

Einsamkeit und Isolation begünstigen Alzheimer

DEMENZ • Für Stefan Bogdanov aus Mühlethurnen ist Prävention durch einen gesunden Lebensstil der Schlüssel zur Verhinderung von Alzheimer-Demenz. Während der Krise wurden (alte) Menschen in den Heimen isoliert – ein schwerer Fehler.



Stefan Bogdanov ist Biochemiker und Gesundheitscoach. Seit Jahren beschäftigt er sich mit der Prävention von Alzheimer. Dies auch in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Gerzensee. Für Bogdanov ist es klar, dass Prävention der Schlüssel zur Alzheimer-Verhinderung oder -verzögerung ist. «Wenn das Immunsystem intakt ist, wird der Mensch weniger demenz.»

Nicht nur Körper, auch Geist schützen

Während der Coronakrise wurden alte Menschen in Heimen isoliert. Kann eine Isolation von alten Menschen Alzheimer fördern? «Ja. Mentaler Stress und Einsamkeit beschleunigen die Alzheimer-Demenz.» Wäre es also sinnvoller gewesen, wenn die alten Menschen ihre Lieben hinter Plexiglasscheiben hätten empfangen dürfen, statt gar nicht? Und dass sie besser einen behandschuhten Händedruck von Tochter oder Sohn erhalten hätten, als gar keinen? «Unbedingt, ja. Davon bin ich überzeugt.»

Wie verheerend sich Isolation anfühlen kann, zeigt das Beispiel einer (geistig) gesunden alten Frau, die aufgrund plötzlicher Verwirrtheit ins Spital eingewiesen wurde. Auf Nachfrage war zu erfahren, dass ihr Mann bereits länger im Altersheim weilte, da er körperlich nicht mehr fit ist. Infolge der Coronakrise durfte sie ihn, die noch im Eigenheim lebte, nicht mehr besuchen, was sie nicht begreifen konnte. Nach eigenen Aussagen in klaren Momenten hätte sie ihn, auch auf die Gefahr hin, einander zu infizieren («irgendwann müssen wir in unserem Alter sowieso gehen») lieber sehen können, als in dieser Ungewissheit und Angst leben zu müssen, ihn vielleicht nie mehr sehen zu können. «Ihre Resignation stresste sie so stark, dass sie von Demenz befallen wurde.»

Verlust von Würde und Identität

Zur Zeit lebten in der Schweiz 150 000 Menschen mit Demenz, so Bogdanov. Experten rechneten für das Jahr 2030 mit 350 000 Betroffenen. Ein Grund dafür sei, «dass unsere Gesellschaft älter wird und das Demenz-Risiko mit dem Alter steigt.» Für Betroffene bedeute die Alzheimererkrankung Verlust der Identität und der Würde. Für den pfe-



Isolation fördert Demenz. Deshalb soll nicht nur der Körper geschützt werden, wie während des Lockdowns in den Heimen, sondern auch die Seele. pixabay

genden Partner und die Familie sei es ein leidvolles Abschiednehmen auf Raten vom Geist des Geliebten. «Der pflegende Partner hat ein um das Fünffache erhöhtes Risiko, auch an Demenz zu erkranken.» Weshalb? «Durch den übermässigen Stress. Die belastende Situation, ständige Pflege und schliesslich der Verlust der geliebten Person brauchen sehr viel Kraft und verursachen Burnout und Demenz.»

Die Demenzzunahme verursacht der Volkswirtschaft immer höhere Kosten: Die Gesamtkosten in Bezug auf Demenz in der Schweiz betragen vor drei Jahren 11,8 Milliarden Franken. «Alzheimer ist die häufigste Demenzform mit 70 Prozent aller Formen von Demenz. Eine Person entwickelt die Alzheimer-Krankheit in der Regel nach dem Erreichen von 65 Jahren. Die Symptome zeigen sich am Anfang als allgemeiner Gedächtnisverlust und führen schliesslich zu einer immer stärkeren Beeinträchtigung des täglichen Lebens.» Nachdem die Diagnose gestellt worden sei, betrage die verbleibende Lebenserwartung sieben bis zehn Jahre.

Risiko ist eine geladene Pistole

Die unveränderbaren Risiken für die Alzheimerentstehung seien eine genetische Veranlagung, Alter und Geschlecht. «Der wichtigste genetische Risikofaktor für Alzheimer ist das ApoE4-Gen, welches 15 bis 20 Prozent der Weltbevölkerung in sich tragen. Eine Person kann null, eins oder zwei ApoE4-Gene haben. Wenn man zwei ApoE4-Gen-Kopien hat, erhöht sich das Alzheimer-Risiko um das Zehnfache. Mit nur einer Kopie ist das Alzheimer-Risiko um das Dreifache erhöht.» Stefan Bogdanov selbst ist Träger des vererbten Gens. «Genau deshalb ist es wichtig, den Krankheitsprozess mit Prävention früh zu unterbrechen.» Doch nicht nur Menschen mit dieser Veranlagung erkrankten an Alzheimer, sondern auch solche, die keine genetische Vorbelastung hätten. «Rund 50 Prozent der Erkrankten tragen kein Risiko-Gen.» Ein erhöhtes Risiko bedeu-

te nicht, sicher an Alzheimer zu erkranken. «Das Gen ist wie eine geladene Pistole, der Lebensstil zieht den Auslöser.» Aber auch Nicht-APOE4-Träger erkrankten an Alzheimer, «etwa die Hälfte der Alzheimer-Kranken tragen dieses Risiko-Gen nicht.» Die Alzheimer-Häufigkeit nehme mit dem Alter zu. Nach 65 verdopple sie sich alle fünf Jahre. «Jede zweite Person über 90 muss mit einer Alzheimer-Erkrankung rechnen. Auch jüngere Personen können davon betroffen werden.» Ungefähr 65 Prozent der Erkrankten seien Frauen. «Die Ursachen, die dazu führen, sind noch nicht geklärt.»

Die wichtigsten Faktoren, die zur Alzheimer-Demenz beitragen, seien sechs veränderbare Lebensstil-Risiken: Mängel in der Ernährung, Bewegungsmangel, zu wenig Entspannung (durch übermässigen Stress), zu wenig geistige Aktivität, fehlende soziale Vernetzung und Mangel an geruhem Schlaf.

Die sechs wichtigsten Faktoren

Wie aber sehen die Präventionsmassnahmen aus? «Ein gesundes Gehirn lässt sich erhalten durch gesundes Essen oder Diät, Bewegung, Stressreduktion, geistige Aktivitäten, soziale Vernetzung und Schlaf.» Wie dies konkret aussieht, verrät der Gesundheitscoach: «Ernährung spielt die wichtigste Rolle bei der Bekämpfung von Alzheimer. Neben einer individuellen Diät muss der Patient verschiedene Vitalstoffe einnehmen, um die vorhandenen Körpermängel auszugleichen.» Mangelnde Bewegung sei auch ein Faktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Stoffwechselstörungen. «Bewegungsmangel ist nach der Ernährung der zweitwichtigste Faktor für die Entstehung von Alzheimer. Das Gehirn liebt die aerobe Bewegung.» Gute präventive Wirkung erreiche man mit vier bis fünf Mal 30 bis 45 Minuten Herz-Kreislauf-Training pro Woche: Schnelles Gehen, Joggen, Krafttraining. Zudem: «Zu viel und andauernder Stress trägt zur Entstehung von Alzheimer bei.»

Was kann diese Art von Stress auslösen? «Vereinsamung oder traumatische Erfahrungen können Auslöser für Stress sein.» Vorbeugend wirkten Entspannung, Meditation, autogenes Training, Selbsthypnose, Yoga oder Psychotherapie. «Ältere Personen, die von Alzheimer betroffen sind, vermindern oft ihre geistige Aktivität, verlieren das Interesse an Neuem und an geistig anregenden Tätigkeiten.» Deshalb gelte: Lebenslanges Lernen. Das Erlernen einer neuen Sprache oder eines Musikinstruments, die Auseinandersetzung mit jungen Menschen, Spiele, aktive Teilnahme am Leben, Begeisterungsfähigkeit für Neues. «Einsamkeit und Isolation begünstigen die Entstehung von Alzheimer.» Dagegen wirkten eine erfüllende Partnerschaft, der Austausch mit Freunden, die Teilnahme am öffentlichen Leben, Mitmachen in Clubs und Vereinen. Und Schlaf: «Guter Schlaf ist wichtig für die Hirngesundheit. Schlechter Schlaf gilt als unabhängiger Risikofaktor für Alzheimer.»

Demenz beginnt 20 Jahre vor Ausbruch

Die Erkrankung sei ein Prozess. «Sie braucht bis zu 20 oder 30 Jahre, bevor erkennbare Symptome erscheinen. Wenn Symptome sichtbar sind, sind die kognitiven Fähigkeiten oft so beeinträchtigt, dass ein Lebensstil-Turn-Around nur sehr schwierig zu bewerkstelligen ist.» Deshalb gelte: «Beginnen, solange man geistig fit ist.» In der Anfangsphase müsse resolut versucht werden, Lebensstil-Mängel zu korrigieren. «Insbesondere für Menschen mit Demenz in der Familie ist es ratsam, früh mit Prävention zu beginnen.» Und: «Die Präventionsmassnahmen müssen lebenslang durchgeführt werden, ansonsten kommt die Krankheit zurück.» Schon mit fünfzig solle mit Lebensstil-Prävention begonnen werden. «Belohnt wird man durch eine generell bessere körperliche und geistige Gesundheit.» **Sonja L. Bauer**

www.alzheimer-praevention.ch
www.dergesundheitscoach.ch



Schloss Oberhofen am Thunersee. zvg

Fünf-Schlösser-Karte

THUNERSEE • Die fünf Schlösser Spiez, Schadau, Thun, Hünegg und Oberhofen haben eine gemeinsame Schlösserkarte lanciert. Diese ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Familien gedacht und kann zum Preis von 35 Franken beziehungsweise 70 Franken erworben werden. Die Familienkarte schliesst zwei Erwachsene und zwei Kinder mit ein. Der Pass ist nach Ausstellungsdatum ein Jahr gültig. Er berechtigt zu Museumsbesuchen und zu einer Konsumation im Restaurant Schloss Schadau. So können, abhängig von den jeweiligen Öffnungszeiten, innert 365 Tagen alle Schlösser einmal besucht werden: in Thun zum Beispiel der hochmittelalterliche Rittersaal oder die Holzkonstruktion des Walmdachs, auf Schloss Hünegg die originalgetreue Jugendstil-Einrichtung der letzten Besitzer, in Oberhofen die Welt der Dienstmädchen des 19. Jahrhunderts und in Spiez die Lebenswelt des Mittelalters bis in die Barockzeit.

Wer Ritter oder Ritterin werden will, kann seine Träume auf dem «Rittertrail» verwirklichen, der in Thun, Spiez und Oberhofen angeboten wird. Familien mit Kindern erwartet ein Märlihäusli, ein Kunstatelier, Zeitreisen, Detektivspiele, ein Mäusesuchspiel und mehr. **pd/slb**

info@schlossthun.ch



Marco Seiler, Inhaber der Quartierbeiz 13, Thun. zvg

Zwei Restaurants in den Top 50

GASTRONOMIE • Nicht von einer Fachjury, sondern von den Gästen selbst wurden die 50 besten Restaurants des Swiss Guest Award nominiert. Auf der Basis von über 70 000 Bewertungen auf der Plattform Lunchgate wurden die beliebtesten Gastrobetriebe der Deutschschweiz gekürt. Sie alle wurden in den vier Kriterien Essensqualität, Servicequalität, Ambiente und Preis-/Leistungsverhältnis bewertet. Unter den Top 50 sind auch zwei Betriebe aus Thun: Auf Platz 39 befindet sich die Quartierbeiz 13 und auf Platz 47 das Rama Thai. Die Quartierbeiz 13 an der Kreuzung von Jungfraustrasse und Länggasse bezeichnet sich selber «schlichtwäg als die kulschti u fründlachschi Quartierbeiz für «Mönsche 360 Grad» und bietet sowohl asiatische wie «hiesige» Küche.

Das Rama Thai, seit 2012 an der Unteren Hauptgasse zu finden, hat sich auf originale thailändische Küche spezialisiert, die sich in Sachen Schärfe auch für den schweizerischen Gaumen eigne.

Auf Platz eins wurde übrigens die Wirtschaft zur Traube im zürcherischen Ottikon gewählt. Bestes Restaurant im Kanton Bern ist das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Zur Gedult in Burgdorf. **cr**

Erfolgreiche Forschung

Gemäss Stefan Bogdanov führten allein zwischen 2002 und 2012 Pharmafirmen gemeinsam mit Forschenden an Universitäten weltweit mehr als 400 klinische Studien mit 244 Testmedikamenten durch. Tausende Patienten und Gesunde hätten freiwillig mitgemacht. «Oft schien eine Heilung zum Greifen nah. Doch der angekündigte Durchbruch erfolgte nicht.» Stattdessen seien Projekt um Projekt gestoppt worden, weil die Substanzen keinen Effekt bewirkten oder weil die Nebenwirkungen zu gross gewesen seien. «Bis zum heutigen Tag gibt es keine Pille, um die Krankheit zu stoppen oder zu heilen. Die Medikamente, die bei einer Alzheimer-Diagnose verschrieben werden, halten das Fortschreiten der Krankheit nicht auf, sie mildern nur die Symptome.» **slb**

Die Grünen vom rechten Ufer

THUNERSEE • 12 Gleichgesinnte haben die «Grünen rechtes Thunerseeufer» gegründet. Dadurch wird eine zweite linke Partei die Lokalpolitik der Gemeinden Hilterfingen, Oberhofen, Sigristwil und Heiligenschwendli mitgestalten. «Die Politik am rechten Thunerseeufer braucht frischen Wind», sagen die Gründerinnen

und Gründer. «Deshalb wird die neue Partei das Leben am See mit ihren Ideen ergänzen, bereichern und mitgestalten.» Die «Grünen rechtes Thunerseeufer» engagierten sich schwerpunktmässig für Ökologie und Nachhaltigkeit, aber auch in familien-, bildungs- und sozialpolitischen Fragen. Dabei sei ihnen eine prag-

matistische und lösungsorientierte Politik sowie der Dialog mit den anderen Parteien wichtig.

Der Startschuss für eine soziale und grüne Politik sei durch die Gründung in Hilterfingen gefallen. Der erste Schritt bestehe darin, bei den Gemeindegewahlen in Hilterfingen als Grüne Partei an-

zutreten. «Die Politlandschaft am rechten Seeufer ist stark bürgerlich geprägt und seit mehreren Jahren unverändert», so die Gründer. Neben den klassisch grünen Anliegen hätten viele Bürgerinnen auch ein starkes Bedürfnis nach frischem politischem Wind. Till Weber ist der neu gewählte Präsident. **pd**