

Das Tagesthema MEDIZIN



Fragen an die tz-Redakteurin
Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unsere Redakteurin Dorita Plange ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit

+ Eine gesunde Lebensweise senkt das Risiko um bis zu 35 Prozent +

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. Im Institut für Schlaganfall- und Demenzfor-

schung (ISD) des LMU Klinikums in Großhadern arbeiten Wissenschaftler, Neurologen und Therapeuten zusammen mit Alzheimer-Patienten und deren Angehörigen (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 öffnet das ISD seine Pforten, Ärzte und Forscher suchen das Gespräch mit Interessierten (siehe Kasten).
DORITA PLANGE



Alzheimer: So können Sie vorbeugen!

Die Psychiaterin und Oberärztin Privatdozentin Dr. Katharina Bürger leitet die Ambulanz zur Früherkennung und Differenzialdiagnose von Hirnleistungsstörungen im ISD. 70 Prozent der hilfesuchenden Patienten haben die altersbedingte Alzheimer-Erkrankung. Und auch die Angehörigen beschäftigt oft die Frage: Bekomme ich das auch? Und wenn ja – will ich es wissen?

► **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 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. „Die Alzheimer-Krankheit hat einen Verlauf von 20 bis 30 Jahren. Vor den ersten Symptomen ist eine Routine-Diagnostik ethisch bedingt nicht möglich, weil wir noch keine Therapie haben.“

Patienten mit sehr leichten Auffälligkeiten in den Gedächtnistests können an Studien für die Früh-Diagnostik der Alzheimer-Erkrankung teilnehmen – „eine Chance, 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. Ein Durchbruch? „In etwa zwei Jahren wissen wir mehr.“ Heute gibt es mehrere Möglichkeiten, Alzheimer mittels Biomarker zu bestimmen. Diese Biomarker-Diagnostik ist



Oberärztin und Privatdozentin Dr. Katharina Bürger

Patienten mit sehr leichter und leichter Ausprägung der Symptome vorbehalten.

► **Amyloid und TAU:** Diese krankhaft veränderten Eiweiße werden im Übermaß im Gehirn abgelagert und dienen als Biomarker. Heute können veränderte Konzentrationen mittels bildgebender Verfahren (PET) oder einer Untersuchung des Nervenwassers (Lumbalpunktion) festgestellt werden. Bei der Lumbalpunktion werden dem Patienten im Bereich der Lendenwirbelsäule (dort ist kein Rückenmark!) wenige Milliliter Nervenwasser aus dem Wirbelkanal entnommen. In Studien wurden Amyloid und TAU im Blut schon nachgewiesen. Bis diese Verfahren im klinischen Alltag genutzt werden, werden aber noch Jahre vergehen.

► **PET:** Die Positronen-Emissions-Tomografie (PET) funktioniert ähnlich wie ein 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:** Herzkreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, mangelnde Bewegung, Rauchen, Alkohol und Einsamkeit scheinen

► Der Präventionstag

Am 21. September ab 10.30 Uhr beginnt der Präventionstag des Instituts für Schlaganfall- und Demenzforschung (ISD) am LMU Klinikum in Großhadern. Sie können dort kostenlos und anonym Ihre Gedächtnisleistung oder Ihr Schlaganfallrisiko testen lassen, mit Ärzten und Forschern sprechen, Filme schauen und Vorträge besuchen. Treffpunkt: Centrum für Schlaganfall- und Demenzforschung, Feodor-Lynen-Str. 17, 81377 München. Mehr Infos und Wegeplan unter: www.isd-muc.de

die Entwicklung der Symptomatik im Frühstadium zu beschleunigen, ebenso wie unbehandelter Hörverlust und Depressionen. „Eine Reduzierung dieser Risikofaktoren ab dem mittleren Lebensalter kann das Demenzrisiko drastisch um bis zu 35 Prozent reduzieren“, so Dr. Bürger. Wichtig sind auch soziale Kontakte sowie geistige und körperliche Aktivität. Patientin Christa Brückner (siehe rechts) rudert 30 Minuten täglich und macht Gymnastik. Der Trick: „Das Training muss Freude machen. Unsere Patienten pflegen gemeinsam ihre Interessen wie Musik, Malerei oder Tanz.“ Auch die Begleitperson wird stets miteinbezogen. In den ISD-Kursen wird viel gelacht und die Patienten gehen fröhlich heim. Balsam für die Seele und das gestresste Gehirn.



Christa (74) und Dr. Wolf Brückner (78) lernen täglich neu, mit der Erkrankung umzugehen. Fotos: Sigi Jantz (2), dpa, Shutterstock

„Für uns zählt der Augenblick“

Ein Ehepaar (74, 78) berichtet: Unser Alltag mit der Krankheit

Der Begriff Zeit hat eine neue Bedeutung für Christa (74) und Dr. Wolf Brückner (78). Früher – da hatte das Ehepaar viele Pläne gemacht. Heute zählt der Augenblick. Denn Christas Reise ins Vergessen hat begonnen.

Vor fast 30 Jahren erfuhr Christa Brückner, dass sie mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit an Morbus Alzheimer erkranken könnte. Damals war ihre Mutter († 70) an der seltenen frühen Form dieser Erkrankung gestorben. Christa Brückner startete damals beruflich als psychoanalytische Therapeutin für Kinder und Jugendliche durch. Ihr Mann, der Allgemeinmediziner Dr. Wolf Brückner, hatte eine Praxis in Großhadern. 1994 meldeten 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.“ Rückblickend meint Wolf Brückner, dass seine Frau

vor etwa zehn Jahren erste Symptome zeigte. „Sie vergaß ihre Pillen. Die Schere lag nicht mehr am Platz, das Handtuch war weg.“ Anfangs nervte ihn das. „Heute sage ich freundlich: Deine Pillen warten auf dich. Ich lerne täglich, Christa nicht zu bevormunden, sie nachdenken, ausreden, selbst entscheiden zu lassen.“ Menschen, die sie neu kennenlernen, merken bei kurzen Begegnungen meist nichts. Dennoch

haben die Brückners beschlossen, offen mit der 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.“

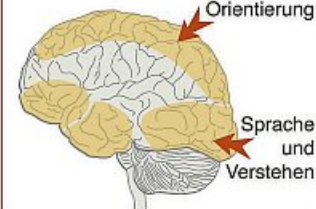
Das Ehepaar lebt seit 25 Jahren glücklich am Ammersee. Die Zeit der großen Pläne ist vorbei: „Für uns zählt heute der Augenblick.“ Die Freude an der Musik, am Gesang, am Radeln. Christas Liebe zu Pferden und Büchern. Das gemeinsame karitative Engagement für Menschen in Not. Die Treffen mit Freunden, die Reisen. Auch Erotik und körperliche Nähe: „Ich schlafe gut, wenn ich Wolf neben mir spüre“, sagt

Christa Brückner. Auch Humor spielt eine große Rolle. Oft lachen die beiden schon morgens im Bett: „Wir witzeln gern und oft.“

Es gibt aber auch diese Tage, an denen Christa schon beim Frühstück weint. 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“.

In all den Jahren nahmen die Brückners 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: „Wir füllen jeden Tag mit ein wenig Lebensfreude und sind dankbar. Wir haben wirklich jeden Grund dazu.“
DORITA PLANGE

► Alzheimer – Krankheit des Vergessens

Frühstadium	Mittleres Stadium	Fortgeschrittenes Stadium
Vergesslichkeit • Nachlassen des Kurzzeitgedächtnisses • Schwierigkeiten, die richtigen Wörter zu finden • Interesse an Hobbys und Alltagsaktivitäten lässt nach	Deutliche Ausfälle • Kranke vergessen Namen und erkennen Angehörige nicht mehr • Schwierigkeiten bei alltäglichen Verrichtungen • Verlust des Zeitgefühls • Persönlichkeitsveränderungen: unruhige und apathische Phasen	Kontrollverlust • Verlust aller höheren physischen Funktionen: Essen, Laufen, Toilettenbenutzung • Gedächtnis kann keine neuen Informationen mehr speichern
betroffene Gehirnregionen 		Schrumpfung des Gehirns  Gehirn mit Alzheimer: Schrumpfung um bis zu 20 %