

Fragen und Antworten aus unserem Chat zum Online-Vortrag „Alzheimer vorbeugen - Schutz durch gesunden Lebensstil“ mit Prof. Dr. Gunter Eckert vom 15. September 2020

Im Folgenden finden Sie den leicht gekürzten und sortierten Fragechat unseres Online-Vortrags mit Prof. Dr. Gunter Eckert vom 15. September 2020. Aufgrund der Vielzahl der Fragen haben wir knappe Antworten gegeben. Die Fragen, die Prof. Eckert bereits im Vortrag beantwortet hat, sind hier nicht mit aufgeführt. Schauen Sie sich dazu den Mitschnitt des Vortrags [hier](#) auf unserer Homepage an.

Wenn Sie darüber hinausgehende Fragen zu einzelnen Themen haben, schreiben Sie uns gern an info@alzheimer-forschung.de.

Allgemeine Fragen

Gelten die vorgestellten Vorbeuge-Maßnahmen nur für Alzheimer, oder auch für andere Demenzformen?

Die vorbeugenden Maßnahmen sind für alle Arten der Demenz nützlich.

Gibt es darüber hinaus noch Tipps für Menschen mit APOE-4-Diagnose?

Für Menschen mit APOE4-Diagnose gelten die gleichen Tipps, wie für Menschen mit anderem APOE-Status. Weitere Informationen zur Genetik finde Sie auf unserer Webseite: www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/wasistalzheimer/genetische-grundlagen/

Kann man auch durch die Prävention andere Formen der Demenz beeinflussen wie z.B. Lewy-Body-Demenz oder Frontotemporale Demenz?

Die präventiven Maßnahmen sind in jedem Fall sinnvoll. Sie beugen auch anderen Demenz-Arten vor. Besonders gut untersucht ist der positive Effekt für Alzheimer-Patienten.

Welchen Forschungsansatz halten Sie für besonders vielversprechend?

Das ist schwer zu sagen. Da die Ursachen noch nicht genügend erforscht sind, ist eine breit aufgestellte Grundlagenforschung wichtig.

Ernährung

Trägt eine gesunde Ernährung während der Erkrankung dazu bei, den Krankheitsverlauf zu verzögern?

Ja, eine gesunde Ernährung nach mediterraner Art kann den Verlauf der Alzheimer-Krankheit hinauszögern.

Woran erkenne ich ein qualitativ hochwertiges Olivenöl? Das Brennen im Hals und den bitteren Geschmack kann ich ja erst nach dem Kauf feststellen.

Achten Sie am besten darauf, dass das Olivenöl kaltgepresst und mit dem Zusatz „extra vergine“ versehen ist. In vielen Städten gibt es mittlerweile aber auch in einigen Läden eine entsprechende Kaufberatung oder „Öl-Tastings“.

Es ist immer von der guten Wirkung von Olivenöl die Rede. Hat denn Leinsamenöl die gleiche Wirkung wie Olivenöl hinsichtlich der präventiven Wirkung?

Die genannten Ergebnisse beziehen sich nur auf Olivenöl.

Gilt das gleiche wie für Olivenöl auch eine Öl- Mischung, wie z.B. "Omega3 Power" aus dem Bioladen?

Wir empfehlen kaltgepresstes Olivenöl mit dem Zusatz "extra vergine".

Welche Gewürze im Besonderen beugen Alzheimer vor?

Vor allem Kurkuma wurde in wissenschaftlichen Studien untersucht. Kurkuma wird eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.

Wie sieht es mit der präventiven Wirkung durch regelmäßiges Trinken von Kaffee aus?

Von grünem Tee und Kaffee ist eine vorbeugende Wirkung für die Alzheimer-Krankheit bekannt.

Hallo, sind Polyphenole eher schädlich oder helfen sie?

Polyphenole helfen. Sie tragen zum Schutz der Nervenzellen bei.

Wie stehen Sie zu Kokosfetten in der Ernährung?

Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg, dass Kokosöl das Alzheimer-Risiko senkt oder sich positiv in der Therapie von Erkrankten auswirkt.

Ich trinke keinen Alkohol. Sollte ich trotzdem versuchen, ein Glas Wein am Tag zu trinken? Reduziert das laut Studie das Risiko an Alzheimer zu erkranken?

Nein, wenn er Ihnen nicht schmeckt, dann sollten sie ihn auch nicht trinken. Sie können stattdessen zum Beispiel auch zu Traubensaft greifen, der ist auch reich an Polyphenolen.

Rotwein schützt vor Alzheimer - Alkoholkonsum ist ein Risikofaktor für Alzheimer. Wie verträgt sich das?

Da kommt es sehr auf die Menge an. Ein Alkoholmissbrauch wirkt sich negativ aus, ein moderater Konsum kann sich positiv auswirken.

Kann man statt Rotwein auch roten Traubensaft trinken? Hat das die gleiche Wirkung?

Sie können auch zu Traubensaft greifen, der ist auch reich an Polyphenolen.

Betreffen die vorgestellten Ergebnisse nur Walnüsse oder auch andere Nüsse?

Die genannten Ergebnisse beziehen sich auf Walnüsse. Aber auch andere Nüsse sind natürlich gesund.

Wie oft in der Woche können Vollkornprodukte und Kartoffeln verzehrt werden?

Beides ist sehr gesund und kann so oft gegessen werden wie es schmeckt.

Sollte man Vitamine, z.B. B12, prophylaktisch nehmen oder nur, wenn ein Test ein Defizit ergeben hat?

Generell wird empfohlen nur dann Vitamine zuzuführen, wenn ein Mangel vom Arzt festgestellt wurde.

Was ist von Vitamin B Komplex als Nahrungsergänzung zu halten?

Eine Vitaminzufuhr ist nur dann sinnvoll, wenn ein Mangel vom Arzt festgestellt wurde.

Was halten Sie von Spermidin als Ernährungsergänzungsmittel bei anfänglicher Demenz?

Zu Spermidin wird derzeit geforscht und Zwischenergebnisse sind ermutigend. Da es sich aber um keine endgültigen Resultate handelt, können wir auch keine Empfehlung aussprechen.

Was halten Sie von Omega-3 Fettsäuren aus maritimen Quellen als Ernährungszusatz, z.B. als Fisch- oder Algenöl?

Wer keinen Fisch mag, kann auch zu Fischölkapseln greifen. Diese enthalten die hochwertigen Fettsäuren des Fisches noch vollständig.

Ist Kurzfasten von 16 Stunden ratsam? Ketogene werden freigesetzt...?

Fasten ist bei gesunden Menschen eine gute Sache. Bei Alzheimer-Patienten muss man da allerdings aufpassen. Manche verlieren ohnehin leicht Gewicht, da wäre Fasten nicht zu empfehlen. Eine ketogene Diät sollte grundsätzlich nur in Begleitung eines Arztes durchgeführt werden.

Leider stelle ich fest, dass die Ernährung in Seniorenheime und Krankenhäuser sehr weit weg ist von gesunder Ernährung. Wie kann dies geändert werden?

Pauschal können wir das leider nicht beantworten. Am besten nehmen Sie Kontakt zum betreffenden Seniorenheim auf. Oft gibt es ja in den Heimen auch Seniorenbeiräte, die Missstände zur Sprache bringen können. Wir als Alzheimer Forschung Initiative weisen regelmäßig auf die Bedeutung gesunder Ernährung hin und werden dies auch weiterhin tun.

Bewegung und Schlaf

Reicht bei der Bewegung auch der tägliche Spaziergang mit dem Hund (ca. 2x 45 min) oder muss es tatsächlich eine Sportart sein?

Nein, es muss keine Sportart sein. Wichtig ist aber, dass man ein bisschen „in Fahrt“ kommt. Das kann beim Spaziergang sein oder auch bei der Arbeit im Garten.

Muss/soll die viertel Stunde am Stück gelaufen werden oder verteilt auf den Tag?

Besser wäre es, sich am Stück zu bewegen. Es ist aber wichtig, dass man sich selbst nicht überschätzt. Im Zweifelsfall also besser vorher den Hausarzt zum Check-Up aufsuchen. Wichtig ist, dass man öfter „in Wallung“ kommt - zum Beispiel durch einen Spaziergang oder auch Gartenarbeit.

Inwiefern beeinflusst der Schlaf die Amyloid-Beta Proteine bzw. wie genau hilft ein guter und ausreichender Schlaf, das Amyloid-Beta zu „entschärfen“, sodass das Alzheimer Risiko geringer wird?

Zum einen werden im Schlaf die Informationen des Tages ins Langzeitgedächtnis übertragen, sie verfestigen sich also. Zum anderen werden im Schlaf schädliche Proteine aus dem Gehirn „gespült“. Dieser Mechanismus ist Gegenstand der aktuellen Forschung.

Wie wichtig ist ausreichender Schlaf?

Ausreichender Schlaf ist durchaus wichtig. Der Schlaf trägt dazu bei, das am Tag Erlebte und Gelernte ins Langzeitgedächtnis zu übertragen. Zudem hat der Schlaf eine Art Reinigungsfunktion für das Gehirn.

Kognitive Stimulation

Was für Gehirnjoggingspiele empfehlen sie?

Wir empfehlen vor allem Neues zu lernen: eine Sprache, ein Musikinstrument oder Schach. Wichtig ist, dass Sie dabei Spaß haben.

Können sie Spiele für Hirnjogging empfehlen? Und wenn ja, welche?

Ich empfehle Ihnen, etwas Neues auszuprobieren und dann die Spiele oder Hobbys zu pflegen, die Ihnen Spaß machen. Es macht nicht viel Sinn ein Hirnjogging-Spiel zu spielen, obwohl es einem keinem Spaß macht.

Ist die Anwendung von Life Kinetik zur Reduzierung des Alzheimer-Risikos erforscht?

Welche Ergebnisse liegen dazu vor?

Wissenschaftliche Studien zu Life Kinetik zur Reduzierung des Alzheimer-Risikos gibt es bislang nicht. Trotzdem ist dieser Ansatz natürlich sehr interessant, da er viele wichtige Elemente der Alzheimer-Prävention kombiniert: Bewegung, geistige Herausforderung und soziales Miteinander. Ursprünglich hatten wir den Erfinder von Life Kinetik, Horst Lutz, als Referent zu einer unserer Veranstaltungen eingeladen. Diese mussten wir aber wegen COVID-19 absagen. Die Veranstaltung soll im kommenden Jahr nachgeholt werden.

Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite:

<https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/veranstaltungen/>

Mir hat die „Gründung eines Chores“ (Anette Frier) gut gefallen. Wie seriös ist die Sendung. Kann Musik und das Singen im Chor bzw. der Kontakt zu anderen Chormitgliedern die Demenz verbessern?

Singen im Chor ist für Demenz-Patienten empfehlenswert. Auch der soziale Kontakt kann die Symptome mildern und hinauszögern, solange es dem Demenz-Patienten gefällt.

Was halten Sie von Meditation als Präventionsmaßnahmen?

Wir kennen zwar keine Studie dazu. Dennoch, wenn es Ihnen guttut, bleiben Sie dran.

In wie weit ist die Neubildung der Synapsen durch die Alzheimer-Erkrankung gehemmt?

Das kommt auf das Stadium der Krankheit an. Umso weiter die Krankheit vorangeschritten ist, umso weniger Synapsen können sich bilden.

Risikofaktoren

Welche Auswirkung hat Stress auf das Alzheimer Risiko?

Übermäßiger Stress sollte vermieden werden. Stress kann in manchen Fällen auch Symptome einer Demenz auslösen. Diese verschwinden meist, wenn der Stress nachlässt.

Aluminium wird als Risikofaktor diskutiert. Wie kann man es vermeiden? Wo ist viel Aluminium drin?

Es gibt bislang keinen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen Aluminium und einem erhöhten Alzheimer-Risiko. Quellen für die Aluminiumaufnahme sind u.a. Deodorants, aber auch Verpackungen von Lebensmitteln - vor allem, wenn diese beschädigt sind.

Gibt es Stoffe (wie z. B Aluminium), die man vermeiden sollte?

Es gibt bislang keinen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen Aluminium und einem erhöhten Alzheimer-Risiko. Allerdings gibt es vermehrt Hinweise auf Feinstaub als Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz.

Wie hängen Bildungsgrad, IQ und Alzheimer zusammen?

Höhere Bildung ist mit einem niedrigen Alzheimer-Risiko assoziiert. Das zeigen wissenschaftliche Studien. Vermutlich führt ein hoher Bildungsgrad zu einer „kognitiven Reserve“. Heißt: Das Gehirn kann durch Alzheimer bedingte Einschränkungen länger kompensieren.

Zu den Risikofaktoren: Bei meiner Oma und meiner Mutter trifft keiner der gezeigten Risikofaktoren zu. Beide sind dennoch an Alzheimer erkrankt - im Alter von 80 und 69 Jahren. Gibt es weitere Risikofaktoren?

Der stärkste Risiko-Faktor ist leider das Alter. Auch ist bekannt, dass Frauen häufiger an Alzheimer erkranken. Warum, weiß man noch nicht. Außerdem gibt es sicher noch bisher unbekannte Faktoren. Die Ursachen sind ja leider generell noch nicht genügend erforscht.

Vererbung

Helfen die drei genannten Präventionsansätze (Sport, Ernährung, kogn. Stimulation) auch, wenn es in der Familie bereits Alzheimerkranke gibt? Oder sind dann "Hopfen und Malz" verloren?

Ja, sie helfen grundsätzlich, auch bei familiärer Vorbelastung. Zur Vererbung: Ein Hinweis auf die sehr seltene erbliche Form der Erkrankung ist das frühe Erkrankungsalter zwischen 30 und 60 Jahren. Bei gehäuften Auftreten der Alzheimer-Krankheit innerhalb der Familie im höheren Lebensalter ist das Risiko für die anderen Familienmitglieder nur leicht erhöht.

Beeinflusst unsere Genetik das Risiko, an Alzheimer zu erkranken?

Ja, unsere Genetik beeinflusst auch unser persönliches Alzheimer-Risiko. Es scheint so zu sein, dass wir mit den im Vortrag vorgestellten Tipps unser Risiko um etwa 30 bis 40 Prozent senken können. Den Rest bestimmen dann die Gene.

Kann Demenz lange vor dem 60. Lebensjahr beginnen?

Nur in ganz seltenen Fällen. Dann könnte es sich um die genetisch vererbte Form der Alzheimer-Krankheit handeln. In den meisten Fällen sind erst im hohen Alter Symptome zu erkennen. In jedem Fall sollte man sich untersuchen lassen, egal in welchem Alter man Symptome feststellt.

Es wurde gerade erwähnt, dass die genetische Variante der Demenz zwischen 30 und 45 Jahren beginnt. Ist dies so korrekt? In der Literatur sind mir auch immer wieder Altersgrenzen zwischen 30 und 60 bzw. 65 begegnet. Meine Mutter ist mit knapp 65 an Alzheimer erkrankt, sodass wir als ihre Kinder uns Gedanken machen, dass es doch die genetische Variante sein könnte, wir also bereits als "jüngere" Menschen daran erkranken können. Wie definieren Sie die Altersgrenze?

Ja, die Zahlen variieren hier ein bisschen. Wenn der Erkrankungsbeginn deutlich vor dem 65. Lebensjahr liegt, wäre dies ein Hinweis auf die erbliche Form, aber auch kein Beweis. Generell ist die erbliche Form sehr selten. Weniger als ein Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen gehen darauf zurück. Und: Die Alzheimer-Krankheit zieht sich bei betroffenen Familien durch die ganze Familiengeschichte. Letztendlich kann nur ein Gentest Klarheit bringen. Der kann in einer humangenetischen Gedächtnissprechstunde durchgeführt werden.

Der Gen-Test im Rahmen einer humangenetischen Sprechstunde können wir als Kinder nur durchführen lassen, wenn bei meiner Mutter die familiäre Form von Alzheimer diagnostiziert wurde, oder?

Ja, das ist korrekt.

Es gibt zudem mehrere Fälle von Alzheimer in der Familie mütterlicherseits, allerdings alle erst ab einem Alter von etwa 65. Meine Mutter ist aber leider nicht mehr klar genug, um einem solchen Test zuzustimmen. Damit ist er uns verwehrt, oder?

Das kann ich Ihnen leider nicht genau beantworten. Ich würde Kontakt zu einer humangenetischen Beratungsstelle aufnehmen. Dort kann man Ihnen die Frage mit Sicherheit beantworten.

Mein Vater hat nie geraucht, hat sich sehr gesund ernährt (inkl. einem Glas Rotwein alle 2 Tagen), hat bis 75 viel Sport gemacht (20km+ Laufen pro Woche). Er ist mittlerweile 81, vor vier Jahren erkrankt (Datum der Diagnose) und inzwischen hochgradig dement (PS4). Habe ich ein erblich bedingt höheres Risiko für Alzheimer/Demenz?

Fragen dieser Art erreichen uns oft. Leider können wir mit unserem Lebensstil nur das Alzheimer-Risiko senken, aber die Erkrankung nicht gänzlich verhindern. Ein Hinweis auf die sehr seltene erbliche Form der Erkrankung wäre das frühe Erkrankungsalter zwischen 30 und 60 Jahren. Das liegt bei Ihrem Vater nicht vor. Ansonsten gilt: Auch bei gehäuftem Auftreten der Alzheimer-Krankheit im höheren Lebensalter ist das Risiko für die anderen Familienmitglieder nur leicht erhöht.

Medikamente und Therapie

Wie beeinflussen Antidepressiva die Wahrscheinlichkeit an Alzheimer zu erkranken?

Es gibt Medikamente, die Symptome einer Demenz auslösen können. Meist ist es so, dass diese Symptome verschwinden, wenn der Arzt das Medikament neu einstellt. Es ist allerdings auch so, dass eine Depression Symptome einer Demenz auslösen kann. Wird die Depression erfolgreich behandelt, verschwindet die Demenz meist auch wieder.

Hilft Ginkgo?

Es gibt keine Studien, die einen vorbeugenden Effekt von Ginkgo zeigen. Ginkgo verbessert aber die Alltagsfähigkeiten von Alzheimer-Patienten.

Wieviele mg Ginkgo sind täglich bei Kapseln erforderlich?

Für Ginkgo biloba gibt es keine Hinweise, dass es eine vorbeugende Wirkung hat. Aber für Alzheimer-Patienten gilt es als empfehlenswert. Dennoch sollte immer der behandelnde Arzt dazu befragt werden. Die gängige Dosis sind 240mg/Tag. Mehr Infos:

www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/behandlung/medikamentose-behandlung/

Fragen, die von Prof. Eckert persönlich in einer Audiodatei beantwortet werden

Die folgenden Fragen wurden von Prof. Eckert per Sprachnachricht beantwortet. Die Sprachnachricht können Sie [hier](#) anhören. Wir geben die Fragen zur Übersicht hier alle noch einmal wieder. Die Zeitangaben hinter den Fragen geben den Zeitpunkt der Beantwortung durch Prof. Eckert in der Sprachnachricht an.

Sollte man Schlaftabletten nehmen, wenn man nicht genug schlafen kann, und wenn man bereits Alzheimer-Risikofaktoren hat, die man nicht ändern kann?

00:00 Min.

Im Vortrag wurde ASS-Einnahme als günstig erwähnt. Ich habe prophylaktisch jahrelang ASS 100 mg genommen um Blutkoagulation zu vermeiden, obwohl ich nie eine Thrombose hatte. Nun soll ich die ASS-Einnahme beenden, wie ein junger Arzt nach Herzkatheter sagte, was ich nicht verstehe. Nach dem Vortrag möchte ich es doch lieber weiter nehmen.

01:49 Min.

Welche Auswirkung hat eine Schlafapnoe auf das Alzheimer Risiko?

05:16 Min.

Inwiefern beeinflusst eine vegetarische oder vegane Ernährung eine demente Erkrankung?

07:03 Min.

Müssen es unbedingt Walnüsse sein oder gehen auch andere Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse)?

09:38 Min.

Wie heißt bitte die Studie über Olivenöl, die Sie im Vortrag erwähnten?

10:33 Min.

Ist Leinöl auch gesund?

11:06 Min.

Ist Rapsöl genau so gesund wie Olivenöl?

12:03 Min.

Ist Resveratrol 500mg empfehlenswert?

13:13 Min.

Ich möchte wissen, ob Algenöl ein Ersatz für Fisch und Meeresfrüchte ist, wegen der Omega 3 Fettsäuren. Ich frage, da ich keinen Fisch esse.

14:29 Min.

Soll man Oliven frisch essen und wenn ja, eher grün oder schwarz? Oder ist gutes Öl besser?

15:18 Min.

What about Selen und Zink? Ich habe eine Schilddrüsenüberfunktion und habe es empfohlen bekommen. Außerdem Kurkumin, Q10 sowie Fischöl.

16:03 Min.

Was halten Sie von Zuführung von Cholin?

18:42 Min.

Gibt es ein Präparat aus reinem Grünen Tee?

22:16 Min.

Ist weißes Fleisch empfehlenswert und wenn ja, in welchen Mengen?

23:05 Min.

Wie sind Fischkonserven wissenschaftlich einzustufen?

25:08 Min.