



**Bewegung und kognitives Training helfen**

# Prävention von **Alzheimer**

Die Heilung einer Demenzerkrankung ist bislang nicht möglich. Hoffnungen und Forschungsbestrebungen richten sich daher vermehrt auf präventive Strategien. Wie Studien belegen, kann das Risiko, an Demenz zu erkranken, durch körperliches und kognitives Training gesenkt werden.



selbst gestalten sowie den Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen zu können, sondern stattdessen von der Unterstützung und Fürsorge anderer Menschen abhängig zu sein, kann tiefgreifende Ängste hervorrufen. Umso verständlicher erscheint der Wunsch, dieser Situation zu „entkommen“. So stellt sich die Frage: Was kann ich (im Alter) tun, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen?

### Risikofaktoren kennen

Zunächst ist es hilfreich, mögliche Risikofaktoren zu kennen und diese entsprechend zu minimieren beziehungsweise präventive Strategien zu nutzen. Dies kann nicht nur für die Alzheimer-Prävention hilfreich sein, sondern auch für die Vermeidung altersabhängiger kognitiver Störungen, die noch kein Vollbild der Demenz darstellen. Die sogenannte leichte kognitive Beeinträchtigung (LKB) kann als eine Art Übergangsphänomen (Schröder & Pantel, 2011) betrachtet werden, aus dem sich eine Demenzerkrankung entwickeln kann. Präventive Strategien können hier helfen, das Risiko eines Übergangs in eine Demenzerkrankung zu vermindern.

### Inaktivität vermeiden

Unterschiedliche Untersuchungen kommen zu dem Schluss, dass körperliche Aktivität (möglichst bereits im bzw. ab dem mittleren Lebensalter) das Demenzrisiko senkt. Aus neurowissenschaftlicher Sicht fördert körperliche Aktivität die Durchblutung des Gehirns. Damit kann die Plastizität des Gehirns, also seine Fähigkeit, sich zu regenerieren und an neue Umweltbedingungen anzupassen, gesteigert werden und dies wiederum wirkt den bei einer Alzheimer-Demenz bestehenden Hirnabbauprozessen entgegen.

In einer epidemiologischen Studie wurden über 2.000 Männer über 30 Jahre hinweg hinsichtlich ihres körperlichen Aktivitätsniveaus untersucht. Die Daten zeigen, dass diejenigen, die am Tag weniger als 1,6 Kilometer liefen, ein 1,7- bis 1,8-fach erhöhtes Demenzrisiko trugen gegenüber jenen, die täglich mehr als 3,2 Kilometer liefen (Taafe et al., 2008). Bislang ist wissenschaftlich noch nicht geklärt, welche Sportarten in welcher Intensität einen protektiven Charakter in Bezug auf die Demenzentwicklung aufweisen. Das präventive Potenzial körperlicher Aktivität sollte jedoch in jedem Fall genutzt werden.

Eine schottische Langzeitstudie konnte zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen dem IQ im Alter von elf Jahren und einer späteren Demenzentwicklung gibt (Whalley & Deary, 2001). Aus den Studienergebnissen kann ein Schutzpotenzial kognitiver Trainingsmaßnahmen abgeleitet werden. Kognitive Fähigkeiten (gemeint sind mentale Prozesse, die Denk- und Wahrnehmungsvorgänge umfassen,

Alzheimer ist mit rund 60 Prozent der Fälle die häufigste dementielle Erkrankung.

Aus einer leichten kognitiven Beeinträchtigung kann sich eine Demenzerkrankung entwickeln.

Das präventive Potenzial von Bewegung sollte auf jeden Fall genutzt werden.

**D**as Risiko, an Demenz zu erkranken, liegt bei 65- bis 69-Jährigen bei ungefähr 1 Prozent und steigt danach steil an. Bei den über 90-Jährigen liegt die Erkrankungsrate bereits bei rund 40 Prozent. Mit einer Demenz gehen vor allem Gedächtnisstörungen einher, die sich in Einschränkungen des Denkens, des Orientierens, des Urteilsvermögens und in der Sprache niederschlagen. Die fortschreitende Erkrankung führt dazu, dass Betroffene ihren Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen können und möglicherweise auch auf körperliche Pflege angewiesen sind.

Die Demenz vom Alzheimer-Typ (DAT) ist mit rund 60 Prozent der Fälle die häufigste dementielle Erkrankung. Die Alzheimer-Erkrankung stellt für viele Menschen noch immer ein Tabu dar. Die Vorstellung, sein eigenes Leben nicht mehr planen und

Museumsbesuche, Brettspiele, Malen, Musizieren oder Lesen sorgen für kognitive Reize und verringern die Wahrscheinlichkeit, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln.



Foto: Dan Kosmeyer/shutterstock.com

Abb. 1: Sowohl eine frühere als auch eine aktuelle hohe kognitive Aktivität verringert die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz vom Alzheimer-Typ zu entwickeln

Selbst bei früherer Inaktivität senkt eine aktuelle kognitive Aktivität das Demenzrisiko.

zum Beispiel Konzentration, Erinnerungsvermögen oder auch Merkfähigkeit) können trainiert werden (Abb. 1).

Wilson und Kollegen (2007) untersuchten an 700 älteren Menschen (Durchschnittsalter zwischen 75 und 80 Jahren) die Art und Häufigkeit von kognitiv stimulierenden Aktivitäten in der Vergangenheit und heute. Die Aktivitäten umfassten beispielsweise Museumsbesuche, Brettspiele oder auch das Lesen von Büchern oder Zeitungen. Über einen Zeitraum von fünf Jahren wurden die Teilnehmer einmal jährlich untersucht. Anschließend wurden die Erkrankungshäufigkeit sowie die Neuerkrankungsrate von Alzheimer-Demenz in der Stichprobe überprüft. Das Ergebnis: sowohl eine frühere als auch eine aktuelle hohe kognitive Aktivität verringert die Wahrscheinlichkeit, eine DAT zu entwickeln, deutlich. Studienteilnehmer mit einer geringen kognitiven Aktivität hatten ein 2,6-fach erhöhtes Risiko, an DAT zu erkranken. Die Ergebnisse zeigten aber auch – und das könnte für ältere Menschen sehr viel entscheidender sein –, dass selbst bei früherer Inaktivität eine aktuelle kognitive Aktivität (z. B. eine Fremdsprache lernen, Schachspielen, Musizieren, Museumsbesuche, Malen) das Demenzrisiko senkt.

ist, an (Tesky & Pantel, 2013). Durch eine Anleitung zu kognitiv-stimulierenden Freizeitaktivitäten sollen die Teilnehmenden lernen, Risikofaktoren für eine Demenz zu identifizieren und durch entsprechende Anleitung einen aktiveren Lebensstil umzusetzen.

Eine Kombination aus Gedächtnis- und Psychomotoriktraining hat sich in der SimA-Studie (Selbstständigkeit im Alter) als besonders wirksam erwiesen (Oswald et al., 2002). Hier erhielten ältere Menschen zwischen 75 und 93 Jahren in unterschiedlichen Gruppen entweder ausschließlich Gedächtnistraining, ein Kompetenztraining oder ein Psychomotoriktraining. Eine Gruppe erhielt sowohl das Gedächtnis- als auch das Psychomotoriktraining. Die Ergebnisse dieses Kombinationstrainings zeigten auch vier Jahre nach der Intervention Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit, die Gesundheit sowie die Selbstständigkeit der Teilnehmenden. Die Einbindung solcher kombinierten Trainings auch in den Alltag von Bewohner(inne)n in Alten- und Pflegeheimen wäre im Sinne einer rehabilitativ-aktivierenden Pflege wünschenswert.

Literatur bei den Verfasserinnen  
Susanne Brose, Prof. Dr. Susanne Zank

Kognitives Training verbessert spezifische Fertigkeiten.

### Trainingsprogramme

Verschiedene Untersuchungen konnten belegen, dass durch kognitives Training spezifische Fertigkeiten verbessert werden können. Die erzielten Effekte können teilweise sogar über einen längeren Zeitraum hinweg nachgewiesen werden (Willis et al., 2006). Allerdings ist durch ein kognitives Training kein Generalisierungseffekt auf andere kognitive Fertigkeiten zu erzielen. Hier setzt ein Trainingsprogramm, das unter dem Namen AKTIVA bekannt



**Prof. Dr. Susanne Zank** leitet den Lehrstuhl für Rehabilitationswissenschaftliche Gerontologie an der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln und ist Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie e.V. (DGGG).



**Susanne Brose** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Rehabilitationswissenschaftliche Gerontologie der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln.