie beispielsweise Marcumar behandelt. Jetzt gebe es jedoch neue Substanzen, die weniger Nebenwirkungen hätten. *S. Hübner-Schroll*

Ein Bericht über das Sportmedizinische Seminar des Augsburger Kongresses, das sich mit dem Thema Rückenschmerzen befasste, folgt auf der nächsten Gesundheitsseite.