



Demenz vorbeugen und behandeln – was gibt es Neues?

Priv.-Doz.Dr.med.univ.Michaela Defrancesco, MMSc, PhD
Univ.-Klinik für Psychiatrie I, Innsbruck
Leiterin Gedächtnissprechstunde

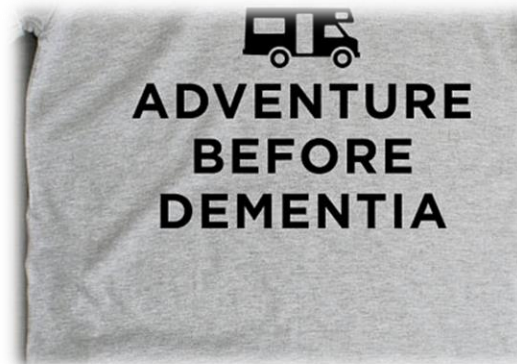
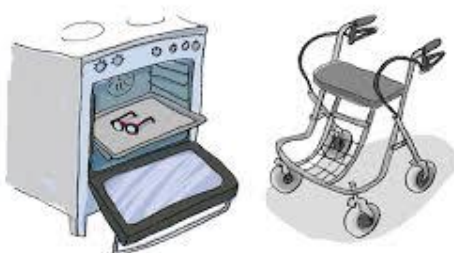
Was ist Demenz **NICHT**?

Eine **Demenz** ([de'ments], lat. *dementia*, zu *demens* ‚unvernünftig‘, ohne *mens*, das heißt ‚**ohne Verstand**‘, Denkkraft bzw. Besonnenheit seiend‘, übersetzbar als „Nachlassen der Verstandeskraft“)*

*Reinhard Platzek: Demenz. Zum Begriff einer häufigen Alterserkrankung. In: Fachprosaforchung – Grenzüberschreitungen. Band 10, 2014, S. 223–232, hier: S. 224 f. und 230 f.

Demenz ist **nicht** Teil des gesunden Alterns – aber immer noch ein **Stigma**

OBSOLET



Definition Demenz:

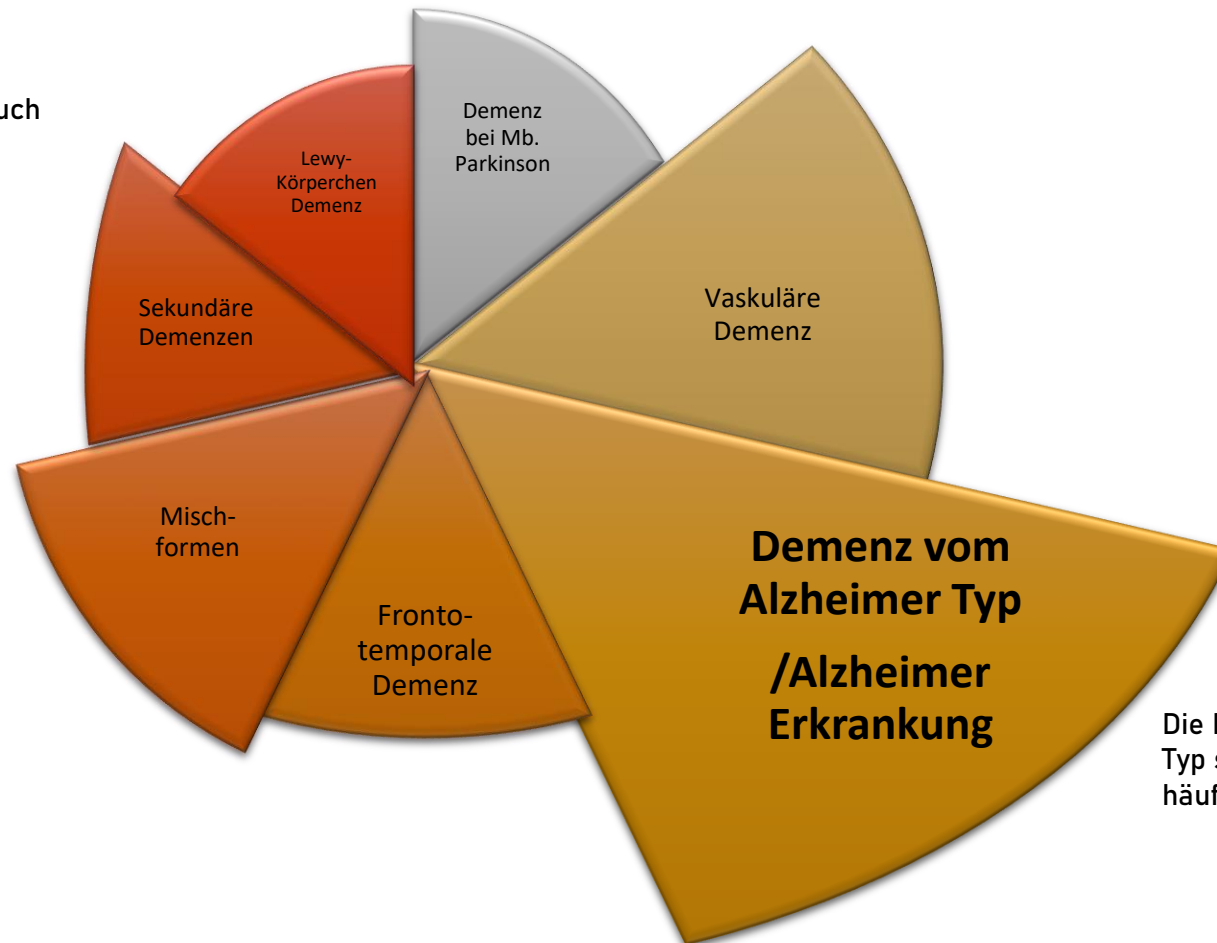


Demenzerkrankungen sind **erworbene, chronische und progressiv** verlaufenden Erkrankungen der Hirnleistung, die zur Beeinträchtigung multipler höherer kortikaler Gehirnfunktionen führen. Beeinträchtigt sind die **Gedächtnisleistung**, die **Denkfunktionen**, die **Orientierungsfähigkeit**, die Fähigkeit zu **kalkulieren**, die **Lernkapazität**, die **Urteilsfähigkeit**, die **Sprach- und Kommunikationsfähigkeit** sowie die **Fähigkeiten zur Lösung von Alltagsproblemen**

Alzheimer's Disease International 2012: 7; Sepandj 2015: 4 f.

Es gibt viele unterschiedliche Formen von Demenz ABER Demenz ≠ Alzheimer Demenz.....

Demenzielle Erkrankungen können auch
im Rahmen von z.B.
Mangelerkrankungen auftreten

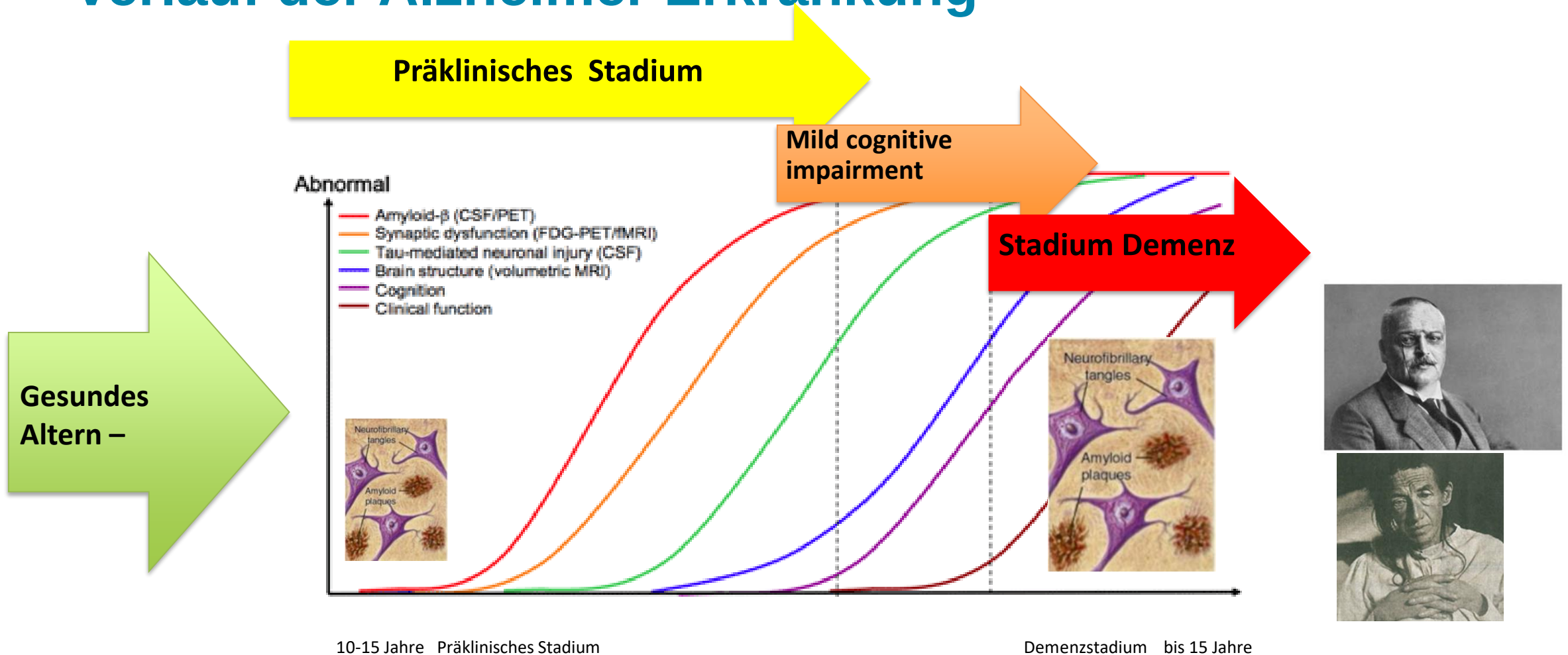


Die vererbare Form
der Alzheimer
Demenz ist selten und
betrifft unter 2% der
Menschen mit
Demenz



Die Demenz vom Alzheimer
Typ stellt mit über **65%** die
häufigste Demenzform dar

Verlauf der Alzheimer Erkrankung



Kann man einer dementiellen Erkrankung vorbeugen?

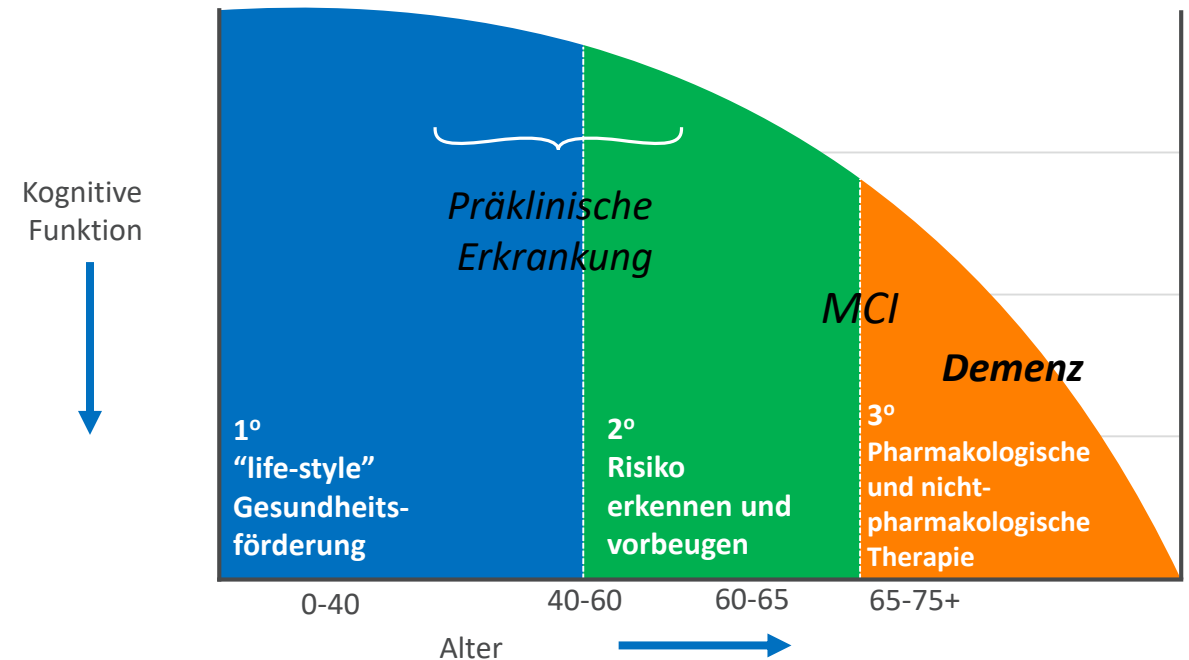


Prävention

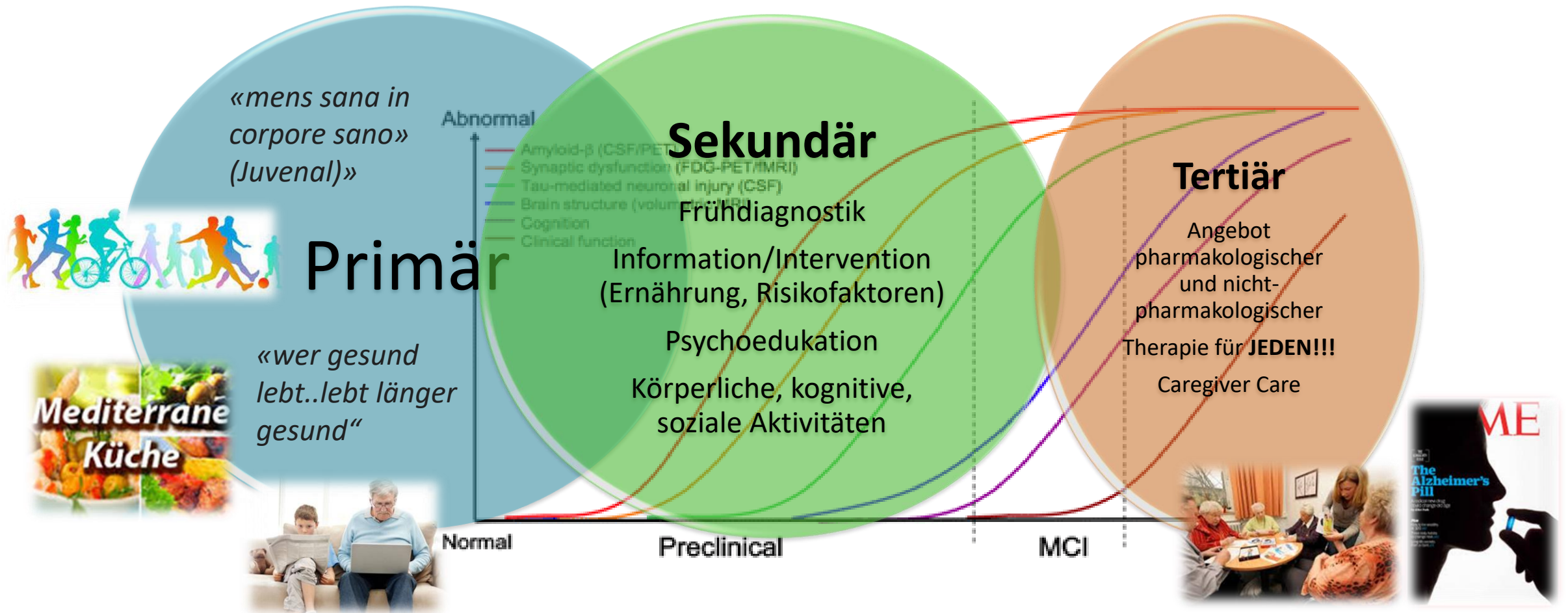
1. Primäre Prävention: Verhindern, dass eine Erkrankung entsteht

2. Sekundäre Prävention:
Erkrankungssymptome so früh wie möglich erkennen, behandeln und vermindern, Risikofaktoren reduzieren

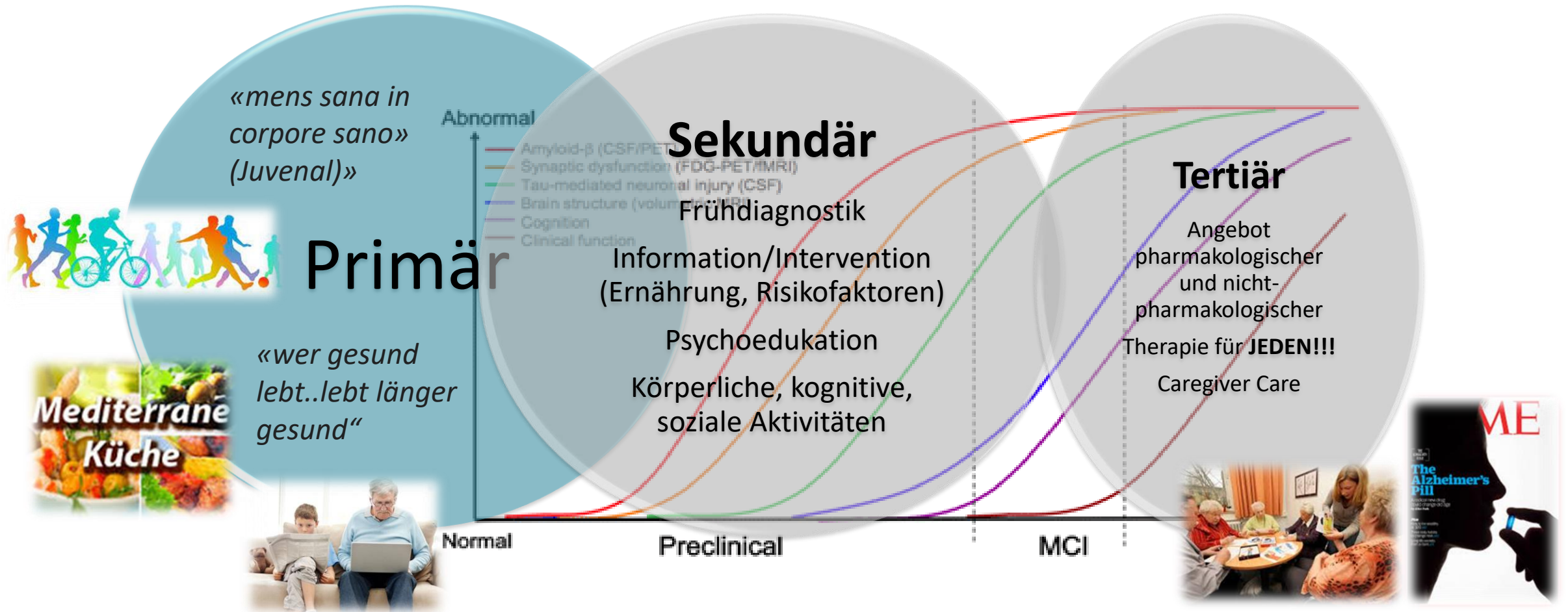
3. Tertiäre Prävention: Spezifische Therapie der Erkrankung



Demenzprävention – nicht nur der Alzheimer Erkrankung



Demenzprävention



Projekte zur Primärprävention für “Hirngesundheit”



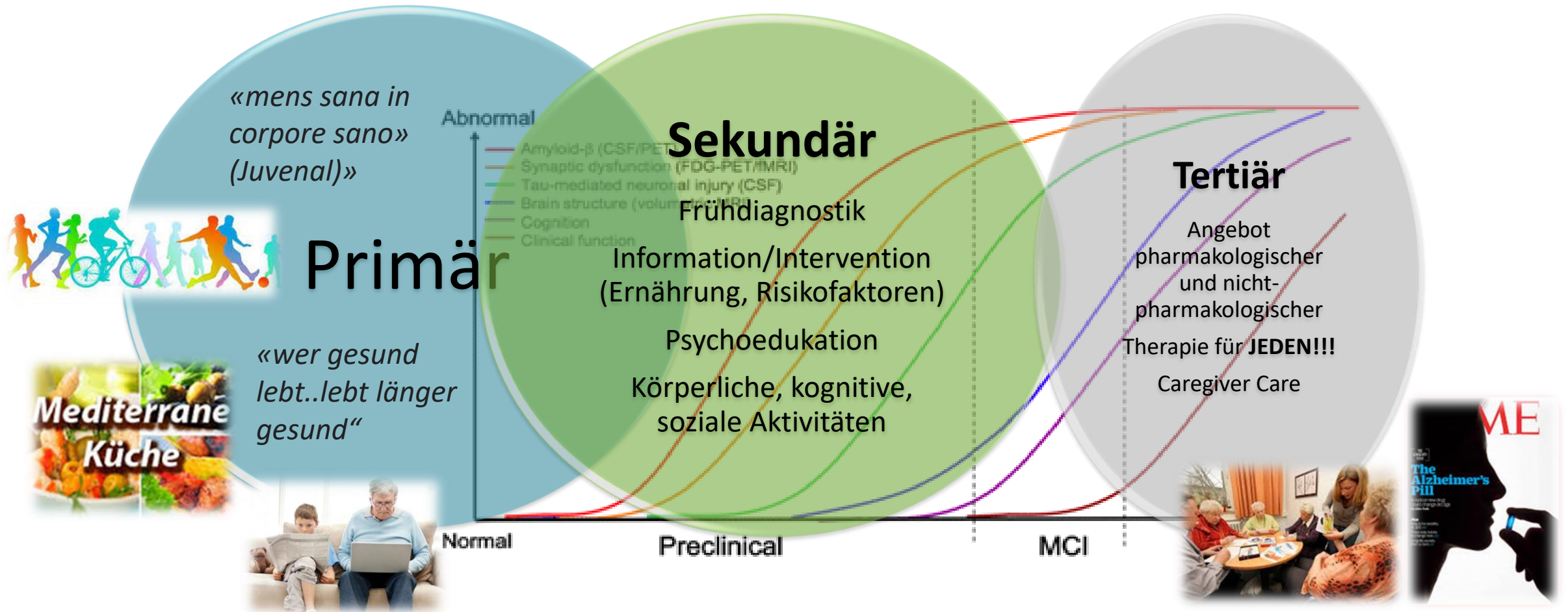
Vermitteln Informationen zu:

- Gesunder Lebensweise
- Ernährung
- Reduktion von „Noxen“: Luftverschmutzung, Nikotin, Alkohol

Programme zur geistigen, körperlichen, kulturellen und sozialen Aktivierung...



Demenzprävention



Veränderbar (40% des Risikos¹)



Ernährung ($\neq$ **Nahrungsergänzungsmittel**),
Bewegung, ausreichend Schlaf, Alkohol und
Nikotinkonsum



Niedere Bildung ?, sozioökonomischer Status,
Soziale, kulturelle und kognitive Aktivität



Wenig Information über “gesunde Lebensweise”⁵
soziale Isolation



Effektive Behandlung von Erkrankungen wie: DM,
Bluthochdruck, Übergewicht, **Hörminderung**,
psychische Erkrankungen wie Depression,



Regelmäßige Bewegung⁶

Nicht-veränderbare Risikofaktoren



Alter, Geschlecht



Familienanamnese³



Genetik: z.B. APOE- ϵ 4 Genotyp

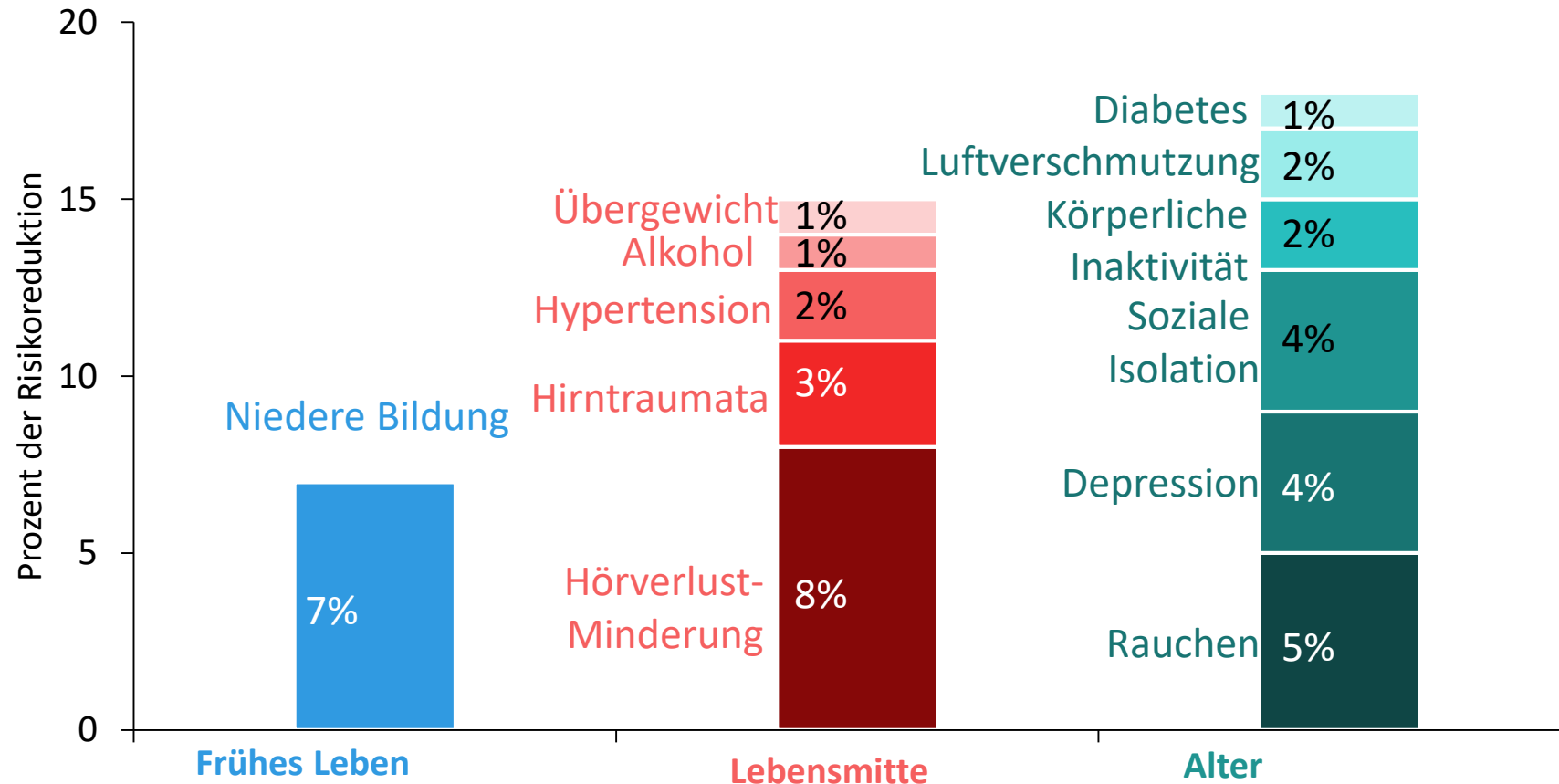
**Die Risikofaktoren stehen meist in
Zusammenhang:**

z.B. Übergewicht– körperliche Inaktivität-DM

» AD, Alzheimer's disease; APOE, apolipoprotein; HCP, healthcare practitioner; LMIC, low- and middle-income country.

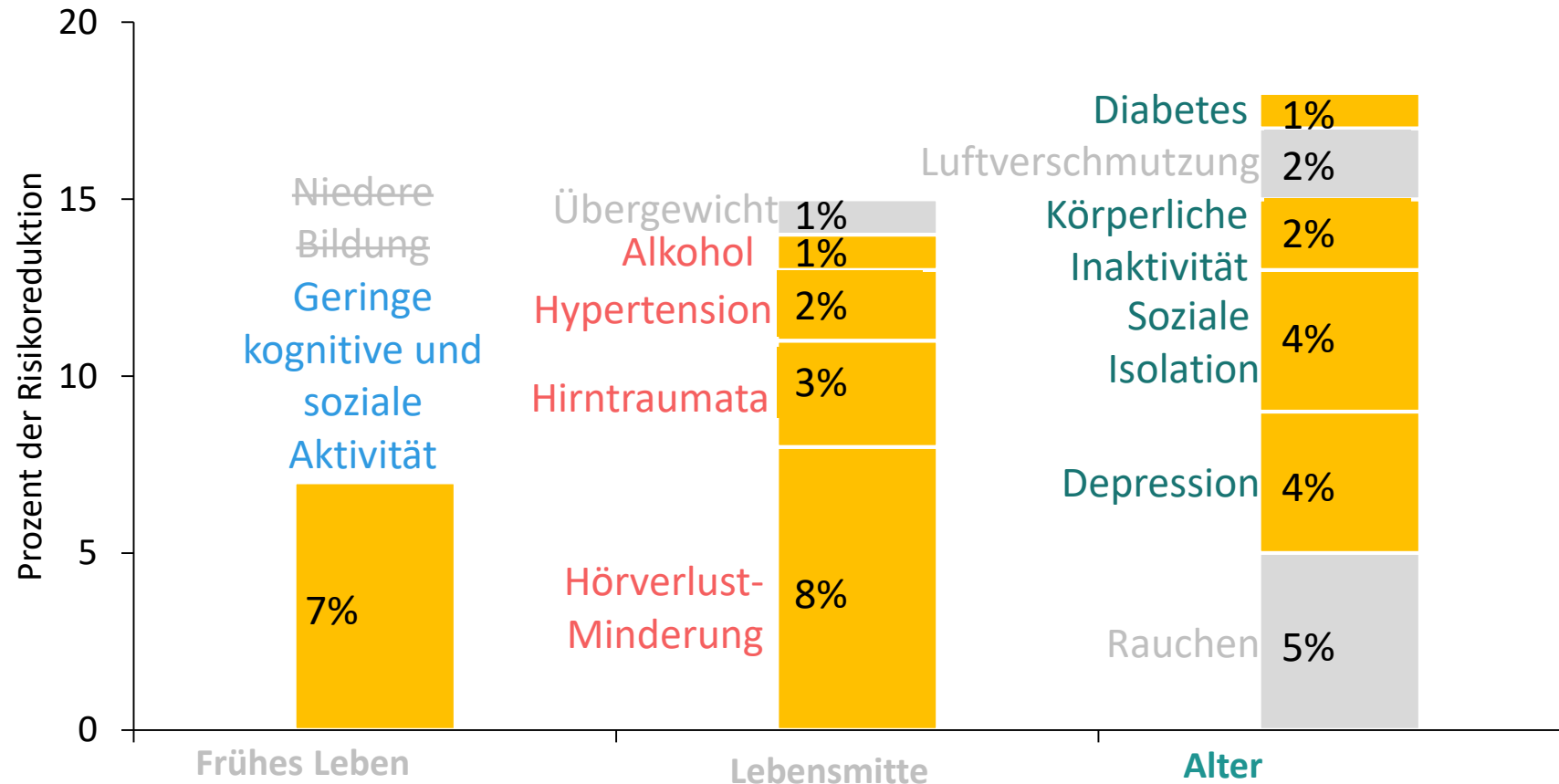
» 1. Livingston G, et al. *Lancet*. 2020;396:413–446; 2. Silva MVF, et al. *J Biomed Sci* 2019;26:33; 3. Eid A, et al. *Pharmacol Ther* 2019;199:173–187; 4. Kuo C-Y, et al. *Int J Environ Res Health* 2020;17:7475 5. Rochoy M, et al. *J Prev Alzheimer's Dis* 2019;6:121–134; 6. de Frutos-Lucas J, et al. *Alzheimer's Res Ther* 2020;12:113.

Veränderbare Risikofaktoren im Verlauf des Lebens



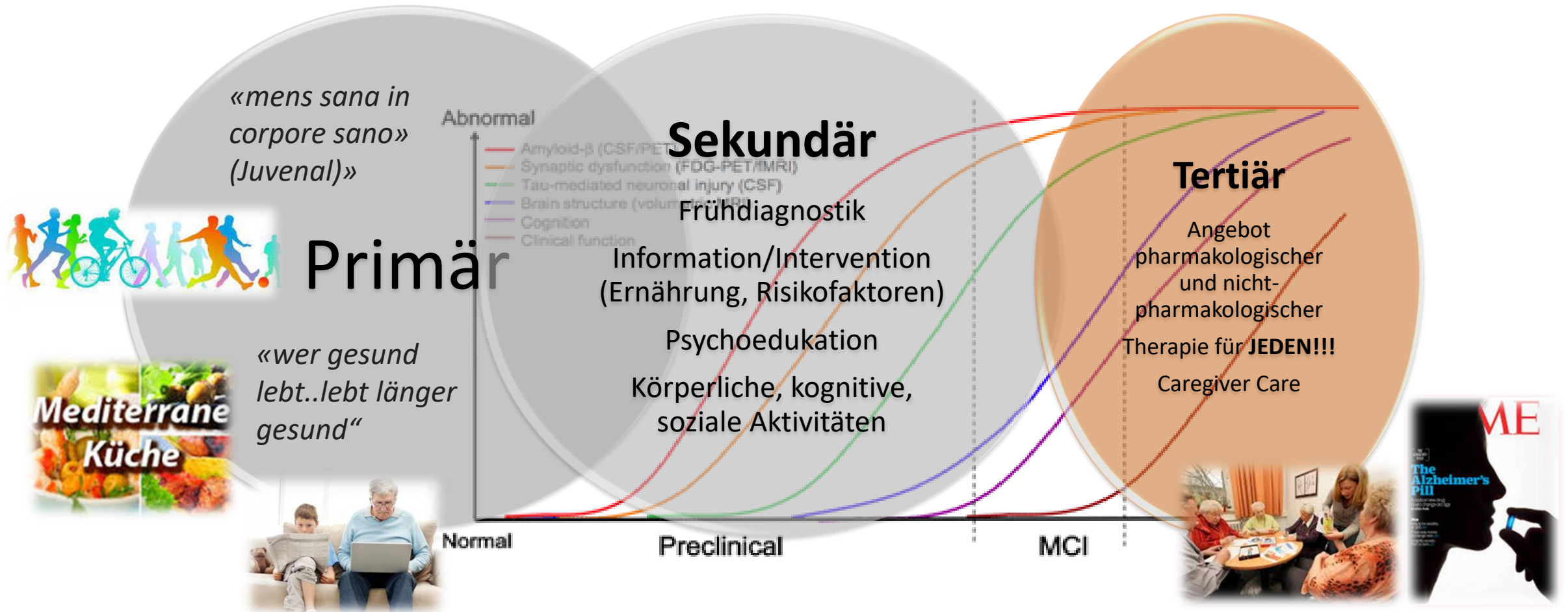
Optimale Kontrolle von 12 Risikofaktoren könnte das Demenzrisiko um 40% vermindern

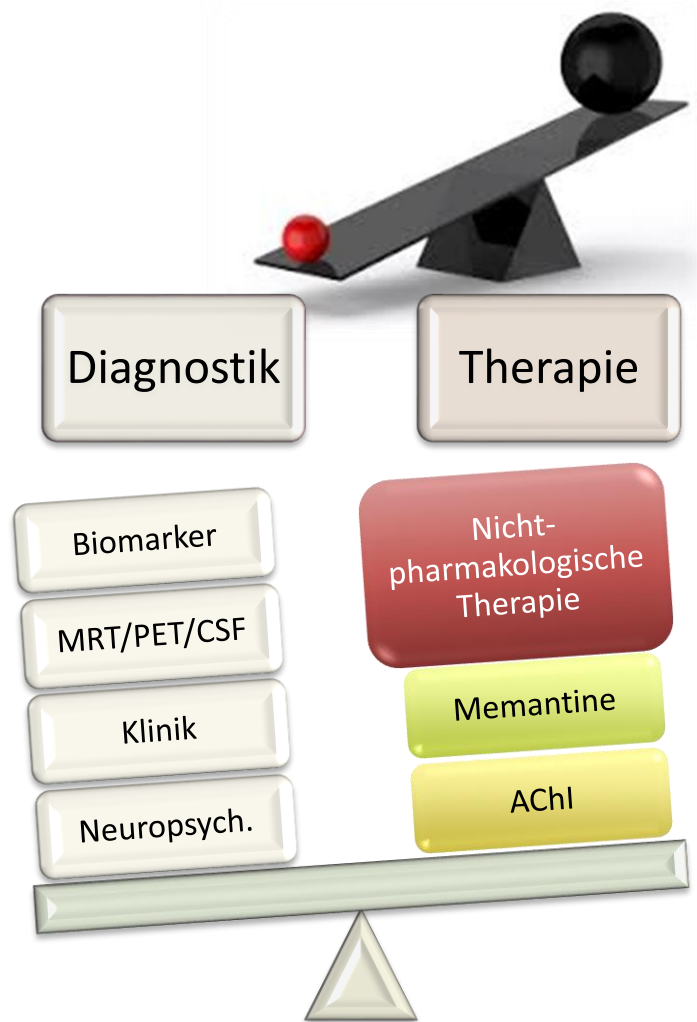
Veränderbare Risikofaktoren im Verlauf einer Demenz



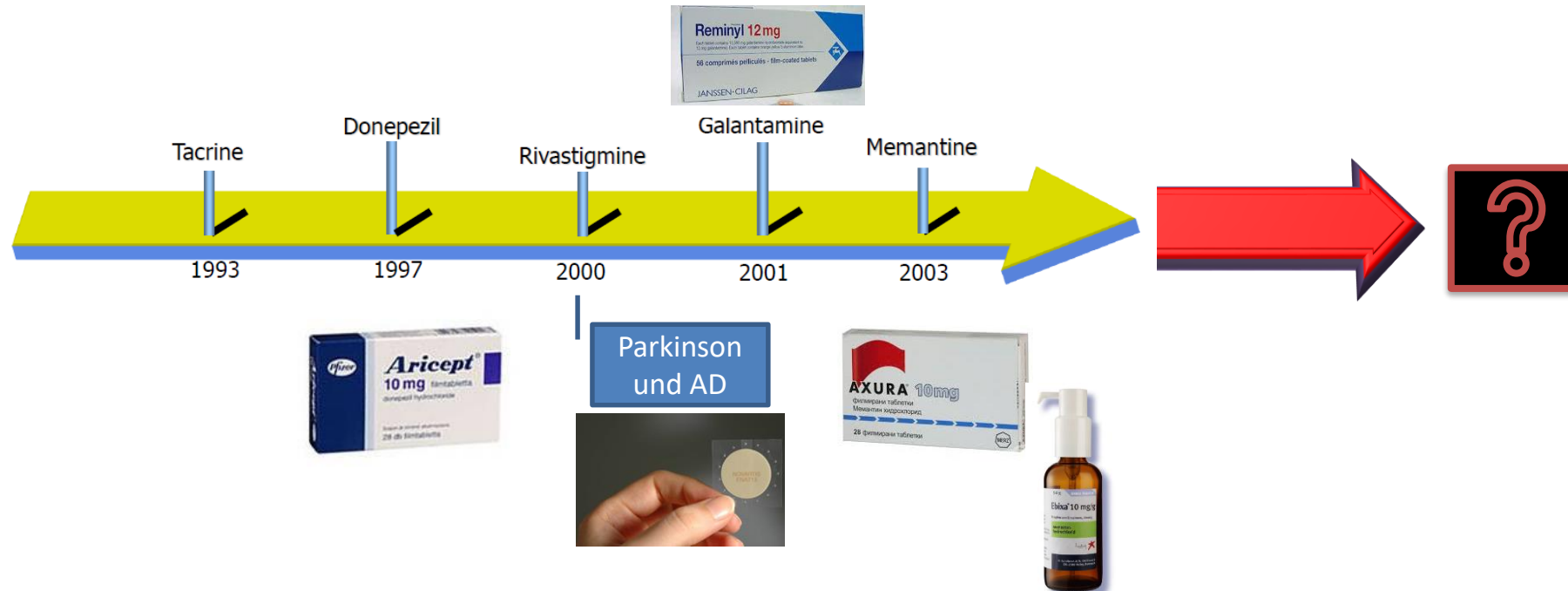
Viele Risikofaktoren werden im Demenzstadium zu Progressionsfaktoren

Demenzprävention

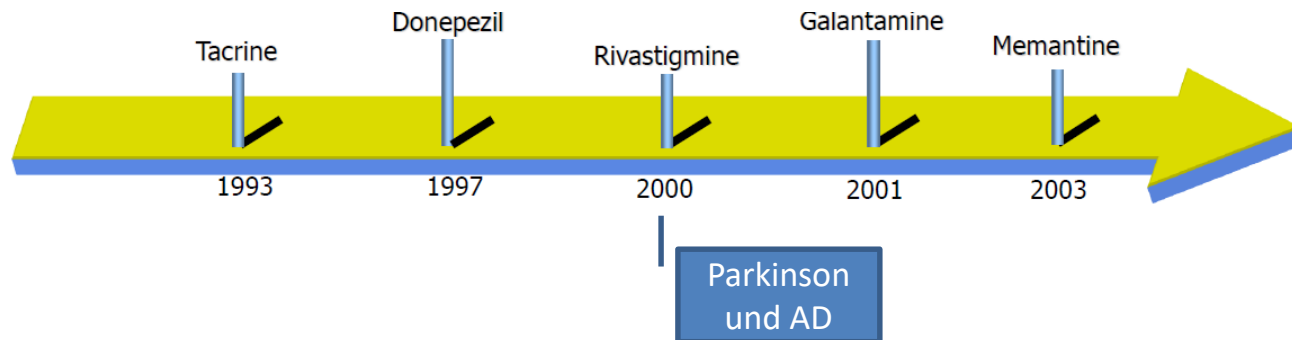




FDA Zulassungen: Antidementiva Indikation AD und gemischte AD



FDA Zulassungen: Antidementiva Indikation AD und gemischte AD

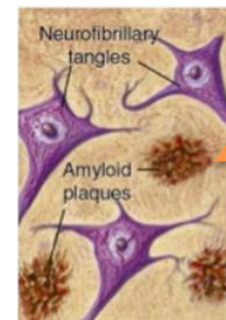


Oligomannate
GV-971
approved by the
Chinese FDA
for mild-mod AD
on 11/2/2019



Wirkt auf Darmflora (Bakterien) –
vermindert Neuroinflammation

Aducanumab
(Aduhelm)



Achtung: Accelerated Approval Program
Kosten: \$56,000/Jahr
~ 47,207 €



Ernährung, Naturprodukte und „Dr. Böhm“ - Beispiele



Ernährung	
„ Mediterrane Diät “: viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse, Getreideprodukte –besonders Vollkorn, hochwertige Öle-z.B. Olivenöl (ungesättigte FS), Hülsenfrüchte	Gesättigte Fett – viel Fleisch (insb. rotes und fettes), Fertiggerichte (meist viel Zucker, minderwertiges Fett, wenig Ballast – und Nährstoffe, wenig Vitamine)
Naturprodukte und Heilpflanzen	Wirkung
Ginkgo (Ginkgo-biloba-Blättern (EGb 761®))	Antioxidativ, verbessert Fließeigenschaften des Blutes
Ginseng	Wirkt vermutlich auf Serotoninsystem, Hirndurchblutung, Immunsystem
Eisenkraut (Griechischer Bergtee) Sideritis scardica	Wirkt auf Serotoninsystem, antioxidativ, reduziert β -Amyloid bei Mäusen
Spermidin (Polyamin) z.B. in Weizenkeimen, Kürbiskernen, grünes Gemüse, Sojabohnen...)	Verbessert die Mitochondrienfunktion, Autophagie, reduziert oxidativen Stress
Flavonole (in grünem Gemüse und Salat, Schalen von roten Trauben und Äpfeln, Früchten..)	Antioxidativ, antiinflammatorisch, ev. Reduziert Tau und β -Amyloid (Mausmodell)
Polyphenole (z.B. Resevatrol, Curcumin*, Catechin im Grünen Tee..)	Verbessert die Mitochondrienfunktion, antioxidativ, antiinflammatorisch

Ernährung, Naturprodukte und „Dr. Böhm“ - Beispiele



„**Mediterrane Diät**“: viel frisches Gemüse und Obst, Nüsse, Getreideprodukte – besonders Vollkorn, hochwertige Öle-z.B. Olivenöl (ungesättigte FS), Hülsenfrüchte

Ernährung

Gesättigte Fett – viel Fleisch (ins. Rotes und fettes), Fertiggerichte (meist viel Zucker, minderwertiges Fett, wenig Ballast – und Nährstoffe, wenig Vitamine)



nzen

Wirkung

ern (EGb 761®)

Antioxidativ, verbessert Fließeigenschaften des Blutes

Wirkt vermutlich auf Serotoninsystem, Hirndurchblutung, Immunsystem

rotee) Sideritis scardica

Wirkt auf Serotoninsystem an

Spermidin (P
Gemüse, Soja

Flavonole (in
und Äpfeln, F

Polyphenole



[HOME](#) [ALL PRODUCTS](#) [VIDEOS](#) [OUR STANDARDS](#) [OUR STORY](#) [TESTIMONIALS](#) [FAQ](#) [BLOG](#) [CONTACT](#)

[HOME](#) / [ALL PRODUCTS](#) / [PREMIUM BRAIN KIT - BEST SUPPLEMENTS FOR BRAIN HEALTH, MEMORY, CONCENTRATION, PREVENT ALZHEIMER'S](#)



PREMIUM Brain Kit - Best Supplements for Brain Health, Memory, Concentration, Prevent Alzheimer's

★★★★★ (2 reviews) [Write a Review](#)

SHIPPING: Calculated at Checkout

- You save \$24.00

~~\$142.99~~ **\$118.99**

QUANTITY:

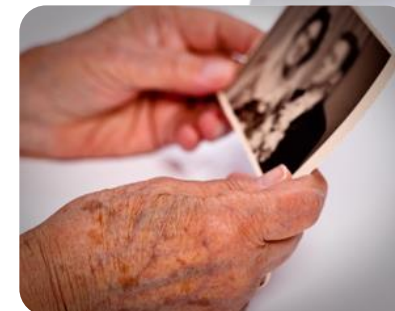
Ernährung ≠ Nahrungsergänzung
„kein schlucken ohne kauen“

Nicht-pharmakologische Stadiengerechte Therapie

		MCI	Beginnende DAT	Mittelgradige DAT	Schwere DAT
Nicht-pharmakologische Interventionen	Kognitives Training	- kognitive Stimulation: - kognitive Rehabilitation - Realitätsorientierung			Nesteldecke Igelball
		Reminiszenz/autobiographische Arbeit Ergotherapie			
	Körperliche Aktivität				
		Musiktherapie			
	Kunsttherapie				
		Tanztherapie			
					Aromatherapie Snoezelen/multisensorische Verfahren Massage und Berührung
		Lichttherapie Angehörigenarbeit, Psychoedukation, psychosoziale Interventionen			

Mögliche neue Verfahren:

- Hirnstimulation mit transkranieller Ultraschall Pulsstimulation
- Hyperbare Sauerstofftherapie



Zusammengefasst



- Es gibt viele verschiedene Formen von Demenz – die Alzheimer Demenz bei Alzheimer Erkrankung ist die häufigste
- Die Alzheimer Erkrankung **beginnt bereits 10-15 Jahre** vor dem dementiellen Stadium
- Es gibt zahlreiche **beeinflussbare Risikofaktoren** und präventive Maßnahmen – incl. 😊
- **Typische Gehirnveränderungen** können bereits am Lebenden dargestellt werden
- Dementielle Erkrankungen sind bisher **nicht heilbar aber behandelbar**
- **Frühe Diagnostik** ist wichtig und möglich
- **Endstigmatisierung und Aufklärung** wesentlich

