



Am liebsten geistig fit bis ins hohe Alter

Prof. Dr. Andreas Fellgiebel
Universitätsmedizin Mainz
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

**Das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter ist normal
und führt nicht unvermeidbar zur Demenz!**

**Das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter
ist unvermeidbar (Stichwort: anti aging)!**

**Wir sollten uns positiv darauf einstellen
(successful aging: „Selektion, Optimierung, Kompensation“)!**

**Geistige Fitness ist bis ins hohe Alter durch Training
und Lebensführung modifizierbar!**

„Normale“ Neurodegeneration im Alter

Hirnvolumen

Neuropathologie:

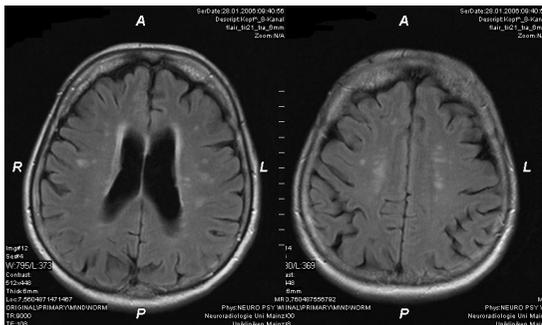
Das Gehirnvolumen nimmt nach dem 50 LJ um 2% jährlich ab.
 (Miller et al. 1980)

Graue Substanz: kontinuierliche Volumenreduktion
 ab der Adoleszenz

Weißer Substanz: Volumenzunahme bis mindestens 50 LJ

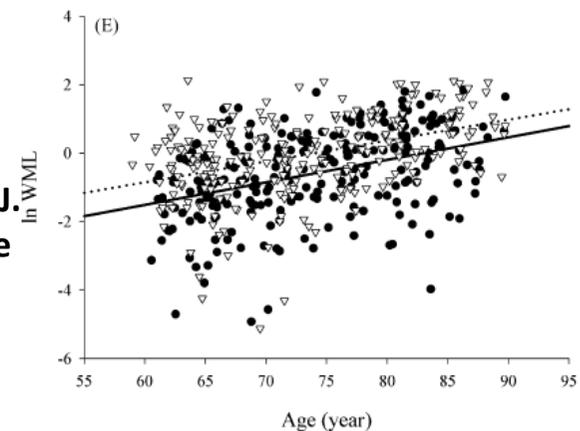
→ Konstantes Hirnvolumen zwischen 20 und 50. LJ, dann beginnende Atrophie

Zerebrovaskuläre Läsionen/ Durchblutungsstörungen



Daten der Rotterdamstudie

Von 1077 Teilnehmern mittleres Alter 72,4 J.
 (range 60-90 J.) zeigen 80% periventrikuläre
 Witte Matter Lesions (de Leeuw 2001).

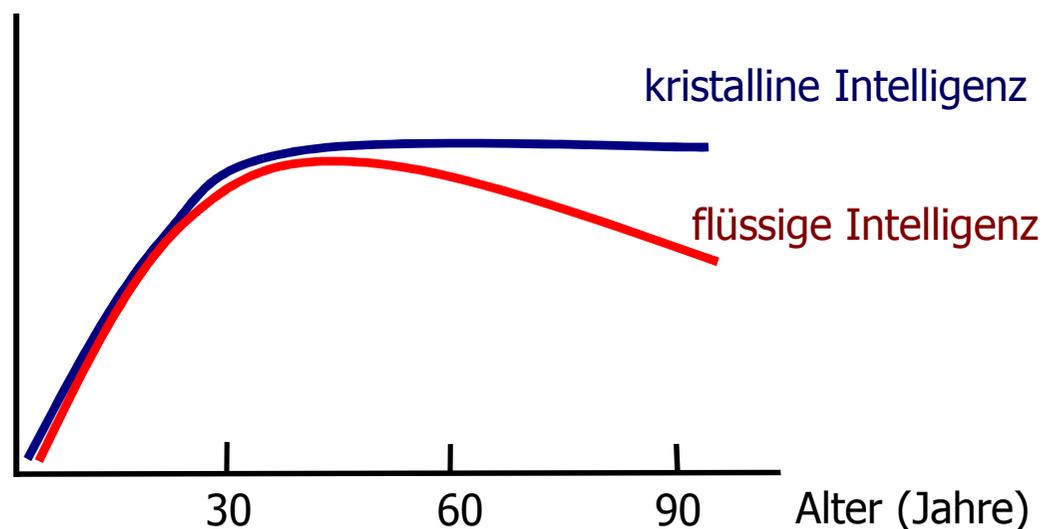


Normales kognitives Altern

Unterscheidung flüssige und kristalline Intelligenz:

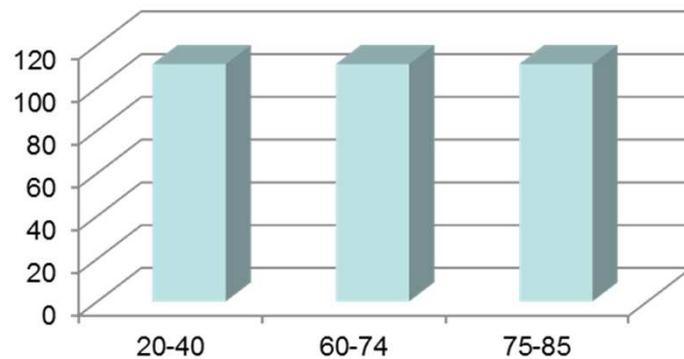
„Flüssige Funktionsleistungen“ hängen wesentlich von der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit ab und unterliegen einem physiologischen alterskorrelierten Abbau.

„Kristalline Leistungen“ sind in hohem Maße bildungs-, erfahrungs- und sozialisationsabhängig, können bis ins hohe Lebensalter stabil bleiben oder sogar gesteigert werden.

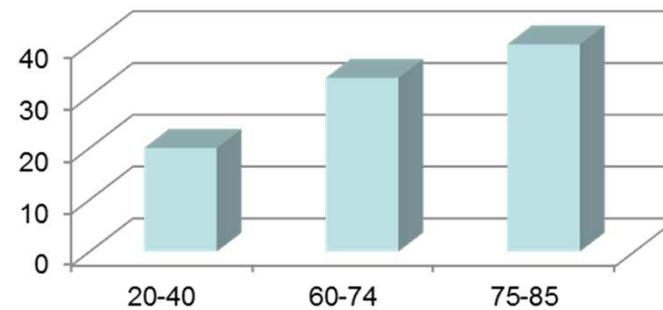


Geistige Leistung: Vergleich Jung - Alt

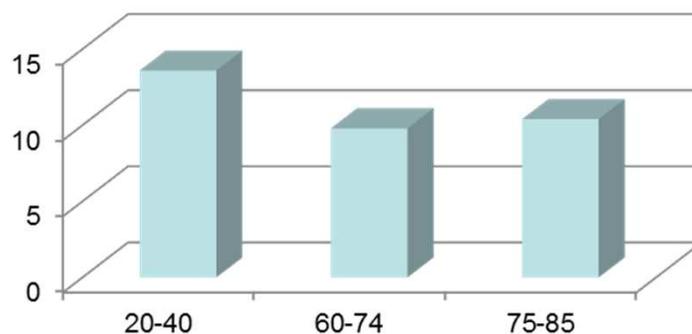
Intelligenz



Verarbeitungsgeschwindigkeit



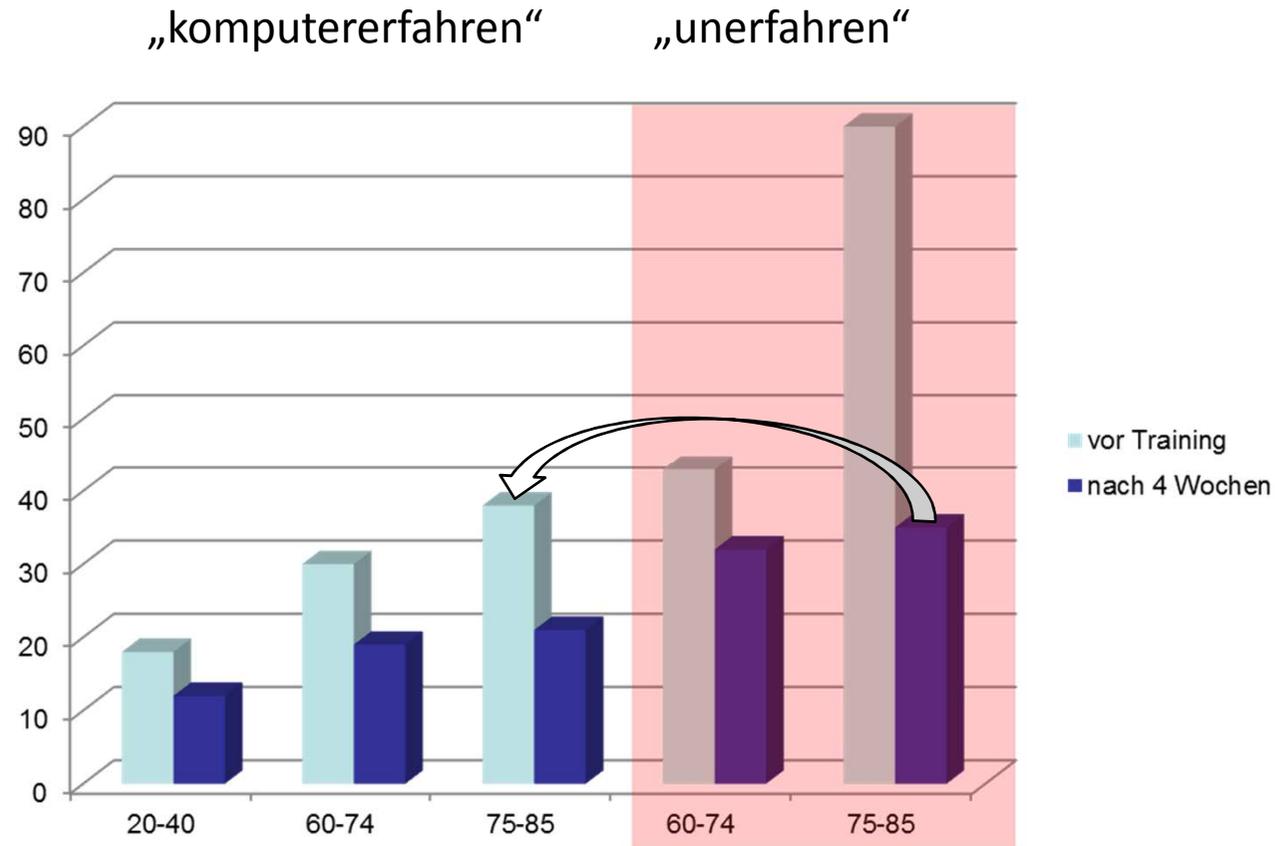
Gedächtnis



Ergebnisse aus eigener Untersuchung:

- Alte sind genauso überdurchschnittlich intelligent wie jüngere Probanden
- Alte Teilnehmer sind dennoch deutlich langsamer und haben ein schlechteres Gedächtnis als Jüngere.

Geschicklichkeit im Umgang mit dem Computer (TMT-A)



Alte Menschen ab 75 Jahre ohne Computer-(„Maus“-)Erfahrung verbessern sich nach einem Monat üben (3x pro Woche eine Std.) auf das Niveau von „komputererfahrenen“ Alten.

Strukturelle Neurodegeneration als Risikofaktor für psychische Erkrankungen im Alter

- Allgemein: **normale Neurodegeneration schwächt die Widerstandsfähigkeit des Gehirns**, das Gehirn wird zunehmend anfälliger für Funktionseinbußen im Rahmen von krankhaften Veränderungen wie etwa „Alzheimer“
- Schlaganfall
- Kognitiven Abbau (bis hin zur Demenz)
- Late-onset **Depression** („vaskuläre Depression“)

Prävention – kann man sich fit halten?

Beeinflussbare Risikofaktoren des geistigen Abbaus

- ➔ arterielle Hypertonie
- ➔ Cholesterin ↑
- ➔ Diabetes mellitus
- ➔ Übergewicht
- ➔ Bewegungsmangel
- ➔ Ausbildung/ geistige Aktivität ↓

Präventive Therapie des geistigen Abbaus:

Vaskuläre Risikofaktoren minimieren !!

Körperliche und geistige Aktivität !!

Bildung !!

Regelmässiger Freizeitsport im mittleren Lebensalter
(Alter im Mittel 50 Jahre) ≥ 2 / Woche
reduziert AD-Risiko signifikant ! *Rovio et al., Lancet Neurol 2005*

- unabhängig von der Reduktion vaskulärer Risikofaktoren !
- über Stimulation neurotropher Faktoren ?
(wie BDNF: *Tong et al., Neurobiol Dis 2001*)
- über Verminderung von β 42-Amyloid-Ablagerung ?
(*Lazarov et al., Cell 2005*)

Wie ist es mit Rotwein?

(Alkohol: Neurotoxin vs. Gefäßprotektion)

Epidemiologische Daten: mässiger Alkoholkonsum scheint protektiv zu sein.

Phenole (Rotwein enthält das Flavonoid Resveratrol)

...auch Curcumin ist ein Phenol...

Wirkmechanismus: Verhinderung der Oligimerbildung des β -Amyloids



Wie ist es mit grünem Tee?

Enthät das Flavonoid EGCG, s.o.



Prävention geistiger Abbau - Zusammenfassung

Körperliche Aktivität!

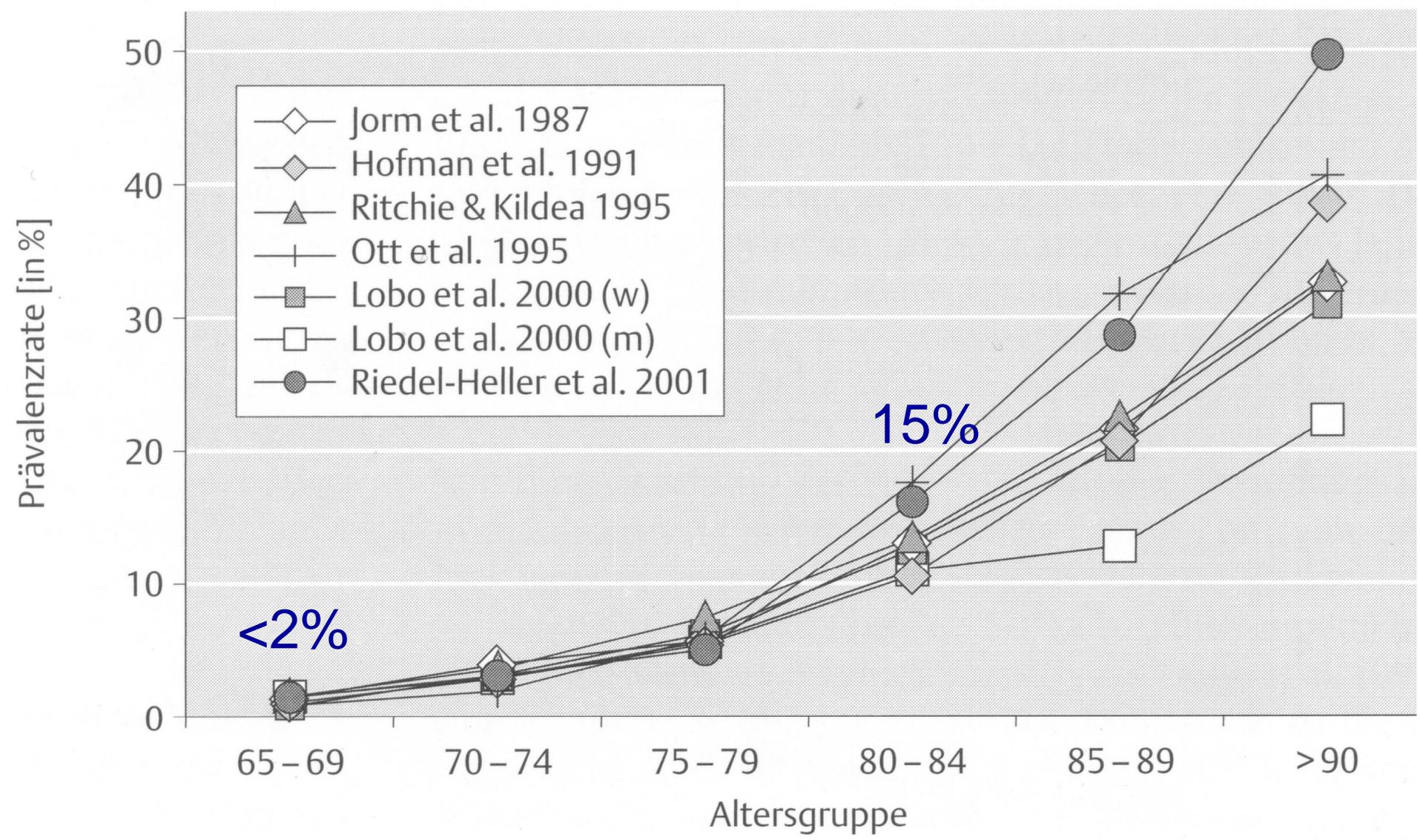
Geistig rege, insb. flexibel bleiben (sich neuen Herausforderungen stellen)

Gefäßrisikofaktoren erkennen und behandeln lassen

Maß halten bei Kalorien

Statt Ginkgo: ...ein Glas guten Rotwein am Abend...

Altersspezifische Häufigkeit der Demenz



Warum eigentlich Demenz-Frühdagnostik?

(bei fehlenden kausalen Therapieoptionen)

Die meisten Patienten der Gedächtnisambulanz erhalten nicht die Diagnose einer Alzheimer-Erkrankung und können diesbezüglich beruhigt werden !

- **andere Ursachen für geistigen Abbau**
- Altersdepression (untypische Präsentation!)
- normaler geistiger Abbau wird als krankhaft empfunden
- durch frühe Therapie bleibt Selbständigkeit länger erhalten
- in frühen Stadien haben Pat. noch eher die Fähigkeit, rationalen Argumenten zu folgen
- **die Familie kann geschult, auf die Erkrankung vorbereitet werden**
- **Überlastung der Angehörigen kann vorgebeugt werden**

Wann sollte man sich untersuchen lassen ?

Bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit im Alter, die mit Befürchtungen einer Demenz einhergeht, sollte eine diagnostische Abklärung erfolgen.

Wo sollte man sich untersuchen lassen ?

Erster Ansprechpartner sollte der Hausarzt sein.

Gezielte Frühdiagnostik wird bei spezialisierten niedergelassenen Ärzten für Neurologie und Psychiatrie durchgeführt oder in der Gedächtnisambulanz.

**Im Alter sind eine gute Lebensqualität und aktive Teilhabe
am gesellschaftlichen Leben möglich – ohne und mit Demenz.**



Danke für die Aufmerksamkeit...