

Oma hat Geburtstag



Eine besondere Geburtstagsfreude

„Ach Kind, ich habe doch schon alles. In meinem Alter ist Gesundheit das Wichtigste“, das hat meine Oma uns schon zu ihrem 66. Geburtstag gesagt – und ein bisschen stimmt es auch. In ihren Schränken hängen schöne Blusen und Mäntel. Neben ihrer Lesecouch stehen so viele Historienromane wie in der örtlichen Bücherei und eine bessere Rosenschere als ihre gibt es nicht. Aber bald wird unsere liebe Oma 70 und wir möchten ihr neben einer schönen Feier etwas Bleibendes schenken. Vorher fragen wir sie sicherheitshalber noch einmal: Hat sie sich nicht doch in eine Jacke verliebt? Gibt es einen neuen Duft, einen neuen Autor? Ihre Wunschliste ist kurz: „Gesundheit“, sagt sie lachend. „Aber wie wäre es denn statt Geschenken mit Spenden zugunsten der Alzheimer Forschung Initiative?“ Jetzt wissen wir es mit Sicherheit und informieren die Gäste schon in der Einladung über ihren Wunsch.

... ungefähr so beginnen viele nette Anfragen, die uns per Mail oder telefonisch erreichen. Nicht immer geht es um Geburtstage, mal sind es Firmenjubiläen oder ein stattlicher Hochzeitstag. Mal denkt jemand an uns, weil unsere Arbeit in unmittelbarem Umfeld geholfen hat, mal scheint es Zufall, dass jemand gerade unsere Alzheimer Forschung Initiative bedenkt.

Wir freuen uns jedes Mal aus zwei Gründen: Zum einen kann die Alzheimer-Forschung natürlich jede kleine und große Unterstützung gut gebrauchen, zum anderen ist es für uns ein sehr gutes Zeichen, dass Menschen unser an sich ernstes Thema wertvoll genug finden, um ihre Feier danach auszurichten. Krankheiten werden gerne tabuisiert, das macht unsere Arbeit nicht leichter.

„Ich habe doch schon alles“

Wir möchten allen, die ein Jubelfest mit etwas sozialem Engagement für uns verknüpfen möchten, die Entscheidung erleichtern.

Auf unserer Webseite www.alzheimerforschung.de sind unter dem Punkt „Helfen und Spenden“ viele hilfreiche Informationen unter der Überschrift „Jubiläum“ hinterlegt. Dort stellen wir auch unsere freundliche Mitarbeiterin Frau Christiane Eichner vor, an die Sie sich gerne direkt per Telefon wenden können. Von Ihr erhalten Sie hilfreiche Tipps und eine ausführliche Infomappe.

Sie erreichen Frau Eichner telefonisch: 0211-86 20 66 22 (montags bis donnerstags) oder per E-Mail: c.eichner@alzheimer-forschung.de.

Danksagung

Wir bedanken uns sehr herzlich

bei der „Manja und Ernst Mordhorst-Stiftung für Jung und Alt“, die uns mit einer Zuwendung über 7.500 € bedacht hat.

Die Stiftung mit Sitz in Frankfurt möchte mit diesem beachtlichen Betrag „das starke Engagement der AFI honorieren“ und ermöglicht uns mit dieser Zuwendung die zeitnahe Förderung dringender Forschungsvorhaben.

Rätsel

Sudoku

4			6			2	5
			3		4		
1	6			5		8	
			4	6	1		
		4	7	2		6	8
2			1	9		5	7
9	8				1		
				3			9
	7	1	9	2			

Füllen sie die leeren Felder mit den Ziffern 1 bis 9 so auf, dass jede Ziffer pro waagerechter Zeile, pro senkrechter Spalte und in jedem der 3x3 Felder großen Blöcke nur ein einziges Mal vorkommt.

Impressum

Herausgeber:
Alzheimer Forschung Initiative e.V.
Grabenstr. 5
40213 Düsseldorf
Tel. +49 (0) 211 86 20 66 24
Fax +49 (0) 211 86 20 66 11
E-Mail: leserbrief@alzheimer-forschung.de
www.alzheimer-forschung.de

Redaktion:
Oda Şanel, Frederike Elter

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
Kto. 806 34 00
BLZ 370 205 00

Alzheimer MAGAZIN

02



AUSGABE 02 · 2007

ZEITSCHRIFT DER ALZHEIMER FORSCHUNG INITIATIVE e.V.

Welt-Alzheimer-Tag 2007: Helfen macht glücklich

Zufriedenheit durch Spenden für wohltätige Zwecke



Ein US-Forscherteam aus Oregon hat festgestellt, dass freiwilliges Spenden für einen guten Zweck ähnlich gute Gefühle hervorruft, wie selbst Geld zu erhalten.

19 Studenten wurde ein Betrag gegeben, von dem sie einen festen Bestandteil an Abgaben für eine Stiftung für sozial Schwache leisten mussten. Bill Harbaugh und sein Team untersuchten danach mit Hilfe der Magnetresonanztomographie die Hirnaktivitäten der Probanden. Dabei stellten die Forscher fest, dass beim Spenden die zum Belohnungszentrum gehörenden Hirnareale aktiviert wurden, was auch beim Empfang des Geldes beobachtet worden war. Die positiven Reaktionen rührten sowohl aus dem Akt des Gebens, als auch aus der Befriedigung, dass der Empfänger mehr Geld bekam, je höher die Spende war. Beim freiwilligen Spenden waren die Reaktionen am stärksten.

Aus diesem Ergebnis schließen die Wissenschaftler, dass es echten Altruismus geben muss: Das Bedürfnis des Menschen, zugunsten anderer auf eigene Vorteile zu verzichten, ohne dafür eine konkrete Belohnung außer einem positiven Gefühl zu erhoffen. Darüber hinaus gibt es mehrere Studien,

die nachweisen, dass ehrenamtliche Tätigkeit und aktive Hilfe für den Nächsten eine vorbeugende Wirkung für Krankheiten wie die Alzheimer-Krankheit haben. Ein wichtiger Grund dafür ist der direkte Kontakt zu anderen Menschen, aber auch das positive Gefühl, jemandem wirklich geholfen zu haben, bewirkt eine Verbesserung der Gesundheit.

Zum Welt-Alzheimer-Tag am 21. September möchten wir all unseren Spendern ein ganz großes Dankeschön dafür sagen, dass Sie sich so großzügig und engagiert für den Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit einsetzen. Nur durch diese uneigennützig Hilfe werden wichtige neue Forschungsprojekte ermöglicht, die dazu beitragen, eines Tages die Alzheimer-Krankheit heilen zu können. Und wir hoffen, dass Sie neben Ihrer Spende an uns auch die Arbeit, die wir für Sie leisten, zufrieden macht.

Am 6. Juli hat der Bundestag das Gesetz zur Stärkung des bürgerlichen Engagements verabschiedet. Stimmt auch der Bundesrat am 21. September zu, wird Spenden, Stiftungen und ehrenamtliche Hilfe für gemeinnützige Organisationen noch attraktiver. Rückwirkend zum 1. Januar 2007 sind dann z.B. Spenden generell zu 20 Prozent steuerlich abzugsfähig und für Spenden bis 200 € reicht schon der Bareinzahlungsbeleg oder die Buchungsbestätigung als Nachweis. Großspenden können dann zeitlich unbegrenzt vorgetragen werden und bei einer Stiftungsgründung wären bis zu 1 Mio. Euro auf einmal steuerlich abzugsfähig.

Ausführlicher informieren wir Sie, wenn das Gesetz in Kraft tritt.

Editorial



Oda Şanel, Leiterin der Geschäftsstelle

Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz herzlich möchte ich mich bei Ihnen für die vielen positiven Rückmeldungen zur ersten Ausgabe unseres Alzheimer-Magazins bedanken.

Ob am Telefon, per E-Mail oder Brief, übereinstimmend freuen sich alle auf die neue Ausgabe! Besonderen Anklang hat auch das Sudoku-Zahlenrätsel gefunden. Lesen Sie auf Seite 3 einige Auszüge der Leserbriefe.

Bitte schreiben Sie uns weiterhin oder senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Meinung an: leserbrief@alzheimer-forschung.de.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

Ihre

Oda Şanel

Oda Şanel
Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Aktuelles

Indikator Geruchssinn:

Verschlechterung oder Ausfall des Geruchsempfindens kann ein Anzeichen für verschiedene neurologische Störungen, auch Alzheimer, sein.

In einer Langzeitstudie in den USA wurden 589 ältere Personen jedes Jahr einem Geruchstest unterzogen. Je geringer das Riechvermögen war, um so eher entwickelten die Teilnehmer kognitive Störungen, die oft eine Vorstufe von Alzheimer sind. Falls Sie sich betroffen fühlen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Empfohlene Alzheimer-Medikamente

Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) hat in ihrer Therapieempfehlung für die Alzheimer-Demenz (AD) folgende Medikamente benannt:

Bei leichter bis mittelschwerer AD die Acetylcholinesterasehemmer Donepezil (Aricept®), Galantamin (Reminyl®) und Rivastigmin (Exelon®). Ob das gewählte Antidementivum wirkt, muss in jedem Einzelfall geprüft werden. So kann es sein, dass ein Patient auf ein Medikament auch nach zwölf Wochen nicht anspricht, ein anderes aber bei ihm wirkt. Bei mittelschwerer bis schwerer Ausprägung der Alzheimer-Krankheit empfiehlt die AkdÄ Memantin (Axura®, Ebixa®). Positive Aussagen zu dieser Substanz sind laut AkdÄ belegt.

Wie spreche ich mit meinem Arzt?

Um bis ins hohe Alter bei guter Gesundheit zu bleiben, ist es wichtig, dass ein Gespräch mit dem Hausarzt strukturiert und vertrauensvoll verläuft. Oft ist es nicht leicht, in der meist knapp bemessenen Zeit offen über alle Beschwerden zu sprechen. In der Vergangenheit leitete meist der Arzt das Gespräch. Heutzutage betrachtet man die Arzt-Patient-Beziehung als Partnerschaft, in der beide Seiten zusammenarbeiten.

Auf unserer Webseite haben wir für Sie zusammengefasst, wie Sie einen Arztbesuch effektiv vorbereiten und Ihren Termin am besten nutzen können: www.alzheimer-forschung.de - Rubrik Pflegehinweise

Forschung

Spezielles Gedächtnistraining verbessert Alltagsfähigkeiten

Bisher war bekannt, dass kognitive Aktivitäten in Kindheit und Jugend das Alzheimer-Risiko senken. Neuere Studien lassen vermuten, dass kognitive Aktivitäten im Alter das Alzheimer-Risiko noch deutlicher verringern. Deshalb starteten Privatdozent Dr. Dr. David Linden von der Universität Frankfurt und Prof. Dr. Rainer Göbel von der Universität Maastricht ein ehrgeiziges Forschungs-Projekt, das von der Alzheimer Forschung Initiative e.V. gefördert wurde. Sie wollten herausfinden, wie sich ein spezielles vierwöchiges Gedächtnistraining auf die Gehirnaktivität auswirkt.

Die 93 Probanden waren zwischen 60 und 79 Jahre alt und hatten einen vergleichbaren Bildungsstand. Zu Beginn wurden alle neuropsychologisch untersucht, woraus sich zwei Gruppen ergaben: eine Gruppe der Probanden mit leichten kognitiven Störungen (LKS) und eine Kontrollgruppe aus gesunden Personen. Der hohe Zeitaufwand führte dazu, dass nur

59 Probanden bis zum Ende an der Studie teilnahmen.

Mit Hilfe des funktionellen Magnetresonanztomographen (fMRT) an der Universität Frankfurt wurden die Gehirnaktivitäten sicht- und messbar gemacht.

Anhand moderner Bildgebung untersuchten die Forscher die Auswirkungen des Trainings auf die Gedächtnisleistung der Probanden. Für die Auswertung der Messdaten entwickelten die Forscher ein spezielles Computerprogramm.

Zusammenfassend konnte das Forscherteam zeigen, dass standardisierte Computer-Lernprogramme über vier Wochen positive Effekte für ältere Menschen bewirken, und zwar sowohl bei gesunden als auch bei Menschen mit leichten kognitiven Störungen. Diese Verbesserung der Gedächtnisleistung geht mit einer Reorganisation in verschiedenen Hirnregionen einher, die durch bildgebende Verfahren sichtbar gemacht werden konnte. Wenn Sie sich für diese Studie interessieren, senden wir sie Ihnen gerne zu.

Senioren im Internet

„Silver Surfer“ auf der Überholspur

Internet für jedes Alter

Wenn von silbernen Surfern gesprochen wird, sind nicht etwa extravagante geklei-

dete Wassersportler gemeint, sondern die Internetnutzer der Generation über fünfzig. Inzwischen sind 39% der Deutschen im „besten Alter“, in 20 Jahren wird es bereits die Hälfte aller Einwohner sein. Obwohl die Generation 50+ im Internet bisher noch unterrepräsentiert ist, steigt die Anzahl der Nutzer ständig. Über 60% der 50-59-Jährigen und ein Viertel der über 60-Jährigen nutzen das Internet als Quelle für wichtige Information und Unterhaltung.

Deshalb bietet die AFI allen Interessierten einen E-Mail-Newsletter an. Alle sechs Wochen informieren wir darin über neue Entwicklungen in Forschung, Diagnose und Therapie – natürlich kostenlos. Interesse? Besuchen Sie uns im Internet unter www.alzheimer-forschung.de und stöbern Sie in unserem Newsletter-Archiv.

Fragen und Antworten

Fördert zuviel Fernsehen Alzheimer?

Jeden Monat gehen bei der AFI über 500 Anrufe ein. Oft geht es um die Themen Demenz und Alzheimer-Krankheit. In unserer Rubrik „Experten zum Thema Alzheimer“ greifen wir Ihre Fragen auf.

Oft hört man, dass Fernsehen dumm macht. Verursacht Fernsehen auch Alzheimer?

Die über 50-Jährigen führten 2006 die Spitze der Fernsehkonsumenten an. Sie schauten durchschnittlich mehr als 4,5 Stunden am Tag in die Flimmerkiste, was sehr viel ist.

Bereits 2005 haben Forscher die Zusam-

menhänge zwischen dem Fernsehkonsum von 40-59-jährigen und der späteren Entwicklung der Alzheimer-Krankheit beobachtet. Die Resultate der Studie zeigten, dass Alzheimer-Patienten im Alter von 40-59 Jahren durchschnittlich mehr fern sahen als Altersgenossen, die später keine Alzheimer-Krankheit entwickelt hatten. Die Patienten beschrieben, dass ungefähr 27% der Freizeitaktivität aus Fernsehen bestand, während Nicht-Patienten nur etwa 18% ihrer Freizeit vor dem Fernseher verbracht hatten. Laut dieser Studie erhöht jede zusätzliche Stunde Fernsehen pro Tag das Risiko, später an Alzheimer zu erkranken.

Leserbriefe

Sehr geehrte Alzheimer Forschung Initiative,

Foto: Andrea Basler-Egg mit ihrer Mutter und Tochter Rosalind

Herzlichen Dank für Ihr neues Magazin! Ich fand es informativ und doch unterhaltsam und freue mich schon auf die nächste Ausgabe.

Meine Mutter hat Alzheimer und lebt seit 1 1/2 Jahren in einem sehr guten Mainzer Pflegeheim. Dort wird nach der Methode von Frau Dr. Romero aus Bad Aibling gearbeitet.

Ich hatte 2005 ein längeres und sehr schönes Gespräch mit Frau Sanel, für das ich mich an dieser Stelle nochmals ganz

herzlich bedanken möchte! Es hat mir damals sehr gut getan und so habe ich mich gefreut, dass ich zu der Stimme nun auch ein Gesicht habe.

Beste Grüße
Andrea Basler-Egg

...Ich finde das Magazin sehr informativ. Die relativ kurz gehaltenen Artikel und Berichte gefallen mir sehr gut. Auch die Spalte Aktuelles informiert kurz und bündig, will sagen: Das Magazin ist lesenswert.

W.R.

...besonders hat mich die neue viel versprechende Erkenntnis der Göttinger Forscher interessiert und erfreut, da das Schicksal jeden jederzeit treffen kann...
H.T.

...ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe. Und jetzt mache ich mich ans Sudoku.

Leserin aus Ingelheim

Danke für die vielen lobenden Zuschriften. Senden Sie uns gerne kurze Tipps und Erlebnisse aus dem Alltag mit der Alzheimer-Krankheit.

Kolumne



Frederike Elter

Angemerkt

Jetzt ist es bestätigt: Spenden macht glücklich.

Jeder, der schon einmal für einen guten Zweck gegeben hat, weiß es. Man hat ein frohes Gefühl und ist sich sicher, das Richtige getan zu haben. Ein Team von Forschern aus den USA hat dies nun untersucht und herausgefunden, dass uns dieses Gefühl nicht täuscht. Es lässt sich sogar im Gehirn nachweisen, dass eine positive Reaktion ausgelöst wird. Aber braucht man wirklich diese Bestätigung? Mir reicht es vollkommen, dass jemand anderem geholfen wird, um mich besser zu fühlen. Und ich weiß von vielen unserer Spender, dass es ihnen ebenso geht.

Im Mai fand unsere Veranstaltung „Im Gespräch mit Alzheimer-Forschern“ mit Prof. Dr. med. Konrad Maurer im Zentrum der Psychiatrie der Universität Frankfurt statt. Dreißig Spender konnten kommen und wir hatten viele interessante Gespräche. Einige waren sehr direkt selbst betroffen, weil sie zuhause jemanden pflegen mussten, der erkrankt war. Aber ich sprach auch mit Spendern, die aus reinem Interesse und Altruismus spenden, weil sie es wichtig finden, dass die Alzheimer-Krankheit bekämpft wird und etwas Wirksames gegen den drohenden Pflegenotstand getan wird, der uns eines Tages bevor steht. Allein die Tatsache, dass es Menschen gibt, die so denken, macht mich sehr zuversichtlich, dass wir vieles zum Positiven wenden können. Wenn die Forschung durch so großes persönliches Engagement unterstützt wird, kann vielleicht eines Tages die Alzheimer-Krankheit bekämpft werden.

Ihre
Frederike Elter