

## Prävention Alzheimer

01.02.2012, 17:30 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V. (GSAAM)*

Presseagentur: *ART.media Public Relations*

---



In Deutschland sind etwa zwei Drittel der Bevölkerung an der häufigsten Form der Demenz –der Alzheimer-Krankheit – betroffen. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft gibt es jedes Jahr rund 300.000 Neuerkrankungen. Jüngstes Beispiel Rudi Assauer.

Nach einer Vorausberechnung der Bevölkerungsentwicklung kann sich die Krankenzahl bis 2050 auf rund 2,6 Millionen erhöhen, falls es keinen Durchbruch bei der Prävention oder Therapie zu verzeichnen gibt.

Die hirnorganische Krankheit, die meistens in der zweiten Lebenshälfte beginnt, ist durch das langsam fortschreitende Absterben von Nervenzellen und deren Kontakte gekennzeichnet. Die Folge davon ist eine Schrumpfung des Gehirns um bis zu 20 Prozent.

Parallel dazu werden Eiweißbruchstücke, so genannte Neurofibrillenbündel, im Gehirn gebildet und abgelagert. Ein Teil der Alzheimer-Erkrankungen ist erblich bedingt. Umwelteinflüsse können aber auch eine Rolle spielen. Daher ist es sehr wichtig, einen gesunden Lebensstil zu führen.

„Wie wir wissen, ist das Alter der wichtigste Risikofaktor bei der Entwicklung der Alzheimer-Krankheit. Ein gesunder Lebensstil und Präventionsmaßnahmen sind daher äußerst wichtig, um dem Abbauprozess im Alter entgegenzuwirken“, erklärt Prof. Dr. Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V. (GSAAM).

Der Prozess der Krankheit ist anfänglich schleichend und verschlechtert sich allmählich. Der Betroffene leidet an Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sowie einer Beeinträchtigung des Denk- und Urteilsvermögens. So können Störungen bei der Wortfindung, der räumlichen Leistung beispielsweise Kleidungsstücke richtig anzuziehen oder der Orientierung hinzu kommen. Irgendwann ist eine Bewältigung des Alltags ohne fremde Hilfe nicht mehr möglich. Für ein gehäuftes Auftreten dieser Krankheit sind genetische Faktoren verantwortlich. Ein Zeichen dafür ist, dass bei rund 30 Prozent aller Alzheimer-Patienten weitere Erkrankungen im engeren Verwandtschaftskreis auftreten. Bei ihnen liegt das Erkrankungsrisiko um ein vierfaches höher als bei Menschen ohne erbliche Vorbelastungen.

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form der Demenz. Sie ist nicht heilbar. Medikamente können den Verlauf der Krankheit etwas verlangsamen, den Patienten heilen können sie nicht.

Es gibt allerdings Präventionsmaßnahmen, die einem helfen gesund und mit gewisser Lebensqualität ins hohe Alter zu kommen. Diese Maßnahmen sind:

- eine ausgewogene, folsäurehaltige Ernährung und Vermeidung von übermäßigem Alkohol sowie Nikotin und Drogen
- Sport und ausreichende Bewegung, die die Durchblutung anregt und das Gehirn mit Sauerstoff versorgen

- geistige Aktivitäten wie Lesen, Musizieren oder Erlernen von Fremdsprachen; das Gehirn ist kein Muskel, lässt aber sich durch diese Aktivitäten gut trainieren
- soziale Kontakte pflegen, denn diese fordern Sprachvermögen, Kurzzeitgedächtnis u.v.m.

„Wer diese Maßnahmen in jedem Abschnitt seines Lebens beachtet, immer wieder neue Herausforderungen annimmt, stets „im Leben“ steht und am gesellschaftlichen Leben teil nimmt, der kann Demenz und Alzheimer vorbeugen“ so Prof. Dr. Kleine-Gunk weiter.

## **Portrait**

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

---

News-ID: 603978 • Views: 1438 (Stand: 09.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/603978/Praevention-Alzheimer.html>