

## Demenz, Alzheimer, Parkinson Wie Sie bis ins hohe Alter fit bleiben!



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### über mich



Win Silvester M.A. Gesundheitsmanagement  
medizinischer Ayurveda-Spezialist  
Ayurveda Gesundheitscoach (IHK)  
zert. wingwave-Coach  
mehrfach liz. Fitness- und Gesundheitstrainer



Deutschland · Österreich · Schweiz



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Überblick



Demenz / Alzheimer  
Parkinson  
Strategien zur  
Prävention und  
Gesundheitsförderung

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Leitlinie „Demenzen“, [www.awmf.org](http://www.awmf.org)  
[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)  
Dt. Seniorenliga e. V.  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)  
Dr Nehls, Die Alzheimer-Lüge**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Demenz – „Volkskrankheit“ der westlichen Hemisphäre**

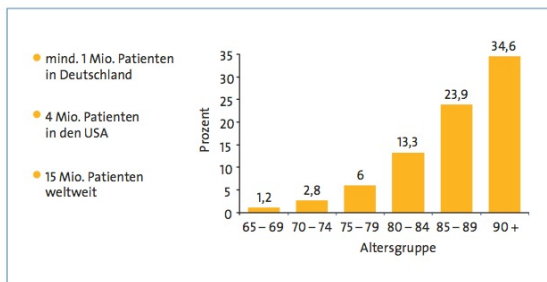


Abbildung 1: Prävalenz der Alzheimer-Krankheit bezogen auf Altersgruppen.

---

---

---

---

---

---

---

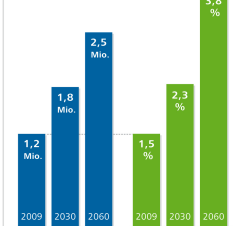
---

---

---

**Anzahl Dementer verdoppelt sich**

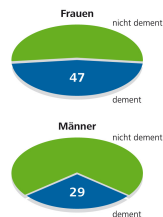
Menschen mit Demenzerkrankungen, absolute Anzahl und Anteil an der Bevölkerung, Angaben gerundet, 2030 und 2060: Prognose



Quelle: BARMER GfK Pflegetherapeut 2010

**Jede zweite Frau und jeder dritte Mann wird dement**

Anteil der Demenzen an den im Jahr 2009 Verstorbenen über 60 Jahre in Prozent



Quelle: BARMER GfK Pflegetherapeut 2010

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Demenz

**ICD-10-Definition:** Demenz (ICD-10-Code: F00-F03) ist ein **Syndrom** als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit **Störung vieler höherer kortikaler Funktionen**, einschließlich

Gedächtnis,  
Denken,  
Orientierung,  
Auffassung,  
Rechnen,  
Lernfähigkeit,  
Sprache,  
Sprechen und  
Urteilsvermögen im Sinne der Fähigkeit zur Entscheidung.  
Das Bewusstsein ist nicht getrübt.

## Demenz

Erste Hinweise auf eine Demenzerkrankung können folgende Verhaltensweisen geben:

Zunehmende Vergesslichkeit (z.B. mehrfach dieselbe Frage stellen).  
Gegenstände wie Wäsche oder Geschirr werden an der falschen Stelle abgelegt.  
Dinge werden häufig nicht wiedergefunden.  
Begriffe werden gesucht.  
Worte werden im falschen Zusammenhang benutzt.  
Unerwartete Aggressivität tritt auf.  
Betroffene ziehen sich immer mehr zurück.  
Gefühl der Überforderung tritt schnell auf.

Quelle: <http://www.loewen-apotheke-unna.apodigital.de/demenz/krankheitsbild>

## Demenz

### Schematische Darstellung der Hirnleistung

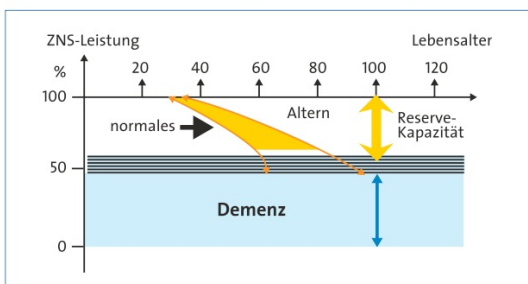


Abbildung 20: Eine Abnahme der Hirnleistung bis zu max. 50 % – entsprechend der Reserve-Kapazität – ist im Alter noch physiologisch und somit nicht krankhaft.  
Meier-Ruge, 1985, mod. nach Oswald, 1991

## Umgekehrte Entwicklung beim Kleinkind und beim Demenz-Kranken

Normale Entwicklung			Verfall bei Alzheimer-Krankheit	
Ungefähres Alter	Erwerben von Fähigkeiten		Verlust von Fähigkeiten	
Erwachsenalter	führt komplizierte Arbeiten aus		kann keine komplizierten Arbeiten mehr ausführen	
12 – 24	ist geschäftsfähig		kann nicht mehr mit Geld umgehen	
6 – 12	wählt Kleidung genau aus		kann Kleidung nicht mehr gezielt auswählen	
3 – 6	benutzt ohne Hilfe Bad und Toilette		kann Bad und Toilette nicht ohne Hilfe benutzen	
2 – 3	kann Blase und Darm kontrollieren		verliert Kontrolle über Blase und Darm	
1 – 2	spricht einige Wörter, kann gehen		spricht nur einige Wörter, kann nicht mehr gehen	
0,5 – 1	kann sich aufsetzen	setzt sich nicht mehr auf		

Abbildung 6: So wie ein Kind bestimmte Tätigkeiten erlernt, verliert ein Demenzkranker etwa in umgekehrter Reihenfolge diese Fertigkeiten wieder.

### ICD-10-Definition (Forts.):

Für die Diagnose einer Demenz müssen die Symptome nach ICD über mindestens 6 Monate bestanden haben.

Die Sinne (Sinnesorgane, Wahrnehmung) funktionieren im für die Person üblichen Rahmen.

**Gewöhnlich begleiten Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation die kognitiven Beeinträchtigungen;** gelegentlich treten diese Syndrome auch eher auf. Sie kommen bei Alzheimer-Krankheit, Gefäßkrankungen des Gehirns und anderen Zustandsbildern vor, die primär oder sekundär das Gehirn und die Neuronen betreffen.

# vaskuläre Demenz

**Vaskuläre Demenz:** Die vaskuläre Demenz ist das Ergebnis einer Infarzierung des Gehirns als Folge einer vaskulären Krankheit, einschließlich der zerebrovaskulären Hypertonie. Die Infarkte sind meist klein, kumulieren aber in ihrer Wirkung. Der Beginn liegt gewöhnlich im späteren Lebensalter.



1. Gesunde Arterie

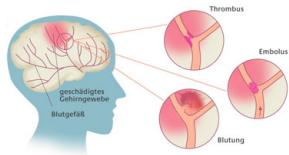
2. Arterie mit ersten Gefäßveränderungen

3. Stark verengte Arterie

## vaskuläre Demenz

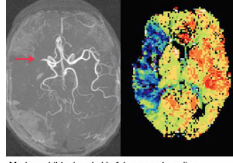
**Vaskuläre Demenz mit akutem Beginn:** Diese entwickelt sich meist sehr schnell nach einer Reihe von Schlaganfällen als Folge von zerebrovaskulärer Thrombose, Embolie oder Blutung. In seltenen Fällen kann eine einzige massive Infarzierung die Ursache sein.

**Multiinfarkt-Demenz:** Sie beginnt allmählich, nach mehreren vorübergehenden ischämischen Episoden (TIA), die eine Anhäufung von Infarkten im Hirngewebe verursachen.



Ursache für einen Schlaganfall ist eine Durchblutungsstörung im Gehirn, zum Beispiel durch einen Blutpfropfen, der sich oft auf einer verknalkten Gefäßwand bildet (Thrombus), oder durch ein Blutgerinnsel, das häufig im Herzen entsteht und mit dem Blutstrom ins Gehirn gelangt (Embolus) – beide verschließen ein Hirngefäß. Bei einer Blutung ergießt sich Blut ins Hirngewebe und schädigt es.

Grafik: BMBF



Moderne bildgebende Verfahren machen die Krankheitsprozesse im Gehirn deutlich. Auf dem dem linken Bild ist zu erkennen, wo der Verlauf eines Blutgefäßes unterbrochen ist (Pfeil). Das rechte Bild zeigt, dass im Bereich des Gefäßverschlusses die Durchblutung massiv gestört ist. Die schlecht durchbluteten Areale erscheinen blau.

Bilder: Kompetenznetz Schlaganfall

## Demenz

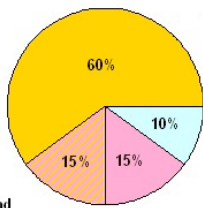
Häufigkeitsverteilung der Demenztursachen  
Quelle: DEGAM-Leitlinie Nr.12: Demenz, 2008

### Alzheimer-Erkrankung

- Verlauf schleichend und durch fortgesetzten kognitiven Abbau gekennzeichnet.
- Andere substanzinduzierte, systemische oder ZNS-Erkrankungen ausgeschlossen.

### Zerebrovaskuläre- und Alzheimer-Erkrankung

- Bei Mischformen sind im klinischen Befund sowohl zerebrovaskuläre als auch neurodegenerative Symptome nachweisbar.



### Erkrankungen, die zu einer anderen Demenz führen

- Hinweise aus Anamnese, Untersuchung und Labor auf andere Ursachen:
  - Frontotemporale Demenz
  - Lewy-Body
  - Parkinson
  - Schädel-Hirn-Trauma
  - Chorea Huntington
  - HIV
  - Creutzfeldt-Jakob
  - Korsakow-Syndrom
  - Andere

### Zerebrovaskuläre Erkrankung

- Neurologische Fokalsymptome, Bildgebung oder Laborbefunde deuten auf zerebrovaskuläre Erkrankung hin

## Alzheimer

**ICD-10-Definition:** Die Alzheimer-Krankheit ist eine primär degenerative zerebrale Krankheit mit unbekannter Ätiologie und charakteristischen neuropathologischen und neurochemischen Merkmalen. Sie beginnt meist schleichend und entwickelt sich langsam aber stetig über einen Zeitraum von mehreren Jahren.

# Alzheimer

**„Bei 99 Prozent der Alzheimerpatienten ist die Ursache für ihre Erkrankung unbekannt“,  
Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Jens Pahnke,  
Universität Rostock**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Alzheimer

Erkrankungen, die Symptome der Alzheimer-Erkrankung vortäuschen
• Austrocknung durch zu geringe Flüssigkeitszufuhr
• Depressionen
• Verschleppte Infektionen
• Sauerstoffmangel durch Herz- oder Lungenerkrankung
• Unterfunktion der Schilddrüse
• Durchblutungsstörungen
• Parkinson-Erkrankung

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Alzheimer

## Altersabhängige Zunahme der Alzheimer-Krankheit

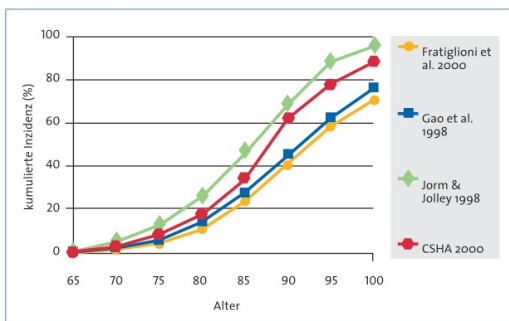


Abbildung 13: Mehrere Studien zeigten die gleiche Entwicklung.

---

---

---

---

---

---

---

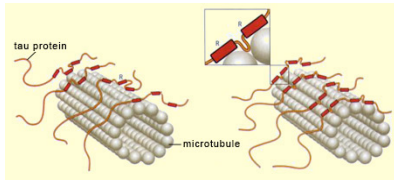
---

---

---



### Tau proteine



Dadurch werden die mitochondriale Funktion geschädigt, die zelluläre Energie – also das ATP – reduziert und die Funktion der Synapsen gestört. Das führt letztlich zur Degeneration der Neuronen. Als daraus sich ableitende Therapieansätze bieten sich Maßnahmen zum Schutz der Mitochondrien und zur Stimulierung der mitochondrialen Aktivität an.  
Prof. Müller, Hirnliga e.V.  
(Ärzteblatt, 2012)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

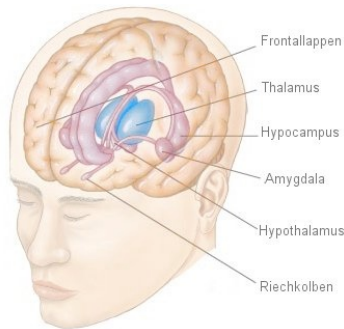
---

### Hippocampus

Erinnerung  
Ich-bezug / Emotion  
= Selbst

Inhaltsverzeichnis  
Wann / wo

Wächst täglich!  
Auch mit 92



receptor for advanced glycation end products (RAGE)

lipoprotein receptor-related protein (LRP)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Glutaminsäure (graviert)

Beta-Amyloid plaques (schützt)  
Wird nachts abgebaut.

Cortisol  
hemmt neurogenese &  
Aktiviert den Schutz

Der Hippocampus schrumpft um 1% pro Jahr

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Zucker (AGEs / Insulin)

Chronische Entzündungen

Stress

---

---

---

---

---

---

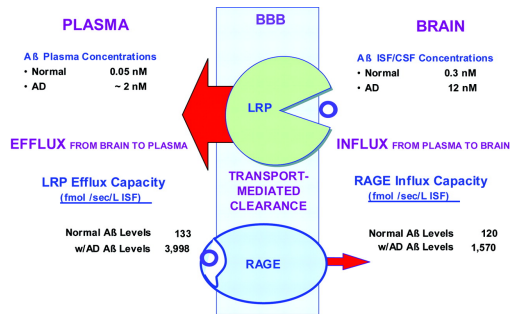
---

---

---

---

### Fit im Schlaf



Alzheimer toxin macht die Blut-Hirn Schranke durchlässiger

receptor for advanced glycation end products (RAGE)

lipoprotein receptor-related protein (LRP)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Falscher Gebrauch der Sinne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

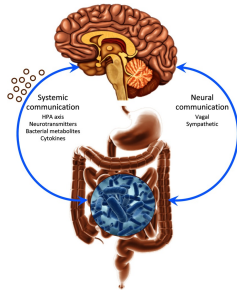




# Stress

Stress verändert negativ das Mikrobiom.

Das Mikrobiom beeinflusst Stimmungslage, Libido, Stoffwechsel, Immunität, **Wahrnehmung** und **gedankliche Klarheit**.



---

---

---

---

---

---

---

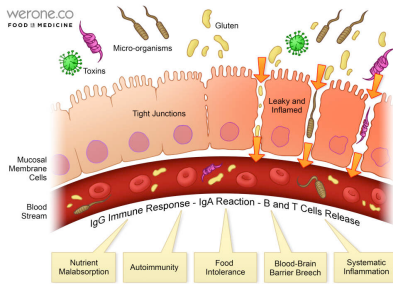
---

---

---



# Leaky Gut - Syndrom



Entzündungen im Darm gefährden Ihre Gesundheit und führen zu Übergewicht

[http://www.werone.co/images/intestinal\\_permeability\\_leaky\\_gut\\_image.jpg](http://www.werone.co/images/intestinal_permeability_leaky_gut_image.jpg)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Stress

Recent scientific evidence suggests that a big part of our emotions are probably influenced by the chemicals and nerves in the gut. For example

**95% of body's Serotonin is found in the gut.**

Serotonin is an important neurotransmitter which is a well known contributor towards feelings of well being. Sometimes it is also called a "happiness hormone".



---

---

---

---

---

---

---

---

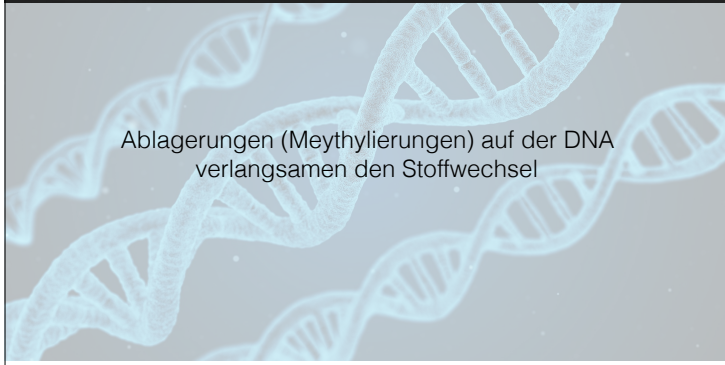
---

---



# STRESS

Ablagerungen (Meythylierungen) auf der DNA  
verlangsamen den Stoffwechsel



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



und ist etwas, das Telomer genannt wird.

Stress beschleunigt den Alterungsprozess

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## körperliche Aktivität



Körperliche Aktivierung und leichtes körperliches Training kann eine Verbesserung der Beweglichkeit und Balance bewirken.

Bei Berücksichtigung auch methodisch schwacher Studien finden sich Hinweise auf die eine positive Wirkung auf die Alltagsfunktionen, Stimmung und Schlafverhalten durch körperliche Aktivität.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ernährung

Vit. D, Omega 3,  
Kokosöl  
Curcuma  
Mikronährstoffe  
Ashwagandha  
Bacopa Monnieri

Zahnhygiene  
Leaky Gut Syndrom

Bundesgesundheitsbl 2013 · 56:779–785 DOI 10.1007/s00103-012-1651-8  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

G.B.M. Mensink · J. Truthmann · M. Rabenberg · C. Heidemann · M. Haftenberger ·  
A. Schienkiewitz · A. Richter

### Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)

#### Zusammenfassung

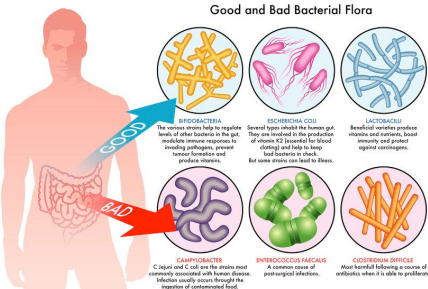
Bisher wurden die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Obst- und Gemüseverzehr von einem Großteil der Bevölkerung nicht erreicht. In der von 2008 bis 2011 durchgeführten ersten Welle der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1) wurde in einer repräsentativen Stichprobe der 18- bis 79-jährigen Wohnbevölkerung (n=7116) der Lebensmittelverzehr mit einem validierten Verzehrhäufigkeitsfragebogen ermittelt. Es wurde berechnet, wie viele Portionen Obst und Gemüse durchschnittlich pro Tag konsumiert werden und wie viele Personen die Empfehlungen von 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag erreichen. Im Mittel konsumieren Frauen 3,1 und Männer 2,4 Portionen Obst und Gemüse pro Tag. 15% der Frauen und 7% der

Männer erreichen die empfohlenen 5 Portionen pro Tag. Der Obstverzehr nimmt bei Frauen wie Männern bis zum Alter von 60 bis 69 Jahren zu. Mindestens 3 Portionen Obst und Gemüse pro Tag konsumieren 39% der Frauen und 25% der Männer. Der Anteil der Männer und Frauen, die täglich mindestens 3 Portionen verzehren, nimmt mit steigendem Sozialstatus tendenziell zu. Obwohl die Verzehrhäufigkeit von Obst gegenüber früheren Erhebungen leicht angestiegen ist, ist der Anteil der Personen, der 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag konsumiert, immer noch sehr gering.

**Schlüsselwörter**  
Gesundheitsurvey · Erwachsene · Obst · Gemüse · Verzehrhäufigkeit

„15% der Frauen und 7% der Männer erreichen die empfohlenen 5 Portionen pro Tag.“

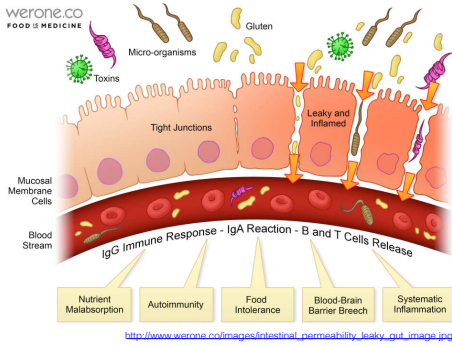
### Good and Bad Bacterial Flora



[http://www.nationalcandidiacenter.com/vvspfiles/assets/images/23466432\\_M.jpg](http://www.nationalcandidiacenter.com/vvspfiles/assets/images/23466432_M.jpg)

Bakterien im Darm regulieren unseren Appetit

## Leaky gut syndrome



Entzündungen  
im Darm  
gefährden  
die Gesundheit  
und stressen  
Ihr  
Immunsystem

## ÄrzteZeitung

Politik Krankheiten Fachbereiche Praxis & Wirtschaft Panorama Region  
Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Adipositas

Ärzte Zeitung, 07.04.2015

Kommentieren (0)

Zytokine

### Fett fördert Entzündung und Depression

Das Fettgewebe adipöser Menschen produziert wohl mehr Zytokine als bisher angenommen. Mit Bewegung lassen sich die erhöhten Zytokinpiegel aber senken.

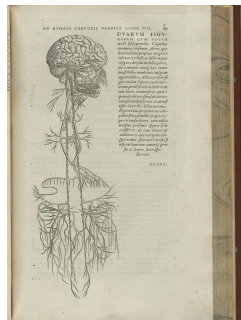
**LEIPZIG.** Das Fettgewebe von Menschen mit Adipositas ist mehr als nur ein Energiespeicher. Es mischt sich in den Stoffwechsel, die Immunabwehr und sogar in die Psyche der Betroffenen ein.

Eine interdisziplinäre Studie des Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums (IFB) Adipositas-Erkrankungen der Universität Leipzig hat ergeben, dass bei Adipositas mehr Signalstoffe des Immunsystems in Fettgewebe produziert und ins Blut abgegeben werden als bisher angenommen.

Diese Zytokine können dann im gesamten Körper zu entzündlichen Prozessen führen, teilt die Uni Leipzig mit. Die Forscher hätten außerdem herausgefunden, dass körperliche Bewegung auch bei adipösen Menschen die Produktion dieser entzündungsfördernden Zytokine senken kann (PLOS One 2015, online 17. März).

zuviel  
Fettgewebe  
fördert  
Entzündungen  
und  
Depression

Recent scientific evidence suggests that a big part of our emotions are probably influenced by the chemicals and nerves in the gut. For example **95% of body's Serotonin is found in the gut**. Serotonin is an important neurotransmitter which is a well known contributor towards feelings of well being. Sometimes it is also called a "happiness hormone".



## Musiktherapie



Es finden sich ... Hinweise, dass aktive und rezeptive Musiktherapie ... positive Effekte auf psychische und Verhaltenssymptome haben können

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Yoga

MBSR

Sinnhaftigkeit

Hobbies

Sozialer Kontakt / Kuscheln

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alzheimer: Prävention



Oxitocyn

Kuscheln, Sex

---

---

---

---

---

---

---

---

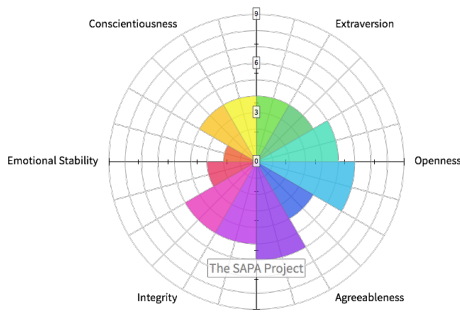
---

---

---

---

# Hexaco



**Extrovertiertheit - Offenheit - Verträglichkeit  
Anstand - emotionale Stabilität -  
Gewissenhaftigkeit**

---

---

---

---

---

---

---

---

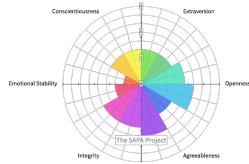
---

---

# Wahrnehmungsfalte: Kopfkino



**Wie es der Vater sieht:    Wie es das Kind sieht:    Wie es die Mutter sieht:**



**An unseren Gedanken leiden wir mehr  
als an den Tatsachen.  
Seneca**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Alzheimer



Demenzstudie

**Launische Frauen haben höheres Alzheimerisiko**

dpa

GÖTEBORO. Neid und Angst sind keine guten Ratgeber. Nun haben Wissenschaftler herausgefunden, dass sie bei Frauen sogar das Risiko für Demenz erhöhen könnten.

Stress

Angst

Neurotizismus



Diagnose Demenz: Der Studie zufolge haben neidische, launische und unausgeglichene Frauen ein erhöhtes Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen. Foto: Patrick Pleul Foto: DPA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

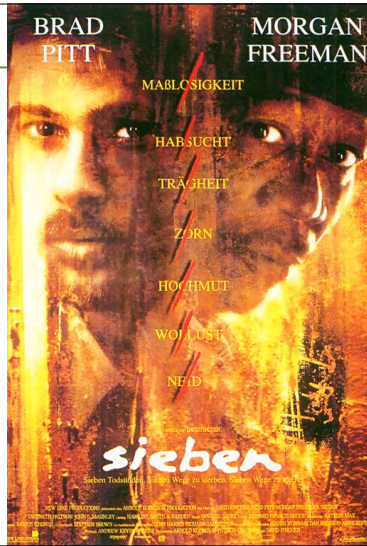


# Alzheimer

Stress

Angst

Neurotizismus



---

---

---

---

---

---

---

---

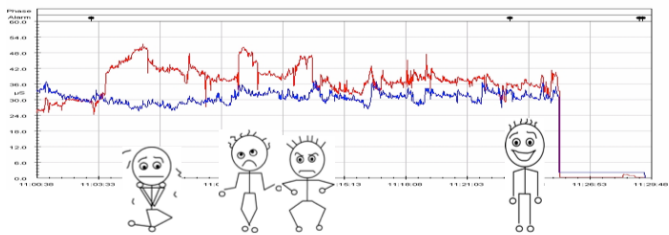
---

---



Prozess eines halbstündigen Emotions-Coachings mit der wingwave-Intervention zum Thema „Selbstzweifel im Leistungskontext“ bei geringschätzigem Feedback

Interventionsbeginn Vertiefung des ressourcenvollen emotionalen Zustands



**Schwacher Test:** Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Empörung (linke und rechte Hirnhälfte arbeiten unkoordiniert)

**Dann starker Test:** „Ich kann damit umgehen“ (linke und rechte Hirnhälfte reagieren koordiniert)

---

---

---

---

---

---

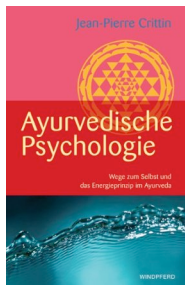
---

---

---

---

# Was erhält Menschen gesund?



## Psychohygiene

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Abgrenzung zur Depression

Da auch bei Depressionen häufig die geistige Leistungsfähigkeit der Betroffenen herabgesetzt ist, können sie leicht mit einer Alzheimer-Demenz verwechselt werden. Ärzte sprechen deshalb auch von einer Pseudo-Demenz. Im Unterschied zu Alzheimer-Kranken können sich depressive Patienten allerdings meist genau an den Beginn ihrer Symptome erinnern. Zudem beklagen sie ihre Leistungsdefizite eher in übertriebener Weise, anstatt sie herunterzuspielen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Risikofaktoren der Alzheimer-Demenz

**Nicht modifizierbar**

- Alter
- Genetische Risiken
- Trisomie 21

**Modifizierbar**

- Vaskuläre Risikofaktoren
- Oxidativer Stress
- Geistige/körperliche Aktivität
- Ernährung
- Rauchen, Alkohol
- Östrogenmangel
- Inflammatorische Prozesse

*Tabelle 4: Die Mehrzahl der Risikofaktoren lässt sich beeinflussen.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

| Ganzheitlicher Therapieansatz |

Elemente der Therapie
• Internistische Basistherapie zur Stabilisierung des allgemeinen Gesundheitszustandes
• Medikamentöse Behandlung mit antidemenziellen Arzneimitteln zur gezielten Behandlung der Demenz und längerem Erhalt der alltäglichen und sozialen Fähigkeiten (Antidementiva)
• Medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka zur Stabilisierung der psychischen Verfassung und Stimmungslage
• Training der verbliebenen Fähigkeiten (Alltagskompetenz, Hirnleistungstraining, Bewegungstraining)
• Psychotherapeutische Maßnahmen (Verhaltenstraining)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Demenz Therapie

Was der Arzt zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und der Alltagsbewältigung verordnet

Antidementiva im Überblick		
	Wirkansätze	Wirkstoffe
Wirkung auf Neurotransmitter	Acetylcholinesterasehemmer verhindern den Abbau von Acetylcholin im Gehirn	Donepezil (z. B. Aricept®) Rivastigmin (z. B. Exelon®) Galantamin (z. B. Reminyl®)
	NMDA-Rezeptorantagonisten blockieren die Bindungsstellen für Glutamat im Gehirn und verhindern somit einen Überschuss an Glutamat	Memantine (z. B. Axura®)

Quelle: verifiziert nach Johannes M. Fox, Handbuch der Arzneimitteltherapie, Thieme Verlag, 2001

## Demenz Therapie

- (a) *kognitives Training*: Durchführung von Übungen kognitiver Funktionen
- (b) *kognitive Stimulation*: Anregung kognitiver Tätigkeit, z.B. über Aktivierung von Altgedächtnisinhalten oder Einbindung in Konversation
- (c) *kognitive Rehabilitation*: Kombination aus (a) und (b)
- (d) *Realitätsorientierung*: Förderung der Orientierung in Zeit und Raum durch Hinweise und Hilfen
- (e) *Reminiszenz/autobiographische Arbeit*: Aktivierung von autobiographischen, insbesondere emotional positiv besetzten Altgedächtnisinhalten

## Demenz Therapie

### Selbstständigkeit und Gesundheitsstatus

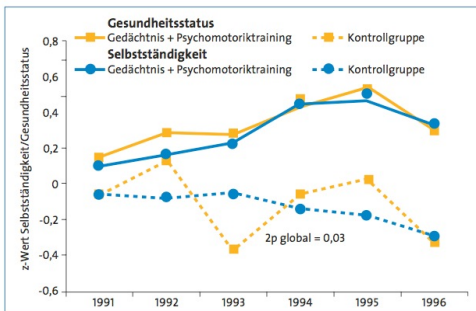


Abbildung 21: Kombinationstraining mit deutlichen Vorteilen hinsichtlich der kognitiven Leistung, der Selbstständigkeit und des Gesundheitsstatus. nach Oswald, 1996

## Gesund altern (compression of morbidity)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Forever young



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was erhält Menschen gesund?



„Gesundheit ist weniger ein Zustand und mehr eine Haltung und sie gedeiht unter Freude am Leben.“

Thomas von Aquin

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alzheimer: Ursachen



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Morbus Parkinson



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Morbus Parkinson



Morbus Parkinson gehört zu den häufigsten Krankheiten des Nervensystems weltweit. In Deutschland geht man von einer Gesamtzahl von 250.000-400.000 Parkinson-Patienten aus. Jährlich kommen ca. 12.500 neue Erkrankungen hinzu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Morbus Parkinson



Parkinson-Syndrome sind definiert durch das Vorliegen einer Akinese und eines der folgenden, in unterschiedlicher Gewichtung auftretenden Kardinalsymptome:

- Rigor / Starre
- Ruhetremor / Zittern
- Posturale Instabilität / Unsicherheit

Fakultative Begleitsymptome sind:

- Sensorische Symptome (Dysästhesien, Schmerzen, Hyposmie)
- Vegetative Symptome (Störungen von Blutdruck, Temperaturregulation, Blasen- und Darmfunktion und sexuellen Funktionen)
- Psychische Symptome (vor allem Depression), Schlafstörungen
- Kognitive Symptome (frontale Störungen, in fortgeschrittenen Stadien Demenz)

## Morbus Parkinson



Parkinson-Syndrome werden in 4 Gruppen klassifiziert:

1. Idiopathisches Parkinson-Syndrom (IPS, Parkinson-Krankheit, ca. 75% aller PS)
2. Genetische Formen des Parkinson-Syndroms
3. Parkinson-Syndrome im Rahmen anderer neurodegenerativer Erkrankungen, z. B. Demenz vom Lewy-Körper-Typ (DLK)
4. Symptomatische (sekundäre) Parkinson-Syndrome:
  - Medikamenteninduziert
  - Tumorbedingt
  - Posttraumatisch
  - Toxininduziert (z. B. Kohlenmonoxid, Mangan)
  - Entzündlich (AIDS-Enzephalopathie oder seltene Enzephalitiden)
  - Metabolisch (z. B. Morbus Wilson, Hypoparathyreoidismus)

## Morbus Parkinson



Der Morbus Parkinson ist eine degenerative Erkrankung des extrapyramidal-motorischen Systems (EPS) oder der Basalganglien. Dabei kommt es zu einem Absterben von Nervenzellen in der pars compacta der Substantia nigra (auch Nucleus niger, „schwarzer Kern“), die Dopamin herstellen.

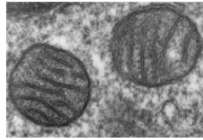
**Erste Krankheitszeichen fallen erst auf, wenn ca. 55–60 % dieser dopaminergen Zellen abgestorben sind.**

## Morbus Parkinson



### 5.1 Oxidativer Stress und Fehlfunktion der Mitochondrien

Untersuchungen an Patienten deuten darauf hin, dass oxidativer Stress an der Entstehung von Morbus Parkinson beteiligt ist. Eine wichtige Rolle bei seiner Entstehung spielen die Mitochondrien der Zelle. Sie sind notwendig für die Energiegewinnung und werden deshalb auch als „Kraftwerke der Zelle“ bezeichnet. Studien haben bei Parkinson-Patienten Störungen in den Mitochondrien der Substantia nigra nachgewiesen. Vermutlich führt diese Störung zu einem Energiedefizit in der Zelle, wodurch oxidativer Stress entsteht. Oxidativer Stress innerhalb einer Zelle wird ausgelöst durch die Anreicherung von reaktiven Sauerstoffverbindungen und/oder die Verminderung von antioxidativ wirkenden Enzymen. Er verursacht DNS-Schäden, Membranschäden und Proteinveränderungen an Zellen. Die Folge ist ein Untergang dieser Zellen. Nervenzellen und vor allem dopaminerge Nervenzellen reagieren besonders sensibel auf oxidativen Stress.

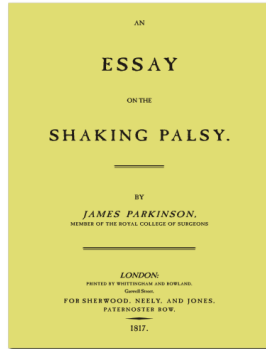


Elektronenmikroskopische Aufnahme von Mitochondrien.  
Foto: Wikipedia

## Demenz bei Morbus Parkinson



**Demenz bei primärem Parkinson-Syndrom (G20.-+):** Eine Demenz, die sich im Verlauf einer Parkinson-Krankheit entwickelt. Bisher konnten allerdings noch keine charakteristischen klinischen Merkmale beschrieben werden.



## Demenz bei Morbus Parkinson



### Assoziierte klinische Merkmale sind:

#### Kognitive Funktionen:

- Aufmerksamkeit: beeinträchtigt. Beeinträchtigungen der spontanen und fokussierten Aufmerksamkeit.
- Exekutive Funktionen: beeinträchtigt. Beeinträchtigungen bei Aufgaben, die Initiierung, Planung, Konzeptbildung, Regellernen, kognitive Flexibilität (Set-Shifting und Set-Maintenance) erfordern; beeinträchtigte mentale Geschwindigkeit (Bradyphrenie)
- Visuell-räumliche Funktionen: beeinträchtigt. Beeinträchtigung bei Aufgaben, die räumliche Orientierung, Wahrnehmung oder Konstruktion verlangen

## Demenz bei Morbus Parkinson



### Assoziierte klinische Merkmale sind:

#### *Kognitive Funktionen (Forts.):*

- Gedächtnis: beeinträchtigt. Beeinträchtigungen beim freien Abruf kürzlich stattgefundenere Ereignisse oder beim Erlernen neuer Inhalte; das Erinnern gelingt besser nach Präsentation von Hinweisen, das Wiedererkennen ist meistens weniger beeinträchtigt als der freie Abruf
- Sprache: Die Kernfunktionen sind weitestgehend unbeeinträchtigt. Wortfindungsschwierigkeiten und Schwierigkeiten bei der Bildung komplexerer Sätze können vorliegen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Demenz bei Morbus Parkinson



### *Verhaltensmerkmale:*

- Apathie: verringerte Spontaneität, Verlust von Motivation, Interesse und Eigenleistung
- Persönlichkeitsveränderungen und Stimmungsänderungen einschl. depressiver Symptome und Angst
- Halluzinationen: vorwiegend visuell, üblicherweise komplexe, ausgestaltete Wahrnehmung von Personen, Tieren oder Objekten
- Wahn: meist paranoid gefärbt, wie z.B. hinsichtlich Untreue oder Anwesenheit unwillkommener Gäste
- Verstärkte Tagesmüdigkeit

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Morbus Parkinson



Die pharmakologische Therapie des idiopathischen Parkinson-Syndroms (IPS) stellt eine symptomatische Behandlung dar. Kurative oder neuroprotektive Therapieansätze fehlen derzeit.

### **Bewegungstraining hilft!**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



MEDIZIN

**Prävention könnte jede dritte Demenz vermeiden**

Freitag, 6. August 2010

Montpellier – Demenzen sind nicht immer schicksalhaft. Mehr als ein Drittel aller Erkrankungen sind einer Studie im Britischen Medical Journal (BMJ 2010;341: c3885) zufolge vermeidbar. Modifizierbare Risikofaktoren hätten sogar einen größeren Einfluss als ein bekanntes Krankheitsgen.

**Prävention oder Verzögerung der Erstmanifestation**

- Gesunde Lebensweise?
- Frühbehandlung bzw. Vermeidung von bestimmten Krankheiten
- Umweltfaktoren und Sozialschichtung
- Medikamente?
- u.a.

**Sekundäre Prävention**

- intensives kognitives und körperliches Training
- Antidementiva
- Behandlung der Multimorbidität

*Tabelle 2: Bei der Prävention wird zwischen primärer Prävention, dem Verhindern einer Erkrankung und sekundärer Prävention, dem Verzögern der Verschlechterung, unterschieden.*

**Vaskuläre Risikofaktoren und Erkrankungen (z.B. Hypertonie, Diabetes mellitus, Hyperlipidämie, Adipositas, Nikotinabusus) stellen auch Risikofaktoren für eine spätere Demenz dar. Daher trägt deren leitliniengerechte Diagnostik und frühzeitige Behandlung zur Primärprävention einer späteren Demenz bei.**

## Prävention: Ernährung



Es gibt Hinweise, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten (u.a. Konsum von Fisch, mediterrane Diät) protektiv bezüglich des Auftretens einer Demenz sein können.

**Eine ausgewogene Ernährung (z.B. mediterrane Diät) wird zur allgemeinen Risikoreduktion empfohlen.**

**Obst, Gemüse, Fisch, Olivenöl, Vollkorn  
Kurkuma, Mandeln, Safran, Brahmi, Ghee**

## Vata-Störungen



Stress, Elektromog, Sitzende Tätigkeit,  
trockene, leichte Nahrung

## Dinacarya

- ◆ Regelmäßigkeit
- ◆ feste Essenszeiten
  - ◆ wärmende, öliger Nahrung
- ◆ über den Tag verteilt heißes Wasser trinken
- ◆ Bewegung

# Vata-Empfehlungen 1

regelmäßige Mahlzeiten

mindestens 3 warme Mahlzeiten pro Tag (Fett / Eiweiß)

frisch zubereitet, nicht aufgewärmt

in Ruhe essen

regelmäßig heißes Wasser, Ingwer- / Kräutertee

empfehlenswerte Gewürze / Nahrungsmittel:

Ingwer, Fenchel, Anis, Nelken, Zimt, Cumin, Hing, Ajwain,

Basilikum, Safran

Milch, Weizen, Hafer, Dinkel, Mungbohnen / Urad-Dhal,

Mandeln, Nüsse, Wurzelgemüse

# Vata-Empfehlungen 2

Meide:

Stress und innere Anspannung

Lärm, PC-Arbeit, Reisen, Elektro-Smog

Wichtig:

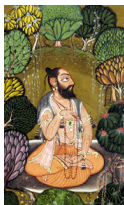
beim Essen in Ruhe sitzen

Safranmilch, warme Öl-Massagen und Einläufe

zur Entspannung am Abend

## 1.1 Ernährung

### Nahrungsergänzung



Chyavanprash



**Zur täglichen Anwendung empfohlen  
(nicht bei Übergewicht!)  
Gewebeaufbauend, reich an Vitamin C**

## Prävention: Schlaf



---

---

---

---

---

---

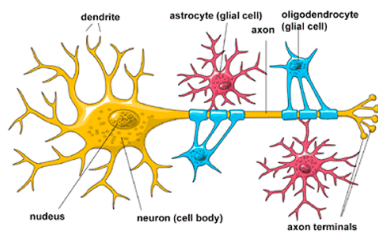
---

---

---

---

## Prävention: Schlaf



**Gliazellen ziehen sich zusammen,  
Stoffwechselabbauprodukte können  
abtransportiert werden.**

Quelle: Quarks und Co

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Prävention



Ein aktiver Lebensstil mit körperlicher Bewegung, sportlicher, sozialer und geistiger Aktivität ist protektiv bezüglich des Auftretens einer Demenz.

**Regelmäßige körperliche Bewegung und ein aktives geistiges und soziales Leben sollten empfohlen werden.**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Trainingsergebnisse in Bezug auf demenzielle Symptomatik

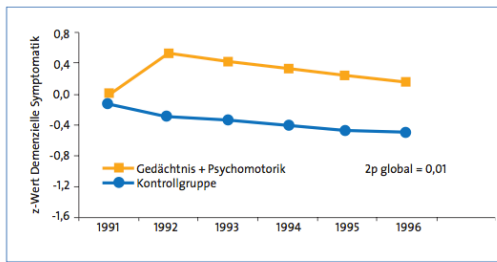


Abbildung 24: In der SimA-Studie stellte sich heraus, dass Menschen mit regelmäßigem Gedächtnis- und psychomotorischem Training eine deutlich geringere Symptomatik entwickelten als altersentsprechende Menschen in der Kontrollgruppe. nach Oswald, 2002

### Prävention: Selbständig im Alter (SimA)

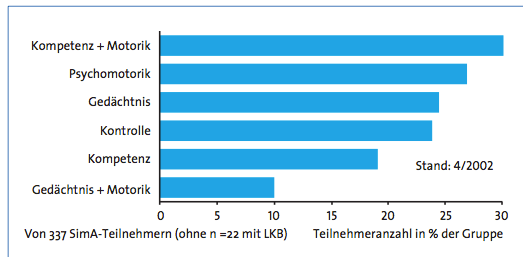


Abbildung 25: Zu Beginn der SimA-Studien wurden die Teilnehmer verschiedenen Trainingsmethoden unterzogen. Nach zehn Jahren stellte sich heraus, dass in der Gruppe mit motorischem und Gedächtnistraining die wenigsten Probanden eine Demenz entwickelt hatten. Patienten mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen (LKB) wurden nicht in die Berechnung einbezogen. nach Oswald, 2002

### Sage laut die Farben der unterstehenden Wörter

#### Farb-Wort-Übung

grün rot gelb grün blau rot  
blau gelb grün blau grün gelb  
rot gelb blau gelb blau grün  
rot grün gelb rot gelb blau  
grün blau rot grün rot blau  
gelb rot blau rot grün gelb

Gedächtnis-Training

- So schnell wie möglich alle „a“ und „n“ eines Artikels anstreichen!
- Nach der Lektüre das Wichtigste in Stichworten notieren!
- Am Abend Übung 2 wiederholen.

Tabelle 8: Drei Gedächtnis-Grundübungen mit Hilfe der Tageszeitung. nach Oswald, 1994

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>WIR TANZEN WIEDER!</b>		<b>DIE INITIATIVE "WIR TANZEN WIEDER!"</b>	
<b>Die Initiative</b>	Tanzen Sie mit!		
<b>Die Ziele</b>	Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum Tanzen zu bewegen, ist nicht neu. Allerdings finden die meisten Tanzveranstaltungen in Senioreneinrichtungen, Treffpunkten für ältere Menschen oder Gemeindesälen statt. "Wir tanzen wieder" bringt das Tanzen dorthin zurück, wo es für viele auch ältere Menschen hingehört: in die Tanzschule.		
<b>Das Team</b>	Spaß, Freude und Geselligkeit stehen bei "Wir tanzen wieder" im Vordergrund.		
<b>Die Orte</b>	Menschen mit Demenz sind gut über die Gefühls- und sinnliche Ebene ansprechbar, auch wenn Gedächtnis und Sprachvermögen im Alltag nachlassen. Tanzmusik spricht Gefühle an. Menschen mit Demenz erinnern sich bei "Wir tanzen wieder" an längst vergessene Lieder und Rhythmen, sie tanzen, lachen und singen. Gemeinsam mit ihren Angehörigen erleben sie glückliche Momente und entdecken Neues.		
<b>Der Ball</b>	Unsere Initiative kann nicht besser verdeutlicht werden als mit den Worten: "Das Tanzen ist die Kunst, wo die Beine denken, sie seien der Kopf" von Stanislaw Jerzy Lec.		
<b>Wie alles anfing</b>	<b>Eine Erfolgsgeschichte</b>		
<b>Botschafter</b>	Initiator, Ideengeber und Leiter der Initiative ist Stefan Kleinstück, 2005 verband der Leiter des Demenz-Servicezentrums Regen Köln und das südliche Rheinland seine private Tanzleidenschaft mit seinem Beruf – und "Wir tanzen wieder" war geboren.		
<b>Bildergalerie</b>	Kooperationspartner der ersten Stunde ist die ADTV Tanzschule Stallring-Nierhaus in Köln-Seydahl. Ihr Mitinhaber Tanzlehrer Hans-Georg Stallring entwickelte das Tanzkonzept: 2007 fand der erste Tanznachmittag statt.		
<b>Aktuelles</b>			

**[www.wir-tanzen-wieder.de](http://www.wir-tanzen-wieder.de)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Prävention:  
 „Bei Alzheimer sind zuerst schlecht myelinisierte Nervenzellen vom Untergang betroffen. Mit einem feinmotorischen Training in der Kindheit, wie beim Lernen eines Musikinstrumentes, ließe sich diese Myelinisierung verbessern und somit ein möglicher Alzheimer-Schutz erzielen.“ Quelle: Zukunftsforum Demenz

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Optimismus



Das Risiko für Alzheimer-Demenz war bei den Probanden, die einen Sinn im Leben sahen und Zukunftspläne hatten, um 52 Prozent (Hazard Ratio 0,48,  $p < 0,001$ ) geringer als bei den Befragten mit eher negativen Erwartungen.  
(Ärztblatt, 2012)

## Soziale Kontakte schützen vor Alzheimer.



Quelle: Quarks und Co.



## Prävention



**Abends miteinander reden  
Am Wochenende über die Woche  
An Feiertagen über das Jahr**

**Alte Menschen möchten über ihre Jugend sprechen!**

„narrative-based, life-long learning, sustainable community focused brain health initiatives are the best individual and public health approaches for addressing the cognitive challenges we all face as we age.“

**ABC Listen**

**Ereignisse meines Lebens**

**Austausch**

**mein erstes Mal**

**Tagesmotto**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

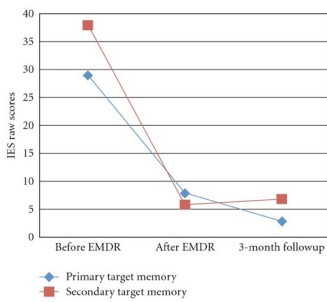
---

**Coaching, Therapie, Meditation**

From: *Cases Rep Psychiatry* 2012, 2012, 827187.  
Published online 2012 January 26. doi: 10.1155/2012/827187  
Copyright © 2012 Maggie Wei-Ling Poon. Request permission to reuse.

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**Figure 2**



Scores of Impact of Event Scale [14] in pretreatment, posttreatment, and three-month followup. Note: the scores of the two target memories dropped below 9 (i.e., having low impact) in post-EMDR and 3-month followup sessions.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Weiterführende links



<http://www.zukunftsforum-demenz.de>

<http://www.alzheimerinfo.de>

<http://www.aerzteblatt.de/archiv/118099/Alzheimer-Demenz-Die-Forschung-steht-unter-Druck>

[http://www.youtube.com/watch?v=J7\\_qvSlxs8k#t=905](http://www.youtube.com/watch?v=J7_qvSlxs8k#t=905)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Filmtipp



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---