

DEMENZ Eine Studie mit mehr als 1200 Teilnehmern belegt erstmals: Gesunde Ernährung, intensiver Sport und Denkaufgaben wirken dem geistigen Abbau entgegen.

Ein Training gegen Alzheimer

von MIIA KIVIPELTO und KRISTER HÅKANSSON

Demenz in Zahlen

In Deutschland leben rund 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenzdiagnose. Die Zahl nimmt wegen der Bevölkerungsentwicklung kontinuierlich zu: Bis zum Jahr 2050 könnte sie sich auf rund drei Millionen verdoppelt haben. Bei zwei Dritteln der Betroffenen liegt die Ursache vermutlich in einer Alzheimererkrankung. Am zweithäufigsten ist die »vaskuläre Demenz«, die auf einer Schädigung der Blutgefäße beruht. Oft liegen Mischformen vor. Etwa 70 Prozent der Demenzkranken sind Frauen, was aber vor allem in deren höherer Lebenserwartung begründet liegt.

Informationen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. 2016

1

Mehr als 200 Medikamente gegen Alzheimerdemenz wurden in den vergangenen 30 Jahren getestet. Bislang ist keine Heilung möglich.

2

Eine »Goldstandardstudie« an mehr als 1200 Risikopersonen belegt, dass sich dem geistigen Abbau im Alter durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten wirksam vorbeugen lässt.

3

Eine Ernährungsumstellung, intensives Sporttreiben und ein Denktraining führten binnen zwei Jahren sogar zu einer Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Im Verlauf der Studie verglichen wir 631 Versuchspersonen (die »Behandlungsgruppe«) mit ähnlich vielen und gleich alten Kontrollpersonen.

Letztere erhielten mehrere gesundheitliche Beratungen; sie absolvierten regelmäßig Herz-Kreislauf-Checks und wurden behandelt, sofern gesundheitliche Probleme wie Bluthochdruck auftraten. Die Teilnehmer der ersten Gruppe aber erfuhren eine weit intensivere Betreuung – einen Mix aus ausführlicher Ernährungsberatung, intensivem körperlichem Training und kontinuierlichem Denksport. Zudem wurde ihr Herz-Kreislauf-System sehr engmaschig überwacht.

Geistig bergauf

Sowohl die Teilnehmer der Behandlungs- als auch jene der Kontrollgruppe verbesserten sich hinsichtlich diverser kognitiver Leistungen.

Der Vorsprung der intensiv gecoachten Probanden vergrößerte sich aber mit der Zeit zusehends.

Schneller denken, sich an mehr erinnern, besser handeln

Warum verbesserte sich unsere Kontrollgruppe ebenfalls?

Zum einen schneiden Menschen, die einen Test zum zweiten Mal machen, häufig besser ab als beim ersten Mal. Zum anderen profitierten eventuell auch die Kontrollpersonen von den regelmäßigen Treffen und dem Herz-Kreislauf-Monitoring, weil sie daraufhin vielleicht ihre Gewohnheiten ebenso veränderten. Dennoch lagen insbesondere die spezifischen Leistungssteigerungen in der Behandlungsgruppe um ein Vielfaches höher: Bei komplexen Gedächtnisaufgaben wie dem Auswendiglernen langer Listen war sie um 40 Prozent überlegen, hinsichtlich der exekutiven Funktionen um 83 Prozent, und in der mentalen Verarbeitungsgeschwindigkeit (die Zeit, die es braucht, um Denkaufgaben zu lösen) schlug sie die Kontrollgruppe sogar um 150 Prozent. Als wir uns weiter in das Datenmaterial vertieften, fielen uns jene Teilnehmer auf, die auf Grund einer bestimmten Genvariante (*APOE e4*) einem höheren Alzheimerisiko ausgesetzt sind: Sie profitierten offenbar besonders stark von den Veränderungen der Lebensgewohnheiten. Zudem hatte sich bei ihnen die Zellarterung messbar verlangsamt.

Weitere Quellen im Internet: www.spektrum.de/artikel/1462323