

REGIOMED

Klinikum Coburg



KLINIKEN

Demenz – neue Chancen bei Prävention und Therapie?

Coburg, 19.09.2023

TAO Themenjahr Gesundheit

Prof. Dr. Johannes W. Kraft

Was wünschen wir uns?

REGIOMED
Klinikum Coburg



KLINIKEN

**Dem Leben Jahre,
und den Jahren Leben geben:**

**Die Zahl der Lebensjahre
mit Lebensqualität erhöhen**

Die Hälfte aller dementiellen Syndrome
ist bei rechtzeitigem Beginn
präventiver Maßnahmen vermeidbar!

Inhalt

Demenz – was ist das eigentlich?

Therapie möglich?

Vorbeugen - besser als heilen

Daten Welt-Alzheimer-Report:

- **Alle 20 Jahre Verdoppelung**
- **Weniger als 1/3 aller Kranken werden bisher korrekt behandelt**
- **Durch frühe Diagnostik und kompetente Therapie erhebliche Verbesserung des Verlaufes**

Demenz diagnostizieren

**Anamnese inkl. Fremdanamnese
und körperliche Untersuchung**

Labor, EKG, fak.Liquor

Neuropsychologische Testung

**Beurteilung der Aktivitäten des
täglichen Lebens (I/ADL)**

Bildgebende Verfahren (CT, MRT)

Sicherheit der Diagnose bis 95 %

CCT

NMR

FAKTEN zur Demenz

Verzögerung/Linderung der Symptome: bei über 90%

Besserung: in ca. 50%

Heilung: derzeit in ca. 10 %

Vorbeugung : (wie) möglich?

Wichtige Risikofaktoren für dementielle Syndrome

Arterielle Hypertonie

Insulinresistenz und metabolisches Syndrom

Diabetes mellitus und Adipositas

Schlafapnoe - Schlafstörungen

Unbehandeltes Vorhofflimmern

Rez. cerebrale Ischämien

Hyperlipidämie, Homocysteinämie, Lipoprotein A

Rauchen und Alkoholmissbrauch

Rez. Schädel-Hirn-Traumata

Hörschwäche

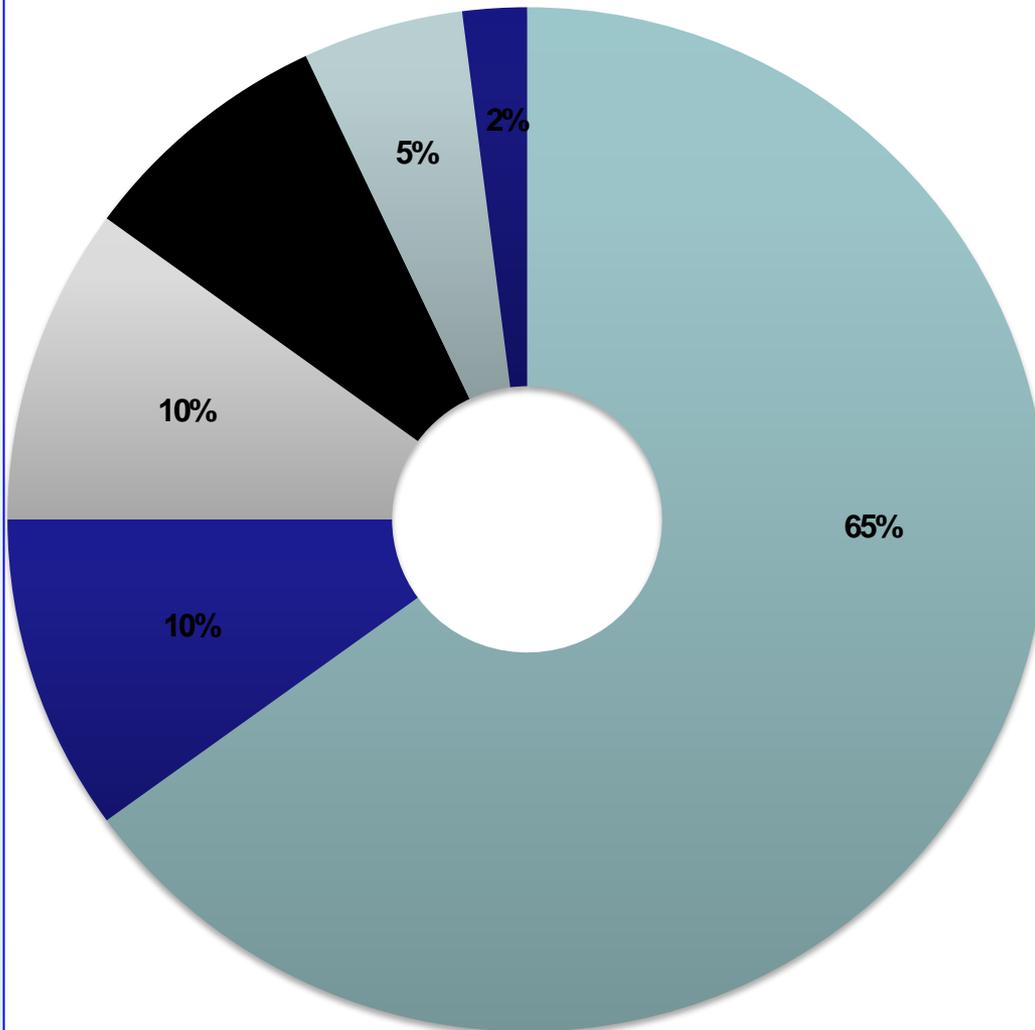
Unbehandelte Depression

Geringe psychosoziale, geistige und körperliche Aktivität

Mangelnde Bildung, soziale Isolation

Genetik

Es gibt über 50 Erkrankungen, die zu einer Demenz führen können



Sekundäre Demenzen: gut behandelbar – wenn Sie rechtzeitig erkannt werden!

Vitaminmangel (B, Folsäure, evtl. D)

Schilddrüsenerkrankungen

Chron. Vergiftungen (z.B. Alkohol, Drogen)

Herzrhythmusstörungen mit Embolien

Autoimmunerkrankungen

Infektionen (Syphilis, HIV, Borrelien, u.v.m.)

Boxen, Einblutungen (Trauma), Tumoren

Bestimmte Medikamente

Unbehandelte Depression

Hydrocephalus u.a. neurologische Erkrankungen

Dauer zwischen Beginn merklicher Symptome und Diagnose der Demenz in Deutschland

4 1/2 Jahre -

Zeit ist Hirn!

Ziele der Therapie

Heilung ist in ca. 10% möglich – schon alleine deshalb ist Frühdiagnostik wichtig

Bei den meisten anderen Formen ist möglich:

- Verzögerung des Verlaufes
- Verbesserung der Symptome
- Erhalt der Selbstständigkeit und Teilhabe
- Längerer Verbleib in der vertrauten Umgebung bei guter Lebensqualität
- Erleichterung der Fürsorge und Pflege

Unterstützung der Zugehörigen

Gedächtnisambulanz Coburg - in der Tagesklinik

**Korrekte und frühzeitige
Diagnosestellung
Therapiechancen eröffnen
Rehabilitation bei Demenz
Angehörigenberatung
Prävention**

Therapiesäulen der Demenz

Funktionell

**Kognitives Training
Verhaltenstherapie
(I)ADL-Training
Ergotherapie, SET
Musiktherapie
Kunsttherapie
Sturzprävention
Validation**

Somatisch

**- Antidementiva
- Behandlung
nicht-kognitiver
Symptome
- Internistische
Basistherapie
- Ernährung**

Psychosozial

**Angehörigenberatung
Vorsorgemaßnahmen
Milieutherapie
Wohn- und Umfeld-
Optimierung
Erinnerungstherapie
Biographie als Anker**

Hilfen für Angehörige

Klinikum Coburg

Information, Entlastung
Konkrete Unterstützung
Anerkennung und Wertschätzung
Entscheidungshilfen bei
schwierigen ethischen Fragestellungen
Vorsorgeplanung
Trost und Zuspruch

Prävention von Demenz

Was ist bewiesen?

Risikofaktoren - Ernst nehmen und handeln!

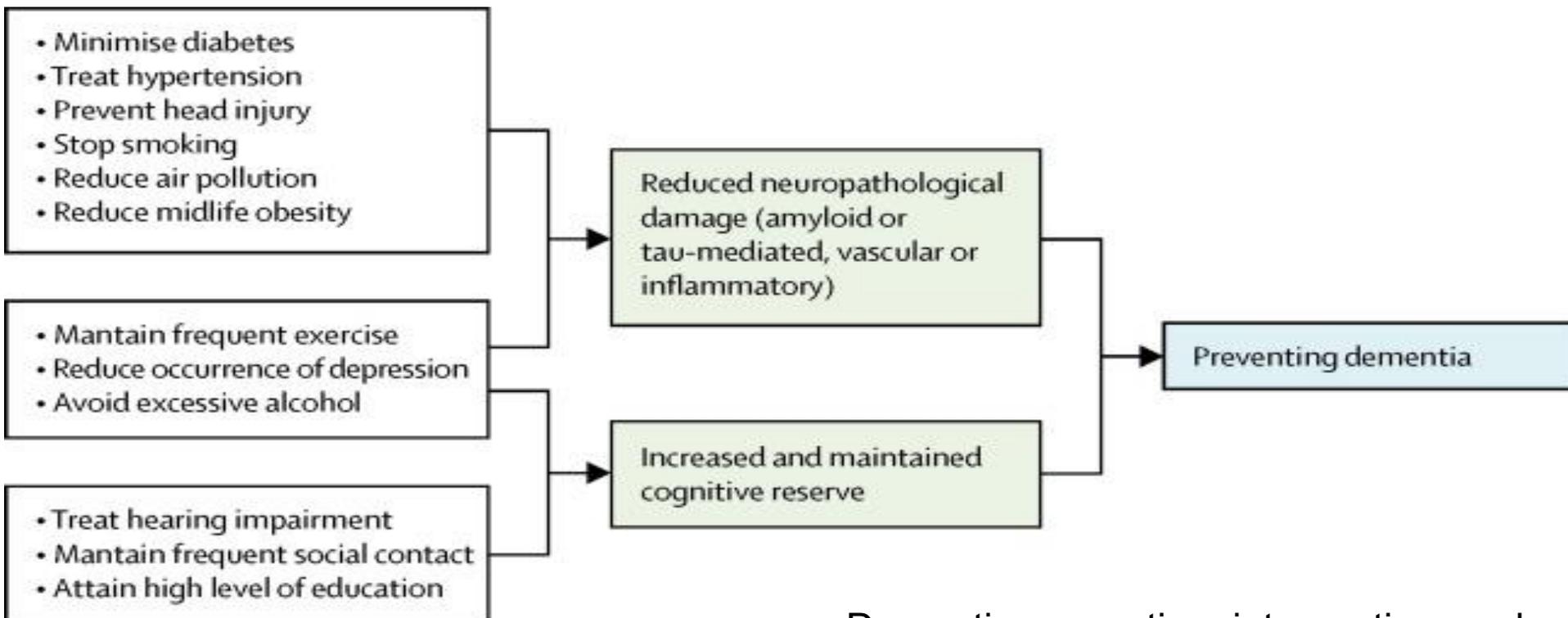
Schutzfaktoren nutzen!

Prävention von Demenz und Atherosklerose

Klinikum Coburg

- 
- **Rauchen**
 - **Hochdruck**
 - **Übergewicht**
 - **Diabetes mellitus**
 - **Mangelnde Aktivität**
 - **Mangelnde Bewegung**
 - **Stoffwechselstörungen**

Chancen zur Verbesserung der kognitiven Reserve und zur Verminderung modifizierbarer Risikofaktoren bei Demenz

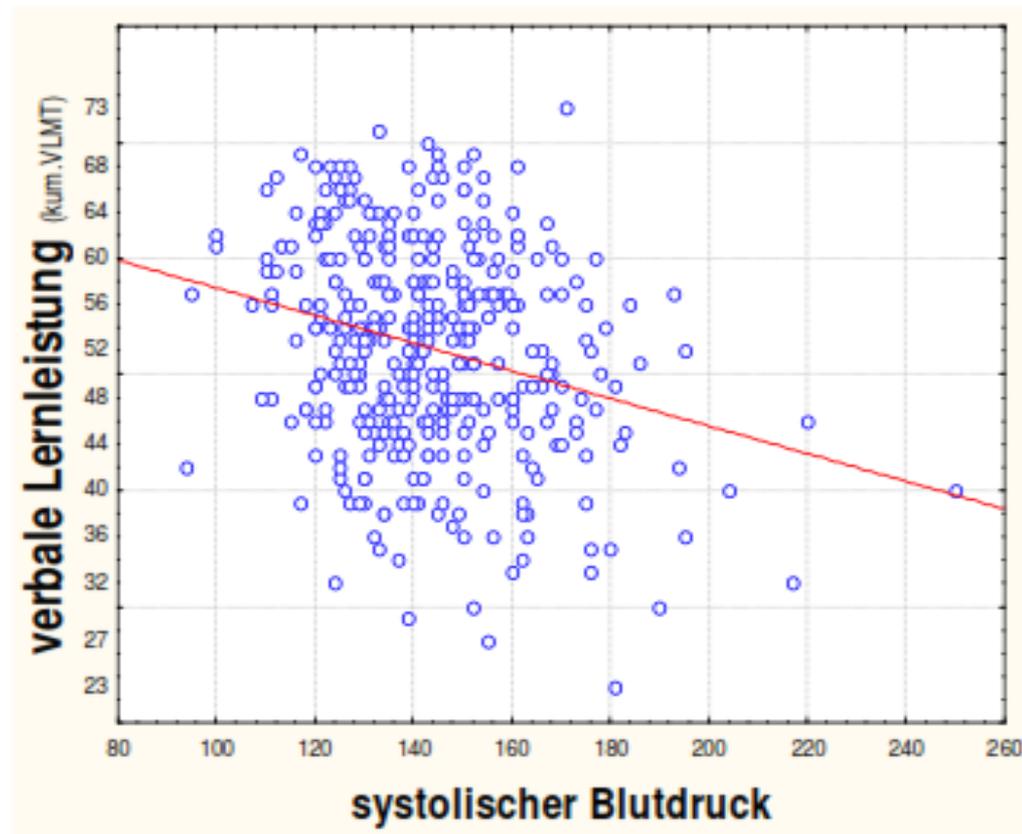
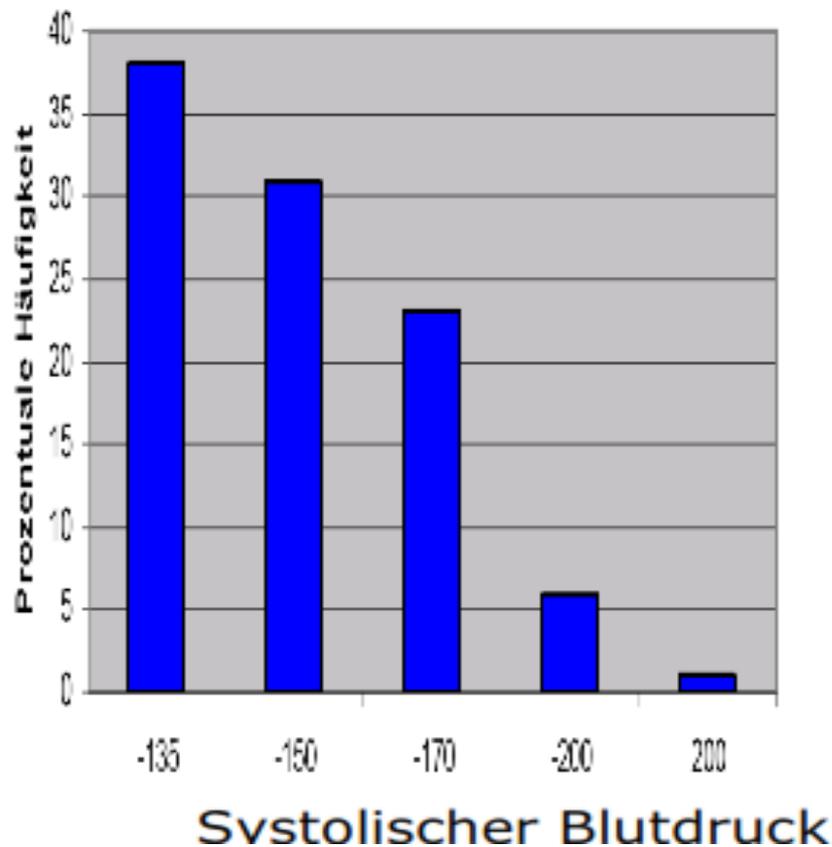


Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the *Lancet* Commission, [Prof Gill Livingston et al.](#)

Hochdruck als Haupt-Risiko

Blutdruck hoch

– Denken runter !



Was schützt?

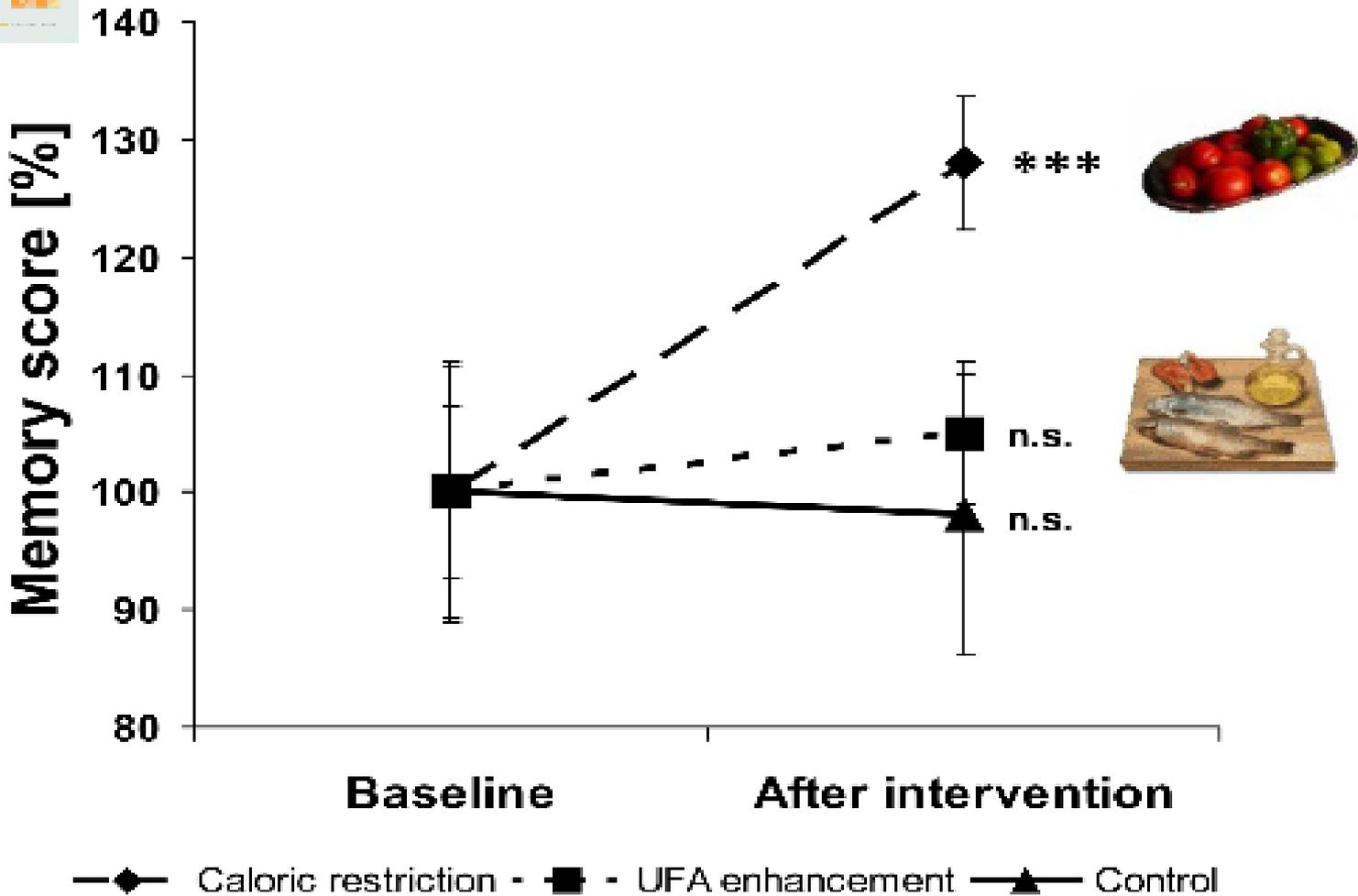
Geistige Aktivität und soziale Kontakte

Was schützt? Körperliche Aktivität

- **Körperliche Aktivität macht Spaß und mindert das Demenzrisiko**
- **Trainieren gesunde Angehörige mit, bleibt die Teilhabe länger erhalten, es gibt weniger Stürze und mehr Unabhängigkeit**
- **Musik und Bewegung – Quelle von Lebensfreude**

Fasten und Fettmodulation erhöht die geistige Leistungskraft

Klinikum Coburg



Mäuse, die 30 % Ihres Lebens fasten leben bis zu 50 % länger, entwickeln bis zu 47% seltener Krebs und sind agiler und lernfähiger

Entscheidende Mechanismen dabei:
Steigerung der Autophagie, Minderung der Insulinresistenz



Medizin-Nobelpreis 2016 für Yoshinori Oshumi

Autophagie als natürliche Müllabfuhr unserer Zellen

Was fördert unsere mitochondrialen Kraftwerke, Recyclingmechanismen und die zelluläre „Qualitätskontrolle“?

Unsere Autophagie wird angeregt:

- **Am stärksten durch Intervall-Fasten**
- **Auch durch Bewegung und Sport**
- **Bestimmte Nahrungsmittel z.B. sekundäre Pflanzenstoffe, z.B. auch in Kaffee, Tee**
- **Bestimmte Medikamente**

Gibt es pflanzliche Wirkstoffe, die vorbeugend wirken könnten?

Resveratrol aktiviert ähnliche Gene wie Kalorienrestriktion.

Diese Gene sind hauptsächlich das Sirt1 und die AMP Kinase, deren Aktivität mit Langlebigkeit in Verbindung gebracht wird.

Gingko enthält sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonglykoside, Terpenlactone) und kann unterstützend wirken

SPERMIDIN

Spermidin aktiviert die “Müllabfuhr”/ Autophagie – und sorgt dafür, dass geschädigte Zellbestandteile entsorgt werden.

"In Versuchen mit Fruchtfliegen löst Spermidin einen zellulären Reinigungsprozess aus. Dabei wird der in den Zellen angesammelte Müll aufgelöst. Das funktioniert über einen Mechanismus, der auch beim Fasten angeschaltet wird, die Autophagie“
(nature, cell, biology:
Madeo, Siegrist et al., 2013)

Dass Spermidin nicht nur die Gedächtnisleistung alter Fruchtfliegen, sondern auch das Gefäßsystem alter Mäuse und anderer Säugetiere verjüngen kann, wurde von einer amerikanischen Arbeitsgruppe nachgewiesen.

Spermidin führte zu einer um 30 Prozent längeren Lebenszeit.

Fazit und Empfehlungen: Was können Sie konkret tun?

- **Risikofaktoren erkennen und minimieren (Hochdruck, Rauchen, Stoffwechsellrisiken)**
 - **Schutzfaktoren kennen und nutzen:**
 - **Ernährung optimieren („mediterran“)**
 - **Autophagie erhöhen**

Prävention der Demenz: Was ist bewiesen?

- **Lebenslang körperlich und geistig aktiv im Alltag**
 - **Soziale Kontakte pflegen**
 - **Anderen helfen**
 - **Hirn nutzen!**

Ermutigende Fakten zur Demenz

- Prävention ist möglich!**
- Frühdiagnostik ist wichtig!**
- Therapiechancen nutzen!**

REGIOMED

Klinikum Coburg



KLINIKEN

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Prof.Dr. Johannes W. Kraft

Kontaktdaten:

Chefarzt Klinikum Coburg

Leiter des Regiomed Zentrums für Altersmedizin

Ketschendorfer Straße 33

96450 Coburg

Telefon 09561 22-7304

E-Mail johannes.kraft@regiomed-kliniken.de