

Nr. 23/23

Die ganze  
**Woche**

Alzheimer-Demenz –

# Dem Vergess

Wodurch Alzheimer-Demenz, die mit zwei Dritteln der Fälle häufigste Demenzform, verursacht wird, ist ein großes Rätsel der Medizin. Fest steht, ein ungesunder Lebensstil



**B**is zu zwanzig Jahre vor dem Auftreten der ersten Anzeichen beginnen unbemerkt Veränderungen im Gehirn, die eines Tages zur Diagnose Alzheimer-Demenz führen. Die merkbaren Veränderungen, die diese Krankheit auslöst, beginnen schleichend und steigern sich im Laufe der Zeit. Symptome wie sich wiederholende Vergesslichkeiten im Alltag, plötzliche Probleme bei bisher gewohnten Aufgaben, Verwirrung bei Zeit und Ort, erschwertes Sprechen und Schreiben und im späten Krankheitsstadium der soziale Rückzug, nicht zuletzt durch Veränderungen in der Stimmung und Persönlichkeit, prägen den Verlauf der Alzheimer-Demenz. Im Durchschnitt leben die Betroffenen nach der Diagnose rund acht Jahre, in einzelnen Fällen 20 Jahre und länger. Die Symptome selbst können sich je nach individuellem Krankheitsverlauf in den Stadien auch überschneiden.

Die über viele Jahre unbemerkt vorstatten gegangenen Veränderungen sind verursacht durch Ablagerungen in und um die Nervenzellen im Gehirn. Klümpchen und Teilchen bestimmter Eiweißstoffe stören die Kommunikation unter den Nervenzellen im Gehirn, so dass diese am Ende absterben.

Seit der ersten Beschreibung dieser „eigenartigen Krankheit der Hirnrinde“ durch den deutschen Nervenarzt Dr. Alois Alzheimer im Jahre 1906 fragen sich Ärzte weltweit, warum es zu diesen Ablagerungen und zu dieser Krankheit kommt. Eine abgeschlossene Antwort gibt es nicht, aber mehrere Antworten darauf, welche Faktoren das Entstehen der Ablagerungen im Gehirn fördern.

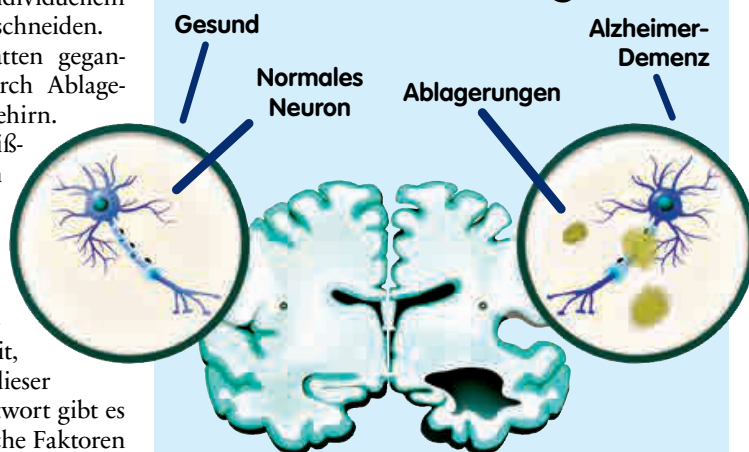
## Die große Rolle des Alters

„Alzheimer-Demenz ist eine Erkrankung des Alters. Die meisten Patienten sind älter als siebenzig Jahre. Zum Vergleich, in der Altersgruppe der Sechzigjährigen haben wir ein Prozent mit Alzheimer-Demenz. Bei Menschen über achtzig Jahren sind bereits zwölf Prozent, das ist jeder Achte, an Alzheimer erkrankt“, erläutert Prof. Dr. Elisabeth Stögmann, Neurologin an der Ambulanz für Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen der MedUniWien.

Warum es im Alter zu den Eiweiß-Ablagerungen im Gehirn kommt und bei einigen Menschen auch zu Symptomen der Erkrankung, ist Gegenstand weltweiter Forschung. Wissenschaftler nehmen an, dass die Fähigkeiten des körpereigenen Abwehrsystems, gegen fehlerhafte Eiweißteilchen im Gehirn vorzugehen, mit dem Alter nachlassen, so dass sich mit der Zeit wachsende Ansammlungen von fehlerhaften Eiweißen im Gehirn bilden, die Ärzte als Ablagerungen (Plaques) bezeichnen.

Neurologen empfehlen daher zur Demenz-Vorbeugung, bereits ab 30 Jahren auf einen „gesunden“ Lebensstil zu achten.

## Nervenzellen im Vergleich



Fotos: AdobeStock

gesünder

Nr. 23/23

# en auf der Spur

Serie Teil 2

gilt als Auslöser von mehr als einem Drittel der Fälle. Das Alter spielt eine große Rolle, die Gene bei Alzheimer-Demenz, die im Alter auftritt, weniger.

## Die Mitwirkung der Gene

**Erkrankt ein (Groß-)Elternteil** an Alzheimer oder verstirbt er daran, ist die Sorge um die eigene Gehirngesundheit groß. Angehörige fragen sich, „Wurde mir die Krankheit vererbt?“

Demenz-Spezialistin Mag. Julia Wimmer-Elias beruhigt. „Die Erkrankung eines Elternteiles bedeutet nicht, dass die Krankheit an die Kinder vererbt wird. Nur ein Prozent der Alzheimer-Fälle sind eindeutig erblich bedingt.“

**Gegen einen Gentest** für jeden, der sich sorgt, spricht sich auch Neurologin Prof. Dr. Elisabeth Stögmann von der MedUni Wien aus.

„Alzheimer-Demenz, die im Alter auftritt, ist eine häufige Krankheit. Hier spielt das Gen Apolipoprotein Epsilon 4 eine Rolle. Doch eine Veränderung an diesem Gen zeigt nur, dass das Risiko erhöht ist. Sie besagt nicht, wann oder ob der Träger an Alzheimer im Alter erkrankt. Bei einem gesunden Lebensstil kann sich Alzheimer weit nach hinten verschieben oder gar nicht auftreten. Der Gentest sagt zu wenig aus, um ihn generell zu empfehlen. Wer Eltern oder Großeltern hat, die im Alter an Alzheimer erkrankten, sollte auf einen gesunden Lebensstil achten. Eine etwas höhere genetische Komponente besteht vermutlich, aber das gilt auch bei Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Familie.“

**Im Fall der seltenen, vererbaren Form** von Alzheimer, bei der Menschen bereits mit 40 oder 50 Jahren erkranken, kennen Neurologen drei verantwortliche Gene. „Wird bei erkrankten Familienmitgliedern eine Genveränderung für diese seltene Alzheimerform gefunden, können sich gesunde Angehörige über 18 Jahre testen lassen. Ob ein Gentest sinnvoll ist, wird nur nach ausführlicher Beratung entschieden, denn wer ein solches seltenes Gen trägt, hat fast 100 Prozent Wahrscheinlichkeit zu erkranken.“



## Der Einfluss des Lebensstils

„Die Gesundheit des Körpers beeinflusst auch die Gesundheit des Gehirns. Würden die Risikofaktoren im Lebensstil für Alzheimer-Demenz verringert werden, wären vier von zehn Erkrankungen vermeidbar oder lange hinauszögerbar“, verrät Demenz-Spezialistin Mag. Julia Wimmer-Elias von der MAS Alzheimerhilfe Bad Ischl (OÖ). Sie stellt die zwölf Lebensstil-„Sünden“ vor, die das Alzheimer-Risiko erhöhen.

**Alkohol:** wichtigster Grund für früh beginnende Demenz

**Kopfverletzungen:** Risiken durch Unfall, chronische Traumata (Boxen, Kopfbälle)

**(Passiv-)Rauchen:** doppelt erhöhtes Risiko

**Geringere Bildung:** gute Grund- und Sekundärbildung ist wichtig.

**Bluthochdruck:** schädigt kleine Gefäße im Gehirn; 1. Blutdruckwert unter 130 mm Hg halten.

**Schwerhörigkeit:** Bei Mangel an akustischen Reizen sinkt die Gehirnleistung. Hörgerät tragen.

**Übergewicht:** Normalgewicht verringert das Diabetes-Risiko; zu hohe, zu niedrige Blutzuckerwerte lassen Gehirnleistung sinken.

**Luftverschmutzung:** Gefahr durch Feinstaub.

**Depressionen:** gehen mit strukturellen Hirnveränderungen einher; Verkleinerung der Bereiche für Gedächtnis und Lernen.

**körperliche Inaktivität:** Bewegung fördert die Neubildung /Verknüpfung von Nervenzellen

**Abnahme der sozialen Kontakte:** Fördern Sie körperliche, kognitive und soziale Aktivitäten.

**Möglicherweise ist chronisch gestörter Schlaf ebenfalls ein Demenzrisikofaktor.**



**Nächste WOCHE:** Die Fortschritte in der Medizin. Tipps für Angehörige.