



1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden nach Einschätzung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft derzeit unter der Alzheimer-Erkrankung.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, JANTZ (2), GRAFIK: DPA/GLOBUS

Alzheimer-Demenz: So können Sie vorbeugen

Lässt sich der Verlauf der Alzheimer-Erkrankung im frühen Stadium bremsen? Jüngste Forschungserkenntnisse haben ergeben, dass die Prävention eine größere Rolle spielt als bisher angenommen.

VON DORITA PLANGE

München – Im Institut für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) des LMU-Klinikums in Großhadern arbeiten Wissenschaftler, Neurologen und Therapeuten gezielt zusammen mit Alzheimer-Patienten und deren Angehörigen wie dem Ehepaar Christa und Dr. Wolf Brückner (siehe unten). Auf diese Weise werden alle gemeinsam gestützt und vorbereitet auf die Zeit, in der die Erkrankung fortschreiten und der geliebte Mensch sich ständig verändern wird. Zum Welt-Alzheimer-Tag am 21. September können Interessierte vor Ort das Gespräch mit Fachärzten und Forschern suchen (siehe Kasten) und sich erklären lassen, warum es in puncto Prävention zum Beispiel wichtig ist, Hörverluste oder depressive Verstimmungen frühzeitig behandeln zu lassen.

Die Psychiaterin und Oberärztin, Privatdozentin Dr. Katharina Bürger, leitet die Ambulanz zur Früherkennung und Differenzialdiagnose von Hirnleistungsstörungen im ISD. 70 Prozent der hilfesuchenden Patienten hier haben die Alzheimer-Erkrankung. Selten wird diese Krankheit vererbt. Meist handelt es sich um die altersbedingte Alzheimer-Erkrankung. In beiden Fällen beschäftigt jedoch viele Angehörige die Frage: Bekomme ich das auch? Und wenn ja – will ich es wirklich wissen?

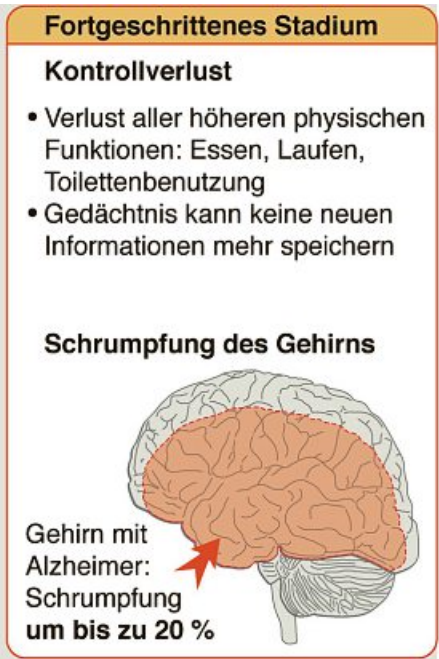


PD Dr. Katharina Bürger leitet die Ambulanz für Früherkennung und Differenzialdiagnose von Hirnleistungsstörungen

Die Früherkennung: Ein erstes Gespräch mit dem Hausarzt oder Neurologen klärt, ob Bedarf für eine Überweisung ins ISD besteht. „Unsere Möglichkeiten der Früherkennung sind ein Mosaik aus Untersuchungen. Leider bietet noch keine der Methoden die Basis für ein breit angelegtes Screening wie z. B. die Mammografie“, bedauert Dr. Bürger. Am Anfang stehen stets der Gedächtnis- und Hirnleistungstest sowie das Arztgespräch. Ist beides unauffällig, ist die Untersuchung beendet. Denn: „Die volle Diagnostik machen wir nur bei Menschen, die bereits Hirnleistungsstörungen zeigen“, so Dr. Bürger. „Wir wissen, dass die Alzheimer-Krankheit einen Vorlauf von 20 bis 30 Jahren bis zu ersten

Symptomen hat. Eine Routine-Diagnostik in diesem langen Zeitraum ohne Symptome ist aus ethischen Gründen nicht möglich, weil wir noch keine Therapie anbieten können.“

Patienten mit sehr leichten Auffälligkeiten in den Gedächtnistests können an Studien für die Früh-Diagnostik der Alzheimer-Erkrankung teilnehmen – „eine Chance,



Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz, bei der sich Eiweißfragmente im Gehirn ablagern. Diese Plaque stört die Reizübertragung zwischen den Hirnzellen. Die Folge: ein fortschreitendes Vergessen, das in drei Stadien aufgeteilt wird.

sich Klarheit zu verschaffen sowie Zugang zu in der Erprobung befindlichen Medikamenten und Therapie-Konzepten zu bekommen.“ In Kürze startet z. B. eine Studie mit einem zugelassenen Diabetes-Präparat, das einen positiven Einfluss auf Alzheimer zu nehmen scheint. Vielleicht ein Durchbruch? „In etwa zwei Jahren wissen wir mehr.“ Heute gibt es mehrere

Möglichkeiten, Alzheimer auf biologischer Ebene mittels sogenannter Biomarker zu bestimmen. Diese Biomarker-Diagnostik ist Patienten mit sehr leichter und leichter Ausprägung der Symptome vorbehalten.

Amyloid und TAU: Diese körpereigenen, krankhaft veränderten Eiweiße werden im Übermaß im Gehirn abgelagert und dienen als Biomarker. Heute können veränderte Konzentrationen mittels PET (Positronen Emissions Tomografie) oder einer Untersuchung des Nervenwassers (Lumbalpunktion) nachgewiesen werden – eine neurologische Routineuntersuchung. Dem Patienten werden dabei im Bereich der Lendenwirbelsäule (dort ist kein Rückenmark!) wenige Milliliter Nervenwasser aus dem Wirbelkanal entnommen. In wissenschaftlichen Studien

können Amyloid und TAU mittlerweile im Blut nachgewiesen werden. Bis diese Verfahren jedoch in den klinischen Alltag einziehen, wird es noch einige Jahre dauern.

PET: Die Positronen Emissions Tomografie ist ein bildgebendes Verfahren – ähnlich dem MRT, nur ohne Krach. Dem Patienten wird ein gering radioaktiv strahlender Markierungsstoff (Tracer) gespritzt. Die PET-Bilder zeigen dann Amyloid- oder TAU-Ablagerungen im Gehirn an.

Die Prävention: Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, mangelnde Bewegung, Rauchen, Alkohol und Einsamkeit scheinen die Entwicklung der Symptomatik im Frühstadium zu beschleunigen, ebenso wie unbehandelter Hörverlust und Depressionen. „Eine bewusste Reduzierung dieser Risikofaktoren

ab dem mittleren Lebensalter kann das Demenzrisiko drastisch um bis zu 35 Prozent reduzieren“, so Dr. Bürger. Diese Erkenntnis ist ein wichtiger Punkt im Präventionsangebot des ISD

Wesentlich sind auch soziale Kontakte sowie geistige und körperliche Aktivität. Patientin Christa Brückner (siehe unten) achtet deshalb stets auf ihre Blutdruck- und Zuckerwerte, treibt Gymnastik und rudert 30 Minuten täglich. Der Trick dabei: „Das Training muss die Patienten interessieren. Sie schließen so neue soziale Kontakte und pflegen gemeinsam Interessen wie Musik, Malerei oder Tanz.“ Auch die Begleitperson wird dabei stets miteinbezogen. In den Kursen wird viel gelacht und die Patienten gehen fröhlich heim. Balsam für die Seele und das gestresste Gehirn.

Hier können Sie Ihre Gedächtnisleistung testen

Geistig fit im Alter – das ist der Titel des Präventionstages des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) am LMU Klinikum in Großhadern. Am Mittwoch, 21. September, von 10.30 Uhr bis 13.45 Uhr können Sie dort anonym und kostenlos Ihre Gedächtnisleistung oder Ihr Schlaganfallrisiko testen lassen, mit Ärzten und Wissenschaftlern sprechen und Filme anschauen. Vorträge von 14 bis 16.30 Uhr. Treffpunkt: Centrum für Schlaganfall- und Demenzforschung, Feodor-Lynen-Str. 17, 81377 München. Details zur Veranstaltung und Wegeplan unter www.isd-muc.de

„Für uns zählt heute der Augenblick“

Christa Brückner (74) weiß schon seit fast 30 Jahren, dass sie mit einem erhöhten Alzheimer-Risiko lebt – Nun zeigt sie erste Symptome

Der Begriff Zeit hat eine neue Bedeutung für Christa (74) und Dr. Wolf Brückner (78). Früher – da hatte das Ehepaar immer viele Pläne gemacht. Heute zählt der Augenblick. Denn Christas Reise ins Vergessen hat begonnen. So haben die beiden beschlossen, den Tatsachen ins Gesicht zu schauen – und jeden Tag aufs Neue das Beste daraus zu machen.

Vor fast 30 Jahren erfuhr Christa Brückner, dass sie mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit an Morbus Alzheimer erkranken könnte. Seit damals, als ihre Mutter (†70) an der seltenen, frühen Form dieser Erkrankung starb. Christa Brückner hatte damals Germanistik und Anglistik studiert, kümmerte sich um Kinder, Mann und Haushalt und startete beruflich neu als psychoanalytische Therapeutin für Kinder und Jugendliche. Ihr Mann, der Allgemein-Mediziner Dr. Wolf Brückner, hatte eine Praxis

in Großhadern. 1994 meldete sich die beiden bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft für eine Studie an: „Wir wollten es einfach genau wissen.“ Beim Gentest kam heraus, dass Christa eine Teilveranlagung der Alzheimer-Erkrankung geerbt hatte. „Was nicht bedeutete, dass ich es auch wirklich bekommen würde. Damit konnte ich ganz gut umgehen.“

Und so lebten die Brückners ihr Leben mit vielen Hochs und auch den Schicksalsschlägen, die sie nur noch enger verbanden. Tochter und Sohn haben eigene Familien gegründet und den beiden drei Enkel geschenkt.

Rückblickend meint Wolf Brückner, dass seine Frau bereits vor etwa zehn Jahren erste Symptome zeigte. „Sie vergaß, ihre Pillen zu nehmen. Die Schere lag nicht mehr am Platz, das Handtuch war verschwunden.“ Anfangs nervte ihn das. Mitt-



„Die Wahrheit auf den Tisch!“ Christa Brückner (74) und ihr Mann Dr. Wolf Brückner (78) schätzen die Offenheit.

lerweile ist das nicht mehr so wichtig: „Heute sage ich ganz freundlich: deine Pillen warten auf Dich. Ich lerne täglich, Christa nicht zu bevormunden, sie nachdenken, ausreden, selbst entscheiden zu lassen.“ Und sie dankt es ihm täglich mit Liebe und Vertrauen.

Menschen, die Christa Brückner neu kennenlernen, merken bei kurzen Begegnungen so gut wie nichts. Dennoch haben die Brückners beschlossen, offen mit Christas Alzheimer-Erkrankung umzugehen. „Wir meinen: Die Wahrheit muss auf den Tisch. Das sind wir unseren Freunden sogar schuldig. So können wir alle zusammen besser damit umgehen.“

Das Ehepaar lebt seit 25 Jahren glücklich am Ammersee. Die Zeit der großen Pläne ist vorbei: „Für uns zählt heute der Augenblick.“ Die Freude an der Musik, am Gesang, am Radeln. Christas Liebe zu Pferden und Bü-

chern. Das gemeinsame caritative Engagement für Menschen in Not. Die Treffen mit Freunden, die Reisen. Auch Erotik und körperliche Nähe: „Ich schlafe gut, wenn ich Wolf neben mir spüre und beim Einschlafen seine Hand halten kann“, sagt Christa Brückner und lächelt. Auch Humor spielt eine große Rolle. Oft lachen die beiden schon morgens im Bett: „Wir witzeln gern und oft.“

Es gibt aber auch diese schwarzen Löcher. Tage, an denen Christa schon beim Frühstück weint. Und er sie fragt: „Was macht Dich traurig?“ Es ist das Wissen um zunehmende Persönlichkeitsverluste in der Zukunft, das ihr Selbstbewusstsein angreift. Dann sagt sie harte Sätze wie: „Ich bin halt zu blöd. So will ich nicht leben.“ Oder: „Bring mich in die Schweiz.“ Und spricht damit das Thema Sterbehilfe an. Der Tod wird nicht verdrängt im Hause Brückner –

„er ist schließlich unser aller Weg“. Ihre größte Angst ist, dass ihr Wolf vor ihr sterben könnte. Gerade hat er zehn Kilo abgenommen: „Ich tue mein Bestes, dass das nicht passiert.“

In all den Jahren nahmen die Brückners regelmäßig an Studien, Tests und Kursangeboten des LMU-Instituts teil. Noch 2017 konnten die Ärzte keine signifikanten kognitiven Einschränkungen bei Christa Brückner feststellen. Seit einem Jahr ist die Diagnose endgültig. Manchmal verliert sie jetzt im Gespräch den Faden, sucht nach Worten, vergisst Zusammenhänge. Sie befindet sich im frühen Stadium der Alzheimer-Erkrankung und tut alles, um den Verlauf aufzuhalten. Ihr stärkster Halt ist ihr Mann, der diesen Weg mit ihr gemeinsam geht: „Wir füllen jeden Tag mit ein wenig Lebensfreude und sind dankbar. Wir haben wirklich jeden Grund dazu.“

DORITA PLANGE