



Gehirntraining: Kreuzwörtertsel können Teil der Prävention sein
Foto: Getty Images

Der Kampf gegen das Vergessen

Experten empfehlen mehrere Massnahmen zur Vorbeugung von Alzheimer

Nik Walter

«Im letzten Akt des Lebens», philosophiert Lord Jacques in Shakespeares Komödie «Wie es Euch gefällt», «wird der vergessliche Held wieder zum Kind: ohne Zähne, ohne Augen, ohne Geschmack, ohne alles.» Schon damals, zu Shakespeares Zeiten vor über 400 Jahren, waren Demenzerkrankungen also ein Thema, heute sind sie es noch viel mehr.

In der Schweiz leben rund 150'000 Menschen mit der Diagnose Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz, weltweit sind es fast 50 Millionen Menschen. Und bis im Jahr 2050 werden es schätzungsweise 132 Millionen sein. «Die Demenzepidemie ist ein Riesenproblem, das auf uns zurollt», sagt Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic Basel am Felix-Platter-Spital.

Bis heute gibt es zwar ein paar Medikamente, die die Gehirnleistung vorübergehend stabilisieren können. Wirksame Therapien hingegen, die die Zerstörung des Gehirns stoppen oder gar rückgängig machen können, fehlen komplett. Weltweit suchen Pharmafirmen daher eifrig nach neuen Behandlungsansätzen, die dem Abbau der grauen Substanz entgegenwirken. Bislang sind aber alle klinischen Versuche mit neuen Wirkstoffen sang- und klanglos gescheitert. Erst kürzlich hat sich das Pharmaunternehmen Pfizer aus Frustration über die Misserfolge bei klinischen Tests sogar völlig aus der Alzheimerforschung zurückgezogen.

Nicht viel besser sieht es bei der Vorbeugung von Demenzerkrankungen aus. Sport treiben, Kreuz-

wörtertsel lösen, Vitamine oder Ginkgoextrakte schlucken – all dies und viel mehr wird propagiert, um sich vor Alzheimer zu schützen. Doch offenbar sind diese Versprechen nicht viel wert. Vier grosse aktuelle Übersichtsarbeiten kommen nämlich zu einem ernüchternden Schluss: Weder sportliche Aktivität noch Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder kognitives Training können einer Demenzerkrankung effektiv vorbeugen. Dies berichtete das Forscherkonsortium Minnesota Evidence-based Practice Centers (EPC) kürzlich im Ärzteblatt «Annals of Internal Medicine».

Studien zu Sojapräparaten oder Thai-Chi wurden analysiert

Für ihre Übersichtsarbeiten haben die Forscher in penibler Kleinarbeit alle relevanten Studien zum Thema Demenzprävention zusammengetragen und analysiert. Beim Thema sportliche Aktivität fanden sich zum Beispiel Studien zu Tai-Chi, Ausdauer- oder Krafttraining; bei den Medikamenten solche zu Blutdrucksenkern, Diabetesmitteln, Statinen, Schmerzmitteln oder Hormonen; und bei den Nahrungsergänzungsmitteln solche zu Omega-3-Fettsäuren, Soja- und Ginkgopräparaten und zu verschiedenen Vitaminen.

So unterschiedlich die Strategien zur Alzheimerprävention auch waren, so ähnlich lautete letztlich das Fazit: Als «ungenügend» taxierten die Forscher die Evidenz bei den meisten Vorsorgemassnahmen, einzelnen Strategien attestierten sie eine «schwache» Evidenz. Bessere Noten gab es für keine der Interventionen.

Das klingt entmutigend, sehr sogar. Allerdings nur auf den ersten Blick. Denn die analysierten Studien sind nicht besonders aussagekräftig. Das hängt vor allem damit zusammen, dass der Beobachtungszeitraum jeweils nur zwischen sechs Monaten und wenigen Jahren dauerte. Alzheimer, das weiss man heute, entwickelt sich aber über eine viel längere Zeit. Die ersten Veränderungen im Gehirn geschehen schon 10, 20 oder noch mehr Jahre vor den ersten Symptomen, im Alter von 45 bis 60 Jahren. Man bräuchte Studien mit einer Beobachtungsdauer von mindestens zehn Jahren, sagt Monsch. «Solche Studien sind aber praktisch nicht zahlbar.»

Monsch glaubt trotzdem, dass jeder etwas tun kann, um Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung vorzubeugen. Es gehe

Fünf Tipps zur Demenzprävention

Um Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen vorzubeugen, gibt es kein alleiniges Allheilmittel. Man kann aber durchaus etwas tun, damit das Gehirn länger fit bleibt. Die Schweizerische Alzheimervereinigung (www.atz.ch) rät zu folgenden kombinierten Massnahmen:

- Ernähren Sie sich gesund
- Trainieren Sie das Gehirn
- Bewegen Sie sich regelmässig
- Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge: Messen Sie regelmässig Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzucker. Rauchen Sie nicht, trinken Sie nur mässig Alkohol
- Pflegen Sie Ihr Sozialleben

dabei vor allem darum, optimale Umgebungsbedingungen zu schaffen für die Nervenzellen im Gehirn. Dazu zählen: Sport treiben, damit die Neuronen genügend Sauerstoff erhalten; verhindern, dass Giftstoffe, etwa durch Rauchen oder Alkoholgenuß, in die Zellen gelangen; und sich gesund ernähren. Vor allem aber sollte man die Neuronen gebrauchen, sagt Monsch. «Use it or lose it», nutzen oder verlieren, «das ist ein ganz wichtiger Aspekt.»

Wichtig auch: Man sollte nicht nur auf eine Massnahme setzen. Denn eine der wenigen Studien, die in den Übersichtsarbeiten ein zumindest halbwegs positives Resultat erbrachte, testete gleichzeitig verschiedene Interventionen: Sport treiben, Ernährung und kognitives Training. Das heisst: Eine Prävention kann nur funktionieren, wenn man auf verschiedene Massnahmen setzt.

«In der Medizin hat man das Gefühl, es gebe für alles ein «magic bullet», ein Allheilmittel», sagt Psychologieprofessor Monsch. Ginkgo essen etwa, Kreuzwörtertsel oder Sudoku lösen. Und dann sage man den Leuten: Wenn ihr das macht, dann schützt ihr euch vor Alzheimer. «Doch dieses Denken ist falsch.»

Das Wichtigste sei die innere Motivation, Dinge zu tun, die einem guttun und Spass machen, sagt Andreas Monsch. Dabei spiele es keine Rolle, wie man das Gehirn gebrauche. Egal, ob man gerne Sudokus löst, Schach spielt, mit Freunden diskutiert, Klavier übt oder ein Buch liest: «Alles, was man macht, zählt. Und man muss dranbleiben.»