“Fit fürs Alter!”

**Fotoausstellung der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.
anlässlich des 3. Symposiums der Ingenium-Stiftung
am 5. April 2008**

**Prophylaxe demenzieller
Erkrankungen**

Alzheimer Gesellschaft
Ingolstadt e.V.

INGENIUM

STIFTUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZERKRANKUNG

Die Fotoausstellung “Fit fürs Alter”

ist ein Plädoyer für geistige und körperliche Aktivität! Erst langsam und gerade auch im Zusammenhang mit der Entstehung von Demenzerkrankungen wird deutlich, welche Leistungsfähigkeit unser Denkorgan hat, aber auch, wie es gefordert werden will, um als Werkzeug nicht stumpf zu werden:

Das Gehirn des Menschen ist zweifellos das komplizierteste Gebilde der Natur. Unglaubliche Mengen an Informationen werden in nicht ganz eineinhalb Litern Volumen in Echtzeit verarbeitet. Moderne Computer brauchen immer noch mindestens das Tausendfache an Volumen und Energie, um in Teilbereichen vergleichbare Leistungen zu vollbringen - Paradebeispiel ist das Schach Spielen.

Man darf davon ausgehen, dass ein derartiges Hochleistungsorgan gut „gepflegt“ werden muss. Und so gibt es eine Reihe von Hinweisen darauf, dass eine solche „Pflege“ auch das Risiko senken kann, in einem bestimmten Alter mit Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung konfrontiert zu werden.

Einer der wesentlichen Unterschiede zwischen dem menschlichen Gehirn und einem Computer ist die Entfaltung von Kreativität. Das Gehirn muss hierzu im wahrsten Sinne des Wortes flexibel und beweglich bleiben: im Kleinen durch stete Neuorganisation der

...flexibel und kreativ...

Struktur in Form der Verbindungen zwischen den Nervenzellen, im Großen durch Bewegung des gesamten Körpers, die gerade diese permanente Neuverknüpfung unterstützt. Das bedeutet, dass sowohl geistiges als auch körperliches Training hierfür gleichermaßen unabdingbar sind.

Die natürliche „Hardware“ benötigt darüber hinaus eine Reihe spezieller Nährstoffe. Untersuchungen zeigen, dass ihr Einfluss deutlich höher einzuschätzen ist als ursprünglich angenommen. Eigentlich klar - es würde auch kein Mensch einen Ferrari mit Heizöl betanken.

Und - um beim Beispiel zu bleiben - wer sein Auto liebt, wird es von Anfang an pflegen und nicht erst bei 80.000 abgeleisteten Kilometern damit anfangen. So sollten wir es auch mit unserem Gehirn halten.

Am besten ab sofort!

Vieles deutet darauf hin, dass der allgemeine Lebensstil, den jeder von uns pflegt, das Risiko an Alzheimer zu erkranken, deutlich mit beeinflusst. Dementsprechend müsste es auch möglich sein, durch einen umsichtigen Umgang mit dem eigenen Körper das Gefahr einer Alzheimer-Krankheit zu minimieren.

Viele der Möglichkeiten zur Vorbeugung sind eigentlich selbstverständlich und ganz einfach. Und sie sind genau so einfach umzusetzen! Etwa die Aufnahme von lebenswichtigen Vitaminen, wie z.B. Vitamin B12 und Folsäure. Die meisten kennen die Regel „Fünfmal am Tag Obst oder Gemüse!“ - Jedoch wer befolgt sie wirklich konsequent?

Um zu verdeutlichen, wie wir unser Gehirn möglichst fit halten können, sind Vorstandsmitglieder und Mitarbeiter der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt

Zauberwort “Vorbeugung”

sowie der Ingenium Stiftung mit gutem Beispiel vorangegangen und haben am Fotoprojekt ***„Fit fürs Alter“*** mitgewirkt.

Das Ergebnis sind zwanzig Bilder, die genau so viele Beispiele zeigen, wie „es“ gehen kann: nicht nur durch Ernährung, sondern auch durch körperliche Betätigung, die nebenbei auch das Herz-Kreislauf-System stabilisiert - wie Fahrrad Fahren, Nordic walking oder das Training im Fitness-Studio.

Mindestens genauso wichtig wie körperliche Aktivität ist es aber auch, sich die geistige Regsamkeit zu bewahren und „Neugierde“ im besten Sinne des Wortes zu zeigen: Begierig sein auf Neues! Eine neue Sprache erlernen oder die Kenntnisse in einer bekannten vertiefen, ein neues Musikstück einüben oder einmal ein bisher völlig unbekanntes Urlaubsziel ansteuern. Oder doch den Computerkurs an der VHS belegen? „Use it or loose it!“ sagen unsere angelsächsischen Kollegen über das Gehirn - benutze es oder verliere es.

Seit über 100 Jahren scheint der Zusammenhang zwischen den neuroanatomischen Veränderungen im Gehirn und der Alzheimer-Erkrankung klar zu sein: Nervenzellen und ihr umgebendes Stütz- und Versorgungsgewebe bilden Eiweiße, die sich in- und vor allem außerhalb der Neurone ablagern.

Diese Ansammlungen von „Zellmüll“ färben sich bei mikroskopischen Untersuchungen genauso an wie Stärke und bekamen deshalb den Namen „Amyloide“, also stärkeähnliche Ablagerungen.

Neben den Ernährungsgewohnheiten, zu denen z.B. auch Rotwein gehört, wurden außerdem lebenslanges körperliches und geistiges Training als wichtige prophylaktische Maßnahme beschrieben.

Mit Sport, Fisch, Rotwein und geistiger Aktivität gegen Alzheimer!

Nach gängiger Meinung lagert jedes Gehirn Amyloide ab, bis es nach einer Phase von zwanzig, dreißig oder mehr Jahren Dauer zu Krankheitssymptomen der Demenz kommen kann, die auf die Zunahme an Amyloiden zurückgeführt werden. Da der Prozess so lange andauert, wird die kritische Menge an Ablagerungen in der Regel erst in einem Alter ab 65 Jahren aufwärts erreicht.

Aber nicht jeder Mensch erkrankt an einer Demenz

Wer erkrankt warum?

und diejenigen, die die Krankheit entwickeln, tun dies oft in ganz unterschiedlichem Alter. Die Frage, warum diese Unterschiede bestehen, ist bisher ungeklärt.

Ein Blick auf die Genetik verrät, dass es zwar einige Gene gibt, die mit einem frühen Ausbruch von Demenzerkrankungen in Verbindung gebracht werden. Dennoch darf man davon ausgehen, dass nur etwa drei bis fünf Prozent der Demenzerkrankungen erblich bedingt sind.

Daraus folgt im Umkehrschluss, dass etwa 95 Prozent der Demenzerkrankungen von anderen Faktoren bestimmt werden, die im Wesentlichen durch den Lebensstil vorgegeben werden. Diese lassen sich jedoch letztlich in drei Bereiche einordnen:

1. Ernährung und Arzneimittel,
2. sportliche Aktivitäten,
3. geistige Beweglichkeit und seelische Verfassung.

Die gute Nachricht ist: Alle drei Bereiche lassen sich aktiv beeinflussen!

Zu den Möglichkeiten, das Risiko für Demenzerkrankungen durch die geeignete Ernährung zu verringern, ist gerade der Tagungsband des 3. Symposiums der Ingenium-Stiftung erschienen.

Eine kanadische Studie hat gezeigt, dass Personen, die dreimal wöchentlich Ausdauersport betreiben, ein wesentlich geringeres Demenzrisiko besitzen, das bis zu vierzig Prozent unter dem von inaktiven Kontrollpersonen liegt.

Ähnliches bestätigen Forscher der Universität Ulm, da sie nachgewiesen haben, dass Laufen sich sogar günstig auf den Verlauf bestehender Demenzerkrankungen auswirkt.

Der positive Einfluss von geistigem Training auf das Gehirn konnte ebenfalls sowohl im Tiermodell als auch direkt am Menschen gezeigt werden.

Es gibt also eine ganze Reihe von wichtigen Hinweisen dafür, dass eine rechtzeitig begonnene Prophylaxe das Risiko verringern kann, später an Alzheimer zu erkranken. Obwohl viele der Faktoren noch nicht ausreichend evidenzbasiert überprüft sind, schließt dies aber keinesfalls aus, dass entsprechende Effekte vorhanden sind.

Was ist konkret zu tun?

Seien Sie gespannt auf Neues, probieren Sie Ungewohntes aus, machen Sie neue Erfahrungen im Museum, musizieren Sie oder gehen Sie ins Konzert! Es muss nicht gleich der Halbmarathon sein! Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen, spielen Sie Golf, arbeiten Sie im Garten, gehen Sie mit dem Hund spazieren oder ins Fitness-Studio. Engagieren Sie sich in Vereinen oder erkunden Sie die Welt des Computers und des Internets. Befreien Sie sich von Stress.

Bleiben Sie aktiv! Die Bilder zeigen ihnen zwanzig Möglichkeiten, werden Sie ***Fit fürs Alter!***

Helmut Greil jun. und Dr. Winfried Teschauer

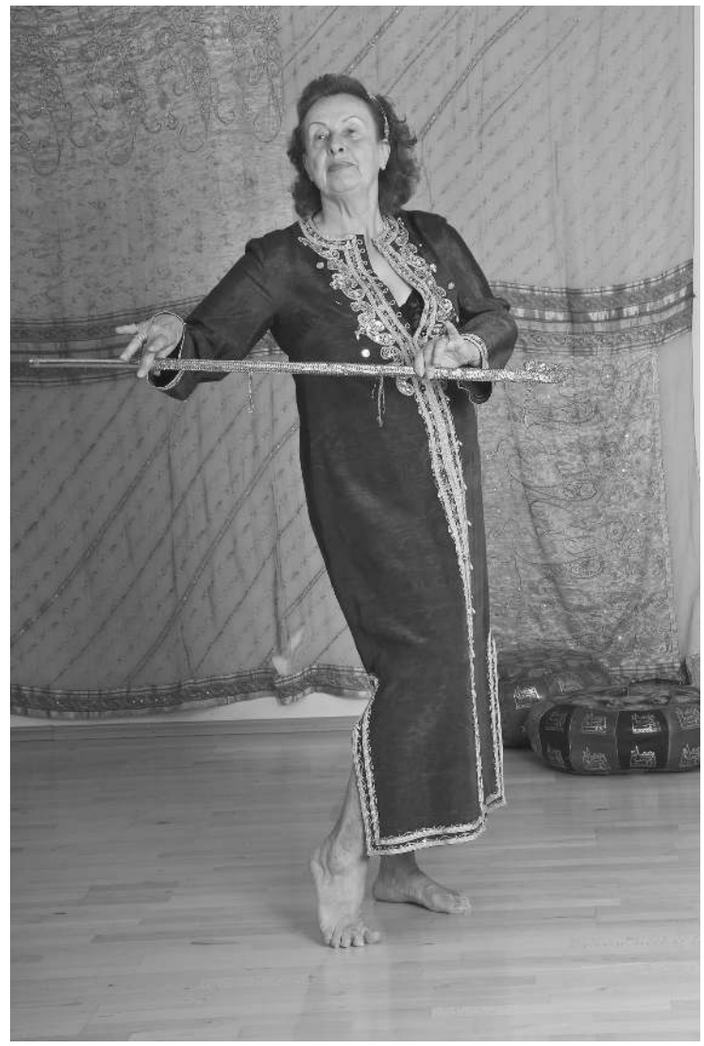
Lernen Sie ein Instrument zu spielen!
Waltraud Barth
Beirat der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Genießen Sie die Natur auf dem Fahrrad!
Rosel Batzoni
Mitarbeiterin der Ingenium-Stiftung

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

INGENIUM
Stiftung für Menschen mit Demenzerkrankung

Genießen Sie öfter Fisch!
Christina Derr
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Mitarbeiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige bei der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.



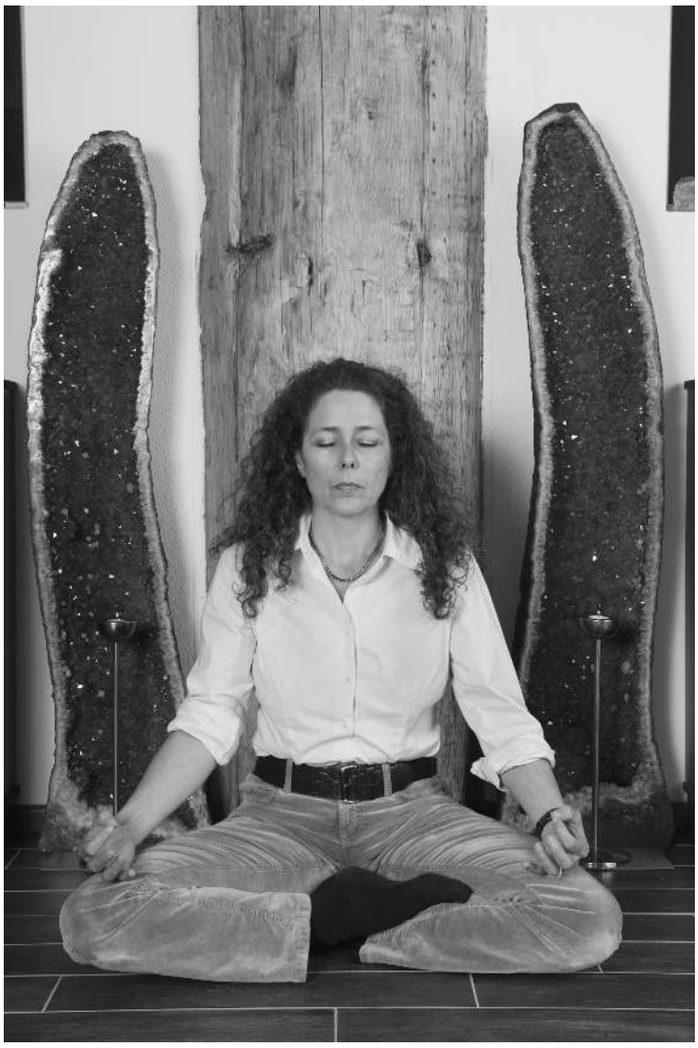
Probieren Sie einmal etwas ganz anderes!
Mathilde Greil
Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.,
Vorstand der Ingenium Stiftung

Bleiben Sie so fit wie Ihre Kinder!
Gregor Heske, Apotheker
Beirat der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

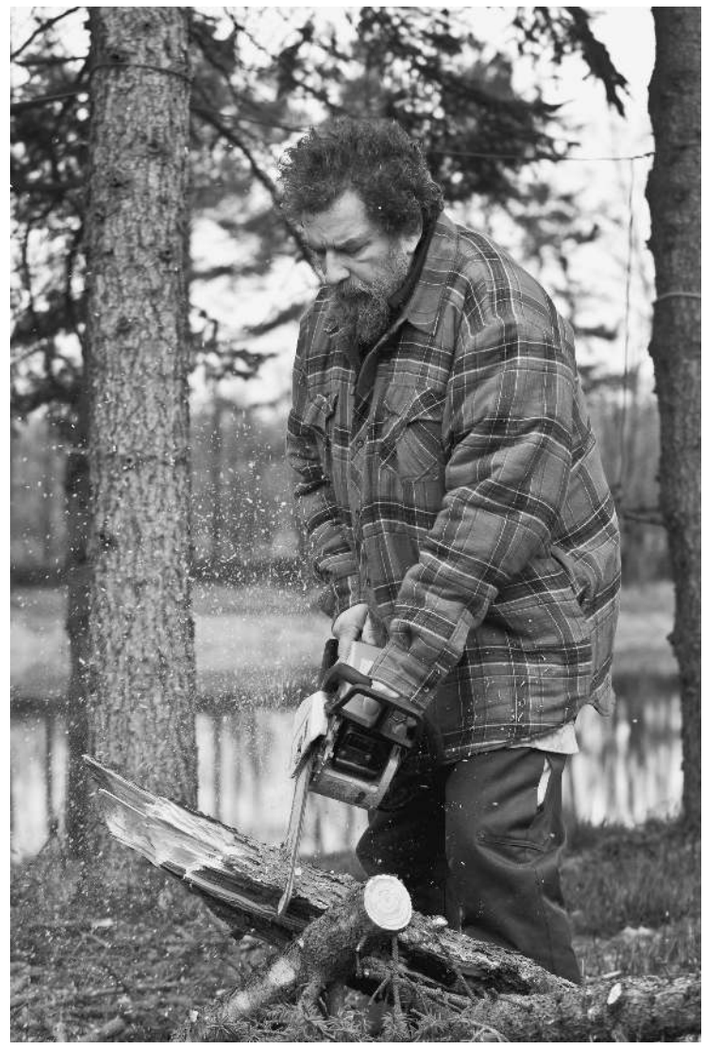
Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung!
Rosemarie Kraus-Merker im Life Park
Vorstand der Alzheimer Gesellschaft
Ingolstadt e.V.

Alzheimer
Gesellschaft
Ingolstadt e.V.

INGENIUM
Stiftung für Menschen mit Demenzerkrankung



Finden Sie Ihre innere Ruhe!
Birgit Maria Niedner
Vorstand der Ingenium-Stiftung



Seien sie aktiv an der frischen Luft!
Peter Niedner
Vorstand der Ingenium-Stiftung

Lernen Sie schnell zu reagieren!
Veronika Schneider
Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Ingenium-Stiftung und Mitarbeiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige bei der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Golf fordert Körper und Geist!
Leopold Stiefel
Vorstand der Ingenium-Stiftung

Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

INGENIUM
Stiftung für Menschen mit Demenzerkrankung

Fordern Sie ihren Kopf heraus und trinken Sie dabei ein Glas Rotwein!
Christel Ernst und Prof. Dr. Wolfgang Hartmann
Beide im Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Stellen Sie sich neuen Herausforderungen!
Helmut Greil, Fotograf
Vorstand der Ingenium-Stiftung

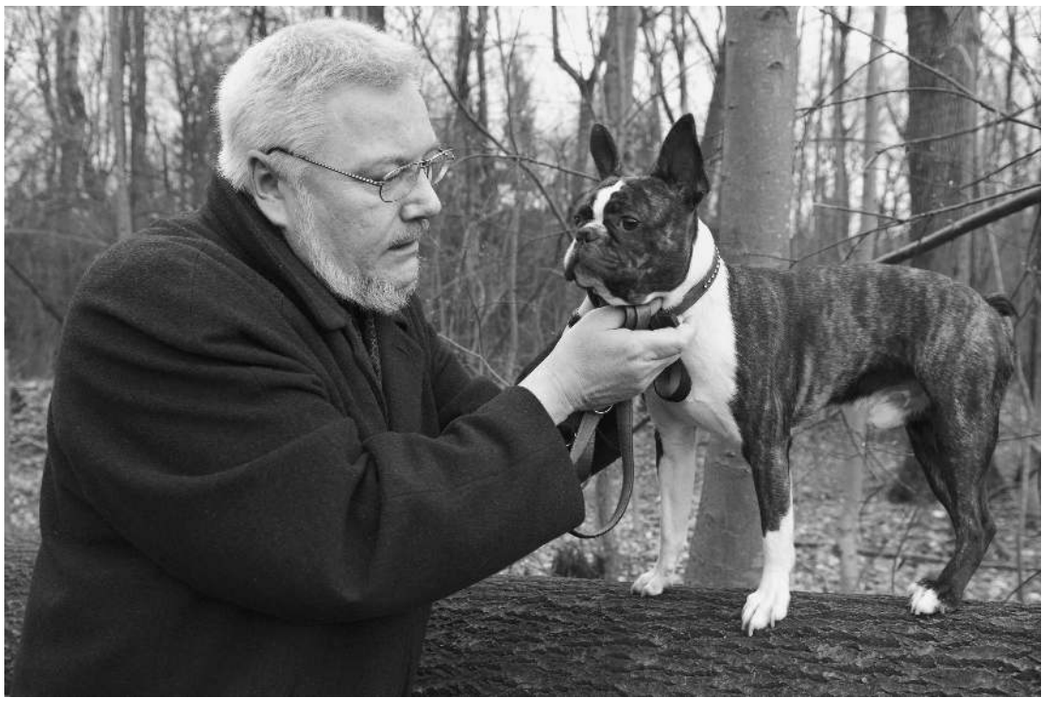
Gönnen Sie Ihrem Körper Vitamine aus frischem Obst
und Gemüse!
Annette Heske, Apothekerin
Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Trainieren Sie Gedächtnis und Logik durch Kartenspiel!
Dieter Kastl, Wirtschaftsprüfer
Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Engagieren sie sich aktiv in Politik und Vereinen!
Dr. Alfred Lehmann,
Oberbürgermeister der Stadt Ingolstadt
Beirat der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

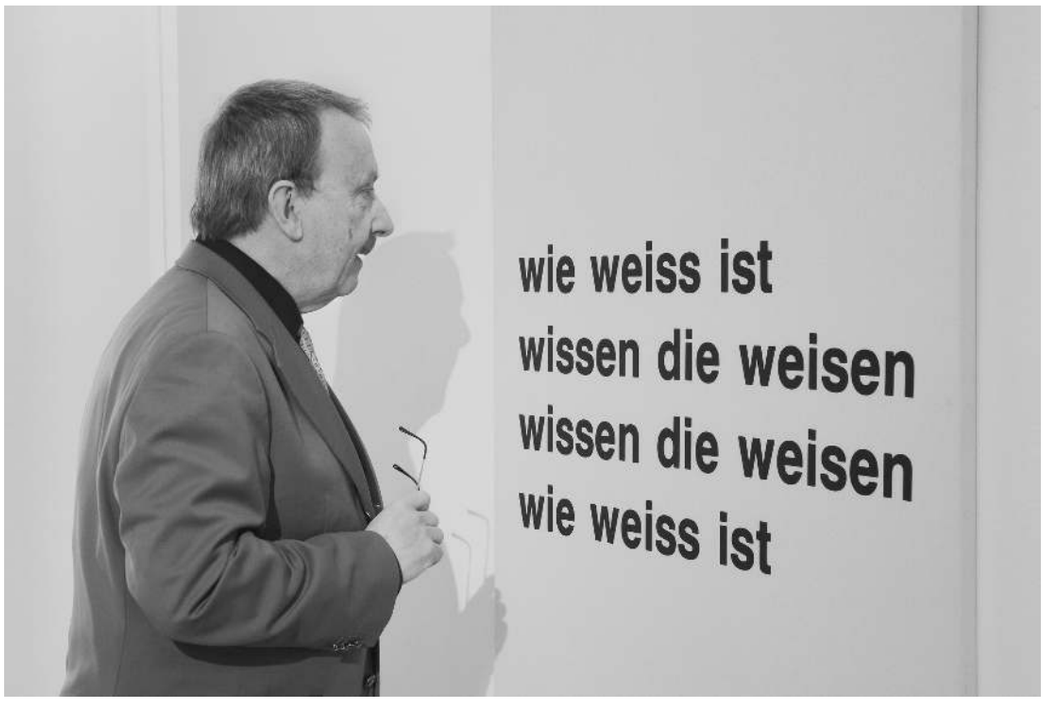
Gehen Sie fit durchs Leben!
Ewa Meier, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Mitarbeiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige
bei der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

Trainieren Sie Hände und Geist!
Prof. Dr. Thomas Pollmächer
Beirat der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.



Bleiben Sie aktiv durch Ihren Hund!
Dr. Klaus Stöhr
Beirat der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.

In der Gruppe macht Hanteltraining noch mehr Spaß!
Dr. Winfried Teschauer im Life Park
Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.,
Wissenschaftlicher Leiter der Ingenium-Stiftung



Besuchen Sie öfter mal ein Museum!
Franz Edler von Koch, Notar,
im Museum für konkrete Kunst

Sämtliche Angaben und Darstellungen in dieser Broschüre entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und sind bestmöglich aufbereitet.
Die Ingenium-Stiftung und die Autoren können jedoch trotzdem keine Haftung für Schäden übernehmen, die in Zusammenhang mit Inhalten dieser Broschüre entstehen.

Impressum:
© 2008 Ingenium Stiftung, Blücherstr. 39, 85051 Ingolstadt
Herausgeber: Dr. W. Teschauer und Helmut Greil
Redaktion und Gestaltung: Dr. W. Teschauer, Ingenium Stiftung,
Fotos: Helmut Greil / © 2008 Alzheimer Gesellschaft Ingolstadt e.V.
Druck: Lithoscript GmbH

Alzheimer Gesellschaft
Ingolstadt e.V.

Fachstelle für pflegende Angehörige
im Zentrum der Ingenium-Stiftung, Fauststraße 5, 85051 Ingolstadt
Tel.: 0841-881 77 32.Fax: 0841-881 77 34
mail: info@alzheimer-ingolstadt.de
home: www.alzheimer-ingolstadt.de
1. Vorsitzende: Mathilde Greil / 2. Vorsitzender: Prof. Dr. med. Wolfgang Hartmann
Spendenkonto: Kto. Nr.: 501 763 61, Sparkasse Ingolstadt, BLZ: 721 500 00

INGENIUM

STIFTUNG FÜR MENSCHEN MIT DEMENZERKRANKUNG

Anerkannt durch die Regierung der Oberpfalz, AZ 2.1 - 1222.120 -1
Zentrum der Ingenium Stiftung, Blücherstraße 39, 85051 Ingolstadt
Stiftungsvorstand: Mathilde Greil; Geschäftsführer der Stiftung: Dr. Winfried Teschauer
Tel.: 0841 / 4913780, Fax: 0841 / 4913788
mail: teschauer@ingenium-stiftung.de; home: www.ingenium-stiftung.de
Spendenkonto: Kto.Nr. 111 110 6439, Oberbank Ingolstadt, BLZ: 701 207 00
Kto.Nr. 503 760 45, Sparkasse Ingolstadt, BLZ: 721 500 00