

Ernährung und Fitness haben einen positiven Einfluss

Gibt es einen Schutz vor Demenz?

Das Risiko, an Demenz zu erkranken, kann man bis zu einem gewissen Punkt beeinflussen. Neben der Ernährung sind dabei vor allem die körperliche und die geistige Fitness entscheidend. Allerdings bietet auch die gesündeste Lebensweise keinen absoluten Schutz vor Demenz.

Was die Ernährung angeht, empfehlen Fachleute häufig eine sogenannte mediterrane Diät. Dahinter verbirgt sich keine konkrete Liste erlaubter und verbotener Lebensmittel, allerdings sollten Fleisch und tierische Fette (Milch, Butter, Käse) möglichst wenig konsumiert werden. Erwünscht dagegen sind Obst und Gemüse sowie Fisch und pflanzliche Öle

mit mehrfach-ungesättigten Fettsäuren. Auf den übermäßigen Konsum von Alkohol sollte verzichtet werden.

Körperliche Fitness erfordert keine sportlichen Höchstleistungen. Grundsätzliches Ziel ist der Erhalt und die Förderung von Muskelkraft und Koordination. Einfache Übungen können gerade im Alter helfen, den Körper in Schwung zu halten. Gleichgewichtsübungen (z.B. Stehen auf einem Bein) lassen sich dahingehend steigern, dass man dabei im Kopf einfache Rechenaufgaben löst (z.B. von 47 in Viererschritten rückwärts zählen). Solche Mehrfachhandlungen stärken

die Konzentrationsleistung des Gehirns und führen etwa bei der Unterhaltung während eines Spazierganges nicht so schnell zu einer Überforderung und zu Bewegungsfehlern. Ergebnis: Das Sturzrisiko wird deutlich reduziert.

So sinnvoll die Beachtung der kurz umrissenen Hinweise auch ist, so wenig kann man sich letztlich auf deren vorbeugende Wirkung verlassen. Für den Ausbruch einer demenziellen Erkrankung können Faktoren eine Rolle spielen, die sich nicht beeinflussen lassen. Zudem ist bisher leider noch immer zu wenig über die Ursachen von Demenz bekannt. *job*



Foto: auremar/fotolia

Regelmäßige Übungen erhalten die Muskelkraft und verbessern die Koordination von Bewegungsabläufen.



Internet

Anregungen und Trainings-tipps finden Sie unter www.bewegung-bei-demenz.de.

Interview mit dem Alzheimer-Forscher Konrad Beyreuther

Stress ist der größte Risikofaktor

Professor Konrad Beyreuther beschäftigt sich bereits seit Anfang der achtziger Jahre mit der Ablagerung von Eiweiß im menschlichen Gehirn. In diesem Zusammenhang war der Inhaber zweier Dokortitel auch an der Entdeckung des BSE-Erregers beteiligt. Heute gilt der Gründungsdirektor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg als ausgewiesener Experte zum Thema Alzheimer. Die SoVD-Zeitung sprach mit dem 70-jährigen Wissenschaftler über die Frage, inwieweit es möglich ist, einer Erkrankung an Demenz vorzubeugen.

Wie wichtig ist Ernährung im Hinblick auf eine mögliche demenzielle Erkrankung?

Das Risiko an Alzheimer zu erkranken, lässt sich durch gesunde Ernährung deutlich reduzieren. Unser Gehirnfett besteht zu etwa zehn Prozent aus Fischöl. Dieses Fischöl verleiht dem Fett im Gehirn eine hohe Flüssigkeit und sorgt somit für eine bewegliche Grundstruktur. Pflanzliche Öle wie etwa Lein-, Raps-, Nuss- oder Sonnenblumenöl enthalten Omega-3-Fettsäuren, aus denen unser Körper das Fischöl macht.

Ich selbst esse aber auch viel Obst und Gemüse sowie im

Schnitt zweimal pro Woche Fisch. Milchprodukte stellen aufgrund ihres hohen Cholesteringehaltes für die menschliche Ernährung eher ein Problem dar. Obwohl ich zum Beispiel sehr gerne Käse esse, betrachte ich diesen daher eher als Genussmittel und schränke mich entsprechend ein.

Verbirgt sich hinter dem, was Sie beschreiben, die sogenannte mediterrane Ernährung?

Ja, aber das hat nichts mit dem Essverhalten von Griechen, Italienern und anderen Mittelmeeranwohnern zu tun.

Dabei handelt es sich um eine Ernährungsform, die sehr reich ist an Obst, Gemüse und Fisch und sehr arm an Fleisch und Milchprodukten. Dabei sollte man sich keinesfalls auf ein spezielles Öl oder einzelne Bestandteile beschränken, denn gerade die Vielfalt ist beim Essen und Trinken sehr wichtig.

Sie halten sich zusätzlich auch körperlich fit. Treiben Sie regelmäßig Sport?

Der innere Schweinehund macht es mir zwar nicht immer ganz leicht, aber ich mache konsequent jeden Morgen meine Übungen. Dafür braucht man allerdings schon eine gewisse Selbstdisziplin.

Sind die Übungen denn schwer?

Ich mache Kniebeugen, bei denen es sich eigentlich mehr um ein Wippen und auf einem Bein stehen handelt. Neben dem Trainieren der Muskeln ist vor allem das Gleichgewichtsgefühl sehr wichtig. Wird dieses nicht trainiert, verwendet das Gehirn zu viel Energie darauf, das Gleichgewicht zu halten – und das ist gar nicht gut. Wenn die Bewegung stimmt, dann stimmt auch der Kopf.

Im Bethanien-Krankenhaus in Heidelberg gibt es ein Sportstudio für Alzheimer-Patienten

im Anfangsstadium, das sich genau mit diesem Thema beschäftigt. Wenn man sich dreimal 30 Minuten in der Woche bewegt, erhöht sich ein Faktor, der im Gehirn das Wachstum von Nervenzellen anregt. Das heißt, Bewegung schafft neue Nervenzellkontakte. Eine Nervenzelle, die beschäftigt ist, bleibt am Leben; eine Nervenzelle im Ruhestand stirbt und löst sich auf.

Bewegung ist also nicht nur zur Vorsorge sinnvoll, sondern kann auch bei einer bestehenden Erkrankung helfen?

Das ist richtig. Dabei werden bei Alzheimerkranken zwar keine neuen Nervenzellen gebildet, aber neue Kontakte. Und das reicht ja schon.

Sie plädieren auch dafür, nicht „denkfaul“ zu werden – was meinen Sie damit?

Es ist einfach wichtig, aufgeschlossen zu sein, sich eine Neugierde darauf zu erhalten, was der Tag bringt! Auch der Abbau von Stress spielt eine große Rolle. Man sollte Dinge, die einen belasten, aussprechen. Wir wissen heute, dass Alzheimer sich vor allem in dem Bereich des Gehirns ausbreitet, in dem die Stressverarbeitung stattfindet. Stress ist erwiesenermaßen einer der größten Risikofaktoren



Konrad Beyreuther

für Alzheimer. Man sollte deshalb also möglichst auch im Zwischenmenschlichen versuchen, Stress abzubauen. Ich vergleiche das immer etwas salopp mit dem Aufräumen des Kellers – ein wenig Ordnung kann nie schaden.

Wie ernst nehmen Sie selbst Ihre Regeln?

Ich kann Ihnen da eine kleine Geschichte erzählen: Ich war kürzlich auf einem Klassentreffen. Dabei habe ich mir im Restaurant, sehr zum Erstaunen meiner Freunde, eine fettige Schweinshaxe bestellt. Zu Hause würde ich so etwas nie essen, aber mir war an diesem Abend halt danach. Ich denke, sündigen gehört auch dazu.

Hinzu kommt, dass der Schutz über den wir sprechen, natürlich nur statistisch erwiesen ist und damit auf den Einzelnen übertragen keine Garantie darstellt. Es kann durchaus sein, dass auch der geistig Aktive in Alzheimer gezwungen wird – denken Sie etwa an Walter Jens.

Interview: Joachim Baars



Foto: tina7si/fotolia

Entspannen und gemeinsame Zeit genießen – das vermeidet Stress und senkt das Risiko einer Demenzerkrankung.