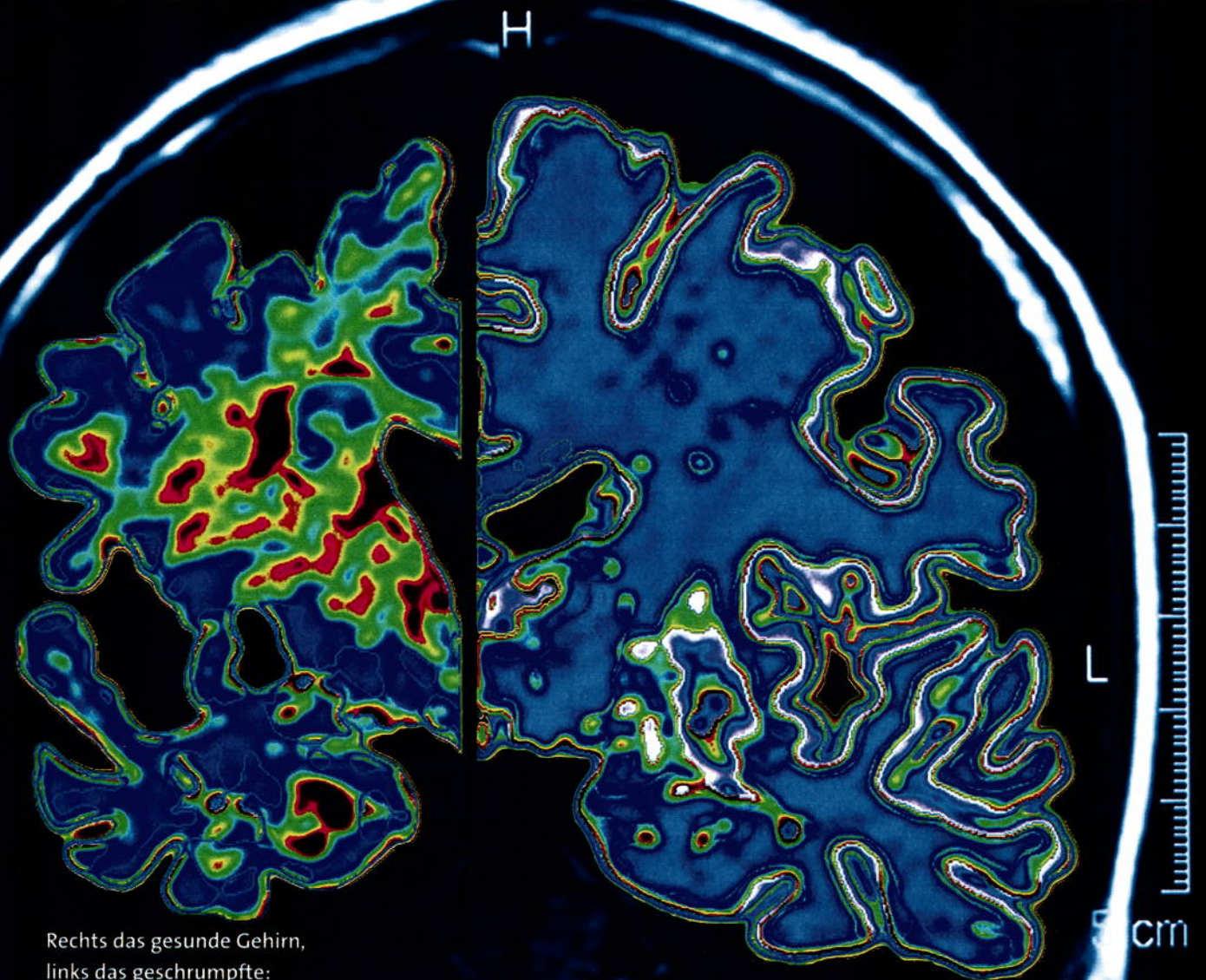


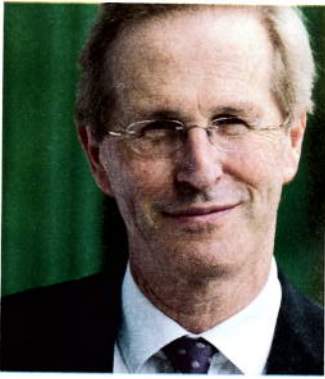
Kann man Demenz vorbeugen, Prof. Maier?

Den Namen? Vergessen. Den Schlüssel? Verlegt. Demenz ist eine Krankheit, vor der wir Angst haben. Ob und wie man vorbeugen kann, sagt Prof. Wolfgang Maier von der Universität Bonn.

Interview: Linda Rieger



Rechts das gesunde Gehirn,
links das geschrumpfte:
So sieht Alzheimer auf einer
MRT-Aufnahme aus.



Wolfgang Maier, 62 Jahre, ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Bonn und Sprecher des Kompetenznetzes Degenerative Demenzen

Prof. Maier, die ehemalige britische Premierministerin Margaret Thatcher hatte Demenz, obwohl sie ein geistig aktiver Mensch war. Nützt Gehirnjogging am Ende gar nichts?

Geistige Aktivität ist auf jeden Fall ein Schutzfaktor, das gilt auch für gefäßbedingte Demenz, bei der es zur Mangeldurchblutung des Gehirns kommt. Man muss kein reines Gehirnjogging betreiben. Wer viel liest, schützt sich, auch wer ins Theater geht und seine sozialen Kontakte pflegt. Letzteres ist sehr wichtig, vor allem, wenn man nicht mehr berufstätig ist. Doch geistige Aktivität reicht nicht aus, um umfassend vorzubeugen. Bei der Entstehung einer Demenz spielen auch körperliche Faktoren eine Rolle.

Welche Faktoren sind das?

Für die vaskuläre Demenz können zum Beispiel TIAs* und Schlaganfälle, Erkrankungen kleiner oder großer Blutgefäße, eine Herzinsuffizienz oder Herzrhythmus-

störungen verantwortlich sein. Auch Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Adipositas oder ein zu geringer Schilddrüsenwert sind Risikofaktoren. Diese Krankheiten schädigen die Gefäße und beeinträchtigen die Versorgung des Gehirns. Mit gut eingestellten Werten lässt sich das Risiko jedoch reduzieren. Vermutlich för-

dern auch Depressionen die Entstehung von Demenz. Die genaue Ursache für Alzheimer ist bisher nicht bekannt. Sicher ist, dass es eine genetische Veranlagung gibt.

Was kann man mit gesunder Ernährung ausrichten?

Viel. Gut geeignet ist die Mittelmeerdät. Das heißt: Fisch ist besser als Fleisch, pflanzliches Fett besser als Butter. Dazu gibt es viel Obst und grünes Blattgemüse, Olivenöl und Nüsse. Auch Antioxidantien können eine Rolle spielen. Das sind Substanzen, die sogenannte freie Radikale im Körper einfangen. Diese Schadstoffe beeinträchtigen Zellen und schädigen Eiweiße sowie Erbinformationen.

Stimmt es, dass zu viel Zucker Demenz verursacht?

Das kann man so nicht sagen, denn Zucker ist gut für das Gehirn, da er Energie liefert. Wer nicht unter Diabetes leidet und auch kein erhöhtes Risiko dafür aufweist, muss sich keine Gedanken machen.

Wie lässt sich das Demenzrisiko außerdem minimieren?

Nicht rauchen, denn auch das

schädigt die Gefäße. Ein gesunder Schlaf spielt eine Rolle. Hat man schlecht geschlafen, erinnert man sich weniger gut an den Vortag. Schlaf ist wichtig, um das Gedächtnis aufzutauen und zu erhalten.

Es heißt auch, Bewegung hält die grauen Zellen auf Trab.

Bewegung ist genauso wichtig wie gesunde Ernährung. So entwickelt sich im Gehirn eine Reserve und Ausfälle können besser kompensiert werden. Allerdings sollte man nicht erst mit 70 anfangen, Sport zu treiben, sondern spätestens im mittleren Erwachsenenalter.

Die Demenz-Forschung läuft auf Hochtouren. Woran arbeiten die Wissenschaftler?

Zum Beispiel an bildgebenden Verfahren, um Gehirnschäden frühzeitig sichtbar zu machen. Es wird aber auch an einem Impfstoff gegen Alzheimer geforscht, der bereits entstandene Schäden reparieren soll. Und natürlich ist es das Ziel, ein Medikament zu entwickeln, das den Ausbruch der Krankheit verhindern kann. Es gibt viele Ansätze, die bei Tieren wunschgemäß funktionieren, aber beim Menschen bisher nicht wirksam waren. ■

Was ist Demenz?

Demenz ist der Oberbegriff für abnehmende geistige Leistungsfähigkeit infolge einer Gehirnschädigung. Nervenzellen verändern sich oder sterben ab. Dadurch werden Informationen gelöscht. Die beiden häufigsten Formen von Demenz sind Alzheimer und die vaskuläre Demenz, bei der die Durchblutung im Gehirn gestört ist. Bis die Krankheit ausbricht, kann es Jahrzehnte dauern.

► www.vigo.de/demenz
 ► AOK-Serviceleitstelle
 Demenz: 0241 464275

*TIAs (Transitorisch Ischämische Attacken) sind vorübergehende neurologische Störungen, die einem Schlaganfall gleichen, sich aber wieder vollständig zurückbilden.