

# Wissen hilft gegen Vergessen

*Es gibt keine Pille, mit der sich die Alzheimer-Krankheit aufhalten ließe. Aber man kann etwas zur Vorbeugung tun!*

VON BAS KÄST

Es ist schwer, sich vorzustellen, wie sich das eigene Ich langsam auflöst. Wie einem die Gedanken geraubt werden, die Gefühle, die Erinnerungen. Bis schließlich alles, was man war und ist, verschwindet und Platz macht für Leere. Geistiger Verfall, Demenz - meist tritt sie auf in Form der Alzheimer-Erkrankung (die zweithäufigste Ursache für Demenzen sind gefäßbedingt). Allein in Deutschland leiden rund eine Million Menschen an Alzheimer. Das größte Risiko ist zugleich das, was niemand aufhalten kann: das Alter. Ab 65 steigt die Gefahr steil an. Wer zwischen 80 und 90 ist, hat schon Glück, wenn es ihn nicht erwischt: Hier ist jeder Fünfte erkrankt, also 20 Prozent. Bei den 90- bis 100-Jährigen sind es 40 Prozent.

Aber es ist nicht nur Glückssache, ob Alzheimer zuschlägt. Obwohl es auch in den Genen liegt und somit zum Teil

## **Erkenntnis der Ärzte: Was dem Herzen gut tut, davon profitiert auch das Hirn**

Schicksal ist, mehren sich die Anzeichen dafür, dass der Lebensstil ebenso eine entscheidende Rolle bei der Entstehung einer Demenz spielt.

Zwar gibt es (noch) keine Pille gegen das Vergessen, und doch kann man etwas dafür tun, das Erkrankungsrisiko deutlich zu senken. Dabei findet eine Faustregel in den letzten Jahren immer mehr Bestätigung: Was gut ist fürs Herz, das ist auch gut fürs Hirn.

Anhand dieser Faustregel lassen sich konkrete Tipps formulieren, die jeder umsetzen kann, um sein Demenzrisiko zu senken - zugleich tut er damit seinem Herzen einen Gefallen:

■ **Auf hohen Blutdruck achten.** Es gibt einen Zusammenhang zwischen hohem Blutdruck im mittleren Alter und späterer Alzheimer-Erkrankung. Man sollte also regelmäßig den Blutdruck kontrollieren und gegebenenfalls senken. Strategien zur Blutdrucksenkung: Gewicht runter, salzarme Diät, mehr Obst und Gemüse, mehr Bewegung und Medikamente wie Beta-Blocker. Kürzlich haben Forscher auch ein Molekül namens Homocystein ins Visier genommen: Es könnte sowohl das Herzinfarktrisiko als auch die Gefahr für Alzheimer steigern. Hohe Homocystein-Werte lassen sich leicht durch Einnahme von Folsäure sowie Vitamin B6 und B12 senken. Auch Vitamin E soll -zumindest einigen Studien zu Folge - einen gewissen schützenden Effekt haben.

■ **Ausgewogene Ernährung.** Wer mediterran isst, senkt sein Alzheimerisiko. Mediterran heißt nicht nur viel Obst und Gemüse, sondern auch regelmäßig Vollkornprodukte, Fisch und Olivenöl. Alkohol in Maßen (ein bis zwei Drinks pro Tag - nicht mehr!) scheint sich ebenfalls günstig auszuwirken.

■ **Bewegung.** Von etwas mehr Bewegung profitiert nicht nur die Linie, sondern auch der Kopf. In einer Untersuchung prüfte man gesunde Erwachsene im Alter zwischen 58 und 78 mit einem Kernspintomographen vor und nach einem „Fitnessprogramm“ - wobei es lediglich darum ging, öfters zügig zu gehen. Es zeigte sich: Sowohl dem Herzen als auch dem Hirn ging es nach dem sechsmonatigen Programm besser. Das Gehirn war aktiver, was sich auch in psychologischen Tests niederschlug: Im Vergleich zur Kontrollgruppe konnten sich die Läufer besser konzentrieren und unwichtige Informationen gezielt ausblenden. Und noch ein letztes, leicht zugängliches Schutzmittel gegen Demenz gibt es, eines ohne Risiken und Nebenwirkungen:

■ **Bildung.** Je mehr man seinen Kopf trainiert, so zeigen viele Studien, desto geringer das Demenzrisiko. Dabei geht es nicht unbedingt darum, die deutschen Klassiker von A bis Z auswendig zu lernen. Hauptsache, man hält seinen Geist fit. Eines der besten Mittel dazu ist, wie sich herausgestellt hat, sozial eingebunden zu sein: sich von Freunden anregen zu lassen, zusammen einen Ausflug zu unternehmen - nach derzeitigen Erkenntnissen ist dies die beste Pille gegen den geistigen Verfall überhaupt.