Nachbericht:
„Unterm Mikroskop … Alzheimer-Forscher informieren“, September 2016

Über 180 Besucher, drei Alzheimer-Forscher, viele Antworten: Das war „Unterm Mikroskop… Alzheimer-Forscher informieren“. Organisiert von der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (**AFI**), dem größten privaten Förderer der Alzheimer-Forschung in Deutschland, fand die Veranstaltung am 2. September in der Uniklinik Köln statt. Bereits zum fünften Mal stand wieder verständliche Alzheimer-Aufklärung für jedermann auf dem Programm.

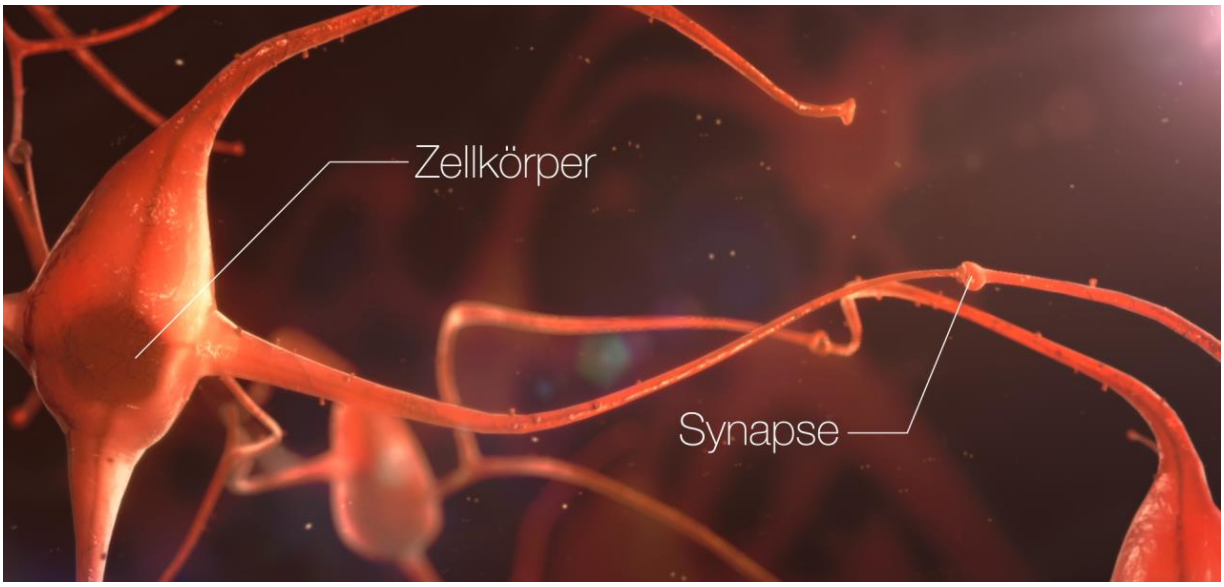
„Ich begrüße Sie sehr herzlich und freue mich, dass Sie trotz des schönen Sommertags den Weg zu uns gefunden haben“, eröffnete TV-Moderatorin **Okka Gundel** die Veranstaltung. Sie erinnere sich noch gut an ihre Großmutter, die 2003 an den Folgen der Alzheimer-Krankheit verstorben ist. Dieses Erlebnis war auch der Auslöser für ihr Engagement als **Botschafterin der AFI**, das ihr zur Herzensangelegenheit geworden ist. „Ältere Menschen haben viel geleistet. Es ist wichtig, dass sie ihr Leben in Würde leben können. Wir dürfen die Alten nicht vergessen!“, unterstrich sie ihr Engagement für die Alzheimer Forschung Initiative.

Über 180 Teilnehmer verfolgten die Vorträge unserer Experten und stellten zahlreiche Fragen

„Die AFI ist unabhängig von staatlichen Stellen und der Pharmaindustrie“, stellte **Christoph Sasse, Geschäftsführer der Stiftung Alzheimer Initiative (SAI)** heraus. Das bedeutet, dass die Ziele der AFI – Förderung der Alzheimer-Forschung und Information der Öffentlichkeit über

die Alzheimer-Krankheit – ohne Einflussnahme von Dritten verfolgt werden können. Deshalb zählt die AFI auf die Unterstützung aus der Bevölkerung. „Ohne Sie, liebe Spender, hätten wir das nicht geschafft. Ohne Sie wären wir gar nichts“, sagte Christoph Sasse bei der Begrüßung. So konnte die AFI in den 21 Jahren ihres Bestehens insgesamt 188 Forschungsaktivitäten mit über 7,7 Millionen Euro unterstützen. Zusätzlich konnten 700.000 kostenlose Ratgeber und Broschüren an Interessierte und Betroffene versendet werden.

Der kurze Animationsfilm „Alzheimer: Eine dreidimensionale Entdeckungsreise“ stimmte die Besucher anschließend auf die Vorträge der drei Referenten ein. Wer die Reise ins menschliche Gehirn noch einmal miterleben möchte, kann den Animationsfilm auf der Webseite der AFI unter www.alzheimer-forschung.de, Rubrik „Alzheimer-Krankheit“ ansehen.



Szene aus dem Film „Alzheimer: Eine dreidimensionale Entdeckungsreise“

1. Vortrag: „Was wissen wir über die Alzheimer-Krankheit?“

„Forschung ist nötig“, zitierte der erste Referent **Prof. Dr. Frank Jessen, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik Köln**, den Slogan der AFI zu Beginn seines Vortrags. Hintergrund ist, dass die AFI als einzige Institution 2003 das Potential seines damaligen Forschungsvorhabens erkannt hatte. Die Ergebnisse seiner Untersuchungen zu subjektiv empfundenen Gedächtnisstörungen sind mittlerweile in die Leitlinien zur Diagnose der Alzheimer-Krankheit eingegangen.

Auch wenn es noch kein Medikament gibt, das die Ursachen der Krankheit wirkungsvoll bekämpfen kann, hat es bereits erhebliche Fortschritte gegeben: „Der Nachweis der Alzheimer-Krankheit ist in den letzten 10-15 Jahren sehr viel besser geworden.“ Die

Diagnosestellung geschieht entweder durch eine Liquorentnahme, bei der Nervenwasser aus dem Rückenmark entnommen und auf bestimmte Stoffe (sogenannte Biomarker) untersucht wird oder durch bildgebende Verfahren, zum Beispiel Amyloid-PET (PET steht für „Positronen-Emissions-Tomographie“). Das Amyloid-PET kann Amyloid-Plaques, die ein typisches Kennzeichen der Alzheimer-Krankheit sind, schon lange vor Ausbruch der ersten Symptome im Gehirn sichtbar machen. So ist eine frühe und sichere Diagnose der Erkrankung mit großer Wahrscheinlichkeit möglich.

„Forschung ist nötig.“ Prof. Jessen klärte über den aktuellen Forschungsstand auf (rechts: Okka Gundel)

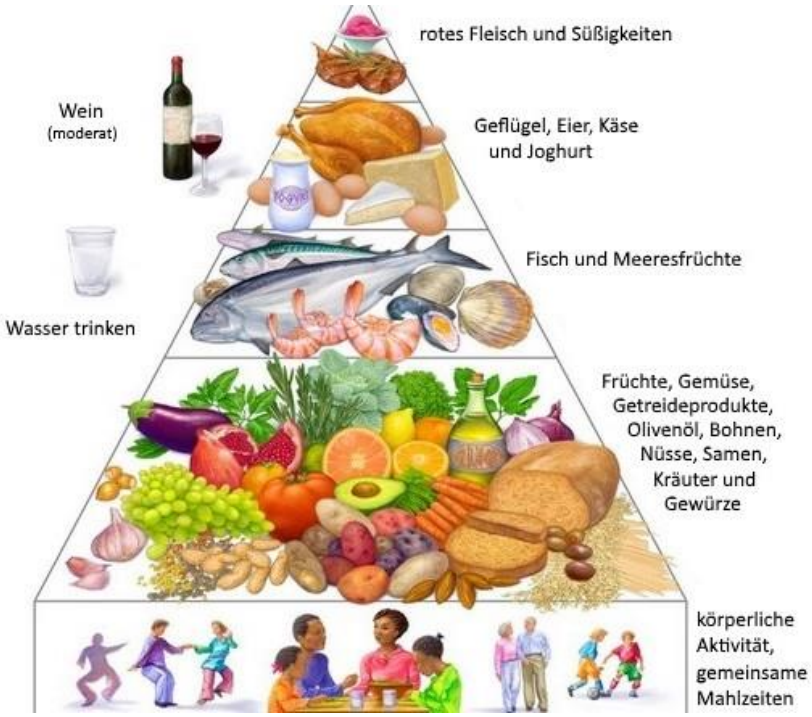
An neuen Wirkstoffen wird mit Hochdruck gearbeitet. „Bisherige Medikamente stimulieren das Gehirn, bekämpfen aber nicht die Ablagerungen“, erklärte Prof. Jessen. Die bisherigen Wirkstoffe können den Krankheitsverlauf um sechs bis zwölf Monate verschieben. Neue Wirkstoffe setzen hingegen direkt bei den Amyloid-Plaques an. Der laut Prof. Jessen aussichtsreiche Wirkstoff „Aducanumab“ wird unter anderem auch an der Uniklink Köln getestet.

Sollten Sie an einer Studienteilnahme im Zentrum für Gedächtnisstörungen (ZfG) der Uniklinik Köln interessiert sein, beachten Sie bitte, dass sich die im Rahmen der Veranstaltung vorgestellte klinische Studie nur an Patienten mit sehr leichter Alzheimer-Krankheit richtet. Sie sollten mindestens 55 Jahre alt sein. Falls dies auf Sie zutrifft und Sie Interesse an einer Studienteilnahme haben, senden Sie bitte Ihre Daten zur Kontaktaufnahme (Name und Telefonnummer) an zfg@uk-koeln.de. Die Mitarbeiter des ZfG werden Sie gerne kontaktieren und mit Ihnen einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren. Aktuell sind noch Termine in der ersten Jahreshälfte 2017 möglich.

2. Vortrag: „Schützen regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung vor Alzheimer?“

Es gibt bisher kein Medikament, das die Alzheimer-Krankheit wirksam bekämpft. Deshalb ist die Vorbeugung ein vielversprechender Ansatz, so **Prof. Dr. Gunter Eckert**. Dabei geht es darum, möglichst viele Risikofaktoren zu minimieren. Schlecht eingestellter Diabetes, unbehandelter Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Depression, körperliche Inaktivität, Rauchen und niedrige Bildung sind einige der Faktoren, die vermieden werden sollten. „Es geht darum, seine Chancen zu erhöhen, gesund zu bleiben. Eine Garantie gibt es aber nicht. Nur wenn man dauerhaft seinen Lebensstil ändert, kann man hoffen, dass man sein Risiko minimiert“, erklärte der **Professor für Ernährung in Prävention und Therapie von der Justus-Liebig-Universität Gießen**.

Dass ein gesunder Lebenswandel die Chancen auf gesundes Altern erhöht, ist wissenschaftlich gut untersucht. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Bewegung zu. Die Bewegung sollte regelmäßig und anstrengend sein, damit ein effektiver Schutz für das Gehirn entsteht. „Man sollte ruhig mal aus der Puste kommen, am besten an der frischen Luft“, so Eckert.



Kombiniert mit einer gesunden Ernährung könne man sein Alzheimer-Risiko um ca. 40% senken. Besonders zu empfehlen ist die klassische mediterrane Ernährung. Sie ist gekennzeichnet durch einen Verzehr von viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüssen, dafür von wenig rotem Fleisch und viel Fisch. Hier sei besonders fetter Seefisch wie Lachs, Kabeljau oder Makrele zu empfehlen, da diese Fische viele langkettige Omega-3-Fettsäuren enthalten. Auch farbintensive Früchte und gelegentlich ein Glas Rotwein zeigen positive Effekte. „Ernähren Sie sich bunt“, rät Eckert. So habe man automatisch viele wichtige Nährstoffe auf dem Teller.

Die meisten Nahrungsmittel der mediterranen Ernährungsweise enthalten viele Polyphenole, die einen besonderen Schutz für das Gehirn entfalten. Polyphenole unterstützen die Synapsen, fangen freie Radikale ab, fördern die Durchblutung des Gehirns und verbessern die Funktion der Mitochondrien (der „Zellkraftwerke“).

„Ernährung gehört auf den Teller,“ meinte Prof. Eckert in seinem Vortrag zur Alzheimer-Prävention

Nahrungsergänzungsmittel sind laut Prof. Eckert dagegen keine Option für eine gesunde Ernährung: „Ernährung gehört auf den Teller! Studien mit Nahrungsergänzungsmitteln zeigen keinen positiven Effekt. Einzige Ausnahme sind Fischölkapseln für Menschen, die fetten Fisch nicht mögen.“ Ein gesunder Lebenswandel mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, sozialen Kontakten und geistigen Herausforderungen ist somit der beste Garant für ein gesundes Altern.

Wer zu Fragen der Alzheimer-Prävention auf dem Laufenden bleiben möchte, kann sich für regelmäßige Informationen beim Kölner Alzheimer Präventionsregister anmelden. Sie erhalten in einem vierteljährlichen Newsletter per E-Mail Informationen über aktuelle Forschungsergebnisse, neue Konzepte zur Prävention der Alzheimer-Krankheit und Teilnamemöglichkeiten für Präventionsstudien. Bei Interesse schreiben Sie bitte eine kurze E-Mail an: kalzreg@uk-koeln.de

3. Vortrag: „Was tun bei ersten Symptomen? Die Kölner Gedächtnissprechstunde stellt sich vor“

Einen Einblick in die Arbeit und Aufgaben einer Gedächtnissprechstunde gab **Prof. Dr. Juraj Kukolja, neurologischer Leiter des Zentrums für Gedächtnisstörungen an der Uniklinik Köln**. Gedächtnissprechstunden, auch Memory-Kliniken genannt, sind an Krankenhäuser angeschlossene Abteilungen, die sich auf Hirnleistungsstörungen spezialisiert haben.

Für das Aufsuchen einer Gedächtnissprechstunde ist bei Kassenpatienten eine Überweisung durch den Haus- oder Facharzt erforderlich. Privatpatienten können selbst einen Termin vereinbaren. Sinnvoll wird der Besuch einer Gedächtnissprechstunde, wenn man den Eindruck hat, dass das Gedächtnis nachlässt und dieser Eindruck auch von Angehörigen bestätigt wird. Eine gewisse Verschlechterung des Gedächtnisses ist eine ganz normale Alterserscheinung. „Wenn ich noch weiß, dass ich eine Currywurst gegessen habe, aber nicht mehr weiß, wann und wo, und mir das öfters passiert, dann ist das allerdings nicht mehr normal“, so Prof. Kukolja.

Eine zentrale Herausforderung besteht bei neurodegenerativen Krankheiten in der richtigen Diagnosestellung. Diese Diagnostik besteht aus einer ärztlichen Untersuchung, neuropsychologischen Tests, Blut- und evtl. auch Liquoruntersuchungen sowie bildgebenden Verfahren (zum Beispiel MRT, CT, PET). Bei der eingehenden Untersuchung wird die Art der Gedächtnisstörung genau erfasst und ihr Einfluss auf den Alltag des Patienten abgeklärt. Dabei ist auch das Gespräch mit einem nahen Angehörigen von Vorteil. Eine körperliche Untersuchung inklusive Blutabnahme soll in Verbindung mit der Erfassung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten auch Aufschluss über mögliche nicht-dementielle Ursachen der Gedächtnisstörung geben.

„mit maßgeschneiderter Diagnostik,“ Prof. Kukolja

Eine erste Einschätzung kann dann durch eine Reihe neuropsychologischer Tests gegeben werden. Bei diesen standardisierten Tests werden Wortfindung, Merkleistungen und weitere

relevante Fähigkeiten mit einfachen Fragen gemessen. Falls die Ergebnisse auf eine Demenz hinweisen, kann die Diagnose durch weitere Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren (MRT oder PET) erhärtet werden. Auch durch die Entnahme von Rückenmarksflüssigkeit kann bei Nachweis der Alzheimer-typischen Amyloid- und Tau-Proteine die Diagnose Alzheimer mit großer Genauigkeit gestellt werden. „Die Alzheimer-Krankheit kann mit hoher Wahrscheinlichkeit schon früh erkannt werden – allerdings nur mit maßgeschneiderter Diagnostik“, so Prof. Kukolja. Und erst durch eine sichere Diagnose eröffnen sich Therapiemöglichkeiten.

Gesprächsrunde mit den Referenten: Nachfragen erlaubt!

Bei der Veranstaltung „Unterm Mikroskop… Alzheimer-Forscher informieren“ ist es Tradition, dass die Referenten zum Ende der Veranstaltung im Rahmen einer Gesprächsrunde die Fragen der Besucher beantworten. Dies war auch über anonyme Fragekarten möglich, die von Moderatorin Okka Gundel vorgelesen wurden. Hier eine Auswahl von Fragen und Antworten:

Wie geht man am besten mit Alzheimer-Patienten um?
Auf jeden Patienten muss man sich individuell einlassen. Wichtig ist, einen Menschen mit Alzheimer nicht ständig auf seine Defizite aufmerksam zu machen oder Themen anzusprechen, an die sich der Patient nicht mehr erinnern kann. Am besten ermutigt man ihn zu Gesprächen über vertraute Dinge.

Hilft Sudoku gegen Alzheimer?
Beim Sudoku muss man sich nichts merken, daher wird das Gedächtnis nicht trainiert. Wahrscheinlich wird man als passionierter Sudoku-Spieler auch im Alter noch besser Sudoku lösen können als andere Menschen, aber vor Alzheimer wird das Gehirn auf diese Weise nicht geschützt. Andere Betätigungen wie Sport und gesunde Ernährung sind für das gesunde Altern viel wirkungsvoller.

Bekommen Frauen öfter Alzheimer als Männer?
Tatsächlich erkranken mehr Frauen als Männer an Alzheimer. Das liegt zum einen an der längeren Lebenserwartung der Frauen. Darüber hinaus haben Frauen aber auch unabhängig davon ein erhöhtes Alzheimer-Risiko. Der genaue Grund dafür ist noch nicht klar. Es wird aber vermutet, dass es mit den weiblichen Sexualhormonen und damit verbundenen Prozessen im Gehirn zusammenhängt.

Antworten am laufenden Band: Moderatorin Okka Gundel mit unserem Experten-Trio

Weitere Antworten auf Fragen rund um die Alzheimer-Krankheit finden Sie auf unserer Internetseite www.alzheimer-forschung.de, in der Rubrik „Alzheimer-Krankheit“, Fragen & Antworten.

Das Team der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) hofft, dass Ihnen die Veranstaltung gefallen hat und Ihre Fragen beantwortet wurden.