

# Risiko für Alzheimer senken

by Patric - Montag, November 13, 2017

<https://derfitness.guru/alzheimer-krankheit/>

Inhalt

1. [Alzheimer wird entdeckt](#)
2. [Krankheitsbild Alzheimer Krankheit](#)
3. [Was sind die Ursachen für die Alzheimer Krankheit?](#)
4. [Wie erkennt man die Alzheimer Krankheit?](#)
  1. [Frühe Warnzeichen für Alzheimer](#)
  2. [Alzheimer erkennen mit dem Uhrentest](#)
5. [Wie wird die Alzheimer Krankheit behandelt?](#)
6. [Wie kann man Alzheimer vorbeugen?](#)
7. [Fazit](#)
8. [Weiterführende Informationen](#)

Wir beschäftigen uns mit Themen aus den Bereichen Fitness und Gesundheit. Zu unserer Fan-Gemeinde gehören viele Menschen fortgeschrittenen Alters oder junge Menschen, die mit dem folgenden Thema durch einen Angehörigen in Berührung kommen. Ich spreche von der **Alzheimer-Krankheit**. Wir wollen uns auch um diese unbequemen Themen nicht drücken und dir ein paar Informationen zum Thema Alzheimer näherbringen und ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie man das Risiko für eine Erkrankung an **Morbus Alzheimer** senken kann.

Vielleicht hast Du schon von ihm gehört. Sein Name steht für eine der rätselhaftesten Krankheiten, die den Menschen treffen kann. **Alois Alzheimer**.

Alois Alzheimer identifizierte im Jahr 1906 als erster die Symptome, die wir heute als **Alzheimer-Krankheit** kennen. Die Krankheit um die es geht, ist durch die Namensgebung für immer untrennbar mit seiner Person verbunden.



Alzheimer – die Krankheit des langsamen Vergehens

## Alzheimer wird entdeckt\*

Alois Alzheimer beschreibt sein Berufsleben in seinem 1903 in München verfassten Lebenslauf wie folgt:

„Der Unterzeichnende Dr. med. Alois Alzheimer, katholisch, **geboren am 14. Juni 1864** in Marktbreit als Sohn des königlichen Notars Eduard Alzheimer, besuchte die Volksschule in Marktbeitz, das Gymnasium in Aschaffenburg und die Universitäten Berlin, Tübingen und Würzburg. 1894, heiratete er Cecilie Geisenheimer, eine geborene Wallerstein in Frankfurt.“

Im Jahr **1906** dann die große Entdeckung. Die 55-jährige **Auguste Deter**, eine Patientin, die Alois Alzheimer 1901 zum ersten Mal als Patient kennen lernte, verstarb. Als Alzheimer vom Tode der Frau erfuhr, erbat er sich von seinem früheren Chef, Zugang zu den Aufzeichnungen und dem Gehirn von Auguste Deter.

Im November desselben Jahres, stellte er seine Untersuchungsergebnisse dann bei einem Treffen der Deutschen Gesellschaft der Nervenärzte vor. Die klinischen und neuropathologischen Befunde bezeichnete er als „**eine eigenartige Erkrankung der Hirnrinde**„. Die Krankheit wurde später, wir wissen es alle, einfach als „Alzheimer-Krankheit“ bezeichnet, benannt nach dem Mann, der

sie entdeckte.

## **Krankheitsbild Alzheimer Krankheit** \*

Die Alzheimer-Krankheit ist eine **Hirnerkrankung**, die zu einer allmählichen **Zerstörung des Gedächtnisses** einer betroffenen Person und anderer kognitiver Funktionen führt, einschließlich der Fähigkeit zu lernen, zu argumentieren, Dinge zu beurteilen und zu kommunizieren. Mit dem Fortschreiten der Krankheit, schwindet sogar die Fähigkeit der Person, tägliche Aktivitäten auszuführen. Es treten vermehrt Verhaltensänderungen und Persönlichkeitsänderungen auf, es kommt zu Angstzuständen, Misstrauen, Wahnvorstellungen und Halluzinationen.

Die Alzheimer-Krankheit, auch als **Morbus Alzheimer** bezeichnet, teilt viele der Merkmale und Zustände mit der klassischen der **Demenz**, wie die allmähliche Degeneration der Gehirnzellen, was zu einem fortschreitenden Rückgang der mentalen Leistungsfähigkeit führt.

## **Was sind die Ursachen für die Alzheimer Krankheit?** \*

Es ist tatsächlich so, dass man die Ursache von Alzheimer noch nicht wirklich kennt. Wissenschaftler haben zwei abnormale Strukturen gefunden, die typisch für die Alzheimer Krankheit sind. Eine dieser Strukturen wird als „**Amyloid-Plaques**“ bezeichnet. Es handelt sich dabei um „**Proteinklumpen**“, die sich zwischen Nervenzellen ansammeln. Die andere Struktur wird als „**Tangles**“ bezeichnet. Ebenfalls eine Proteinart, die als „**Tau**“ bekannt ist. Diese verdrehten Stränge tauchen innerhalb der Zellen auf.

Die Anwesenheit dieser beiden Strukturen bedeutet, dass es sich um die Alzheimer Krankheit handelt.

## **Wie erkennt man die Alzheimer Krankheit?** \*

Einer der Gründe, warum die Alzheimer-Krankheit nicht frühzeitig erkannt wird, ist, dass viele der Symptome und Warnzeichen der Krankheit als Folge des normalen Alterns verbunden wird.

## **Frühe Warnzeichen für Alzheimer** \*

Früherkennung kann helfen, die Krankheit in ihrem Fortschreiten zu bremsen. Es ist wichtig, dass Sie die folgenden Warnzeichen der Alzheimer-Demenz kennen.

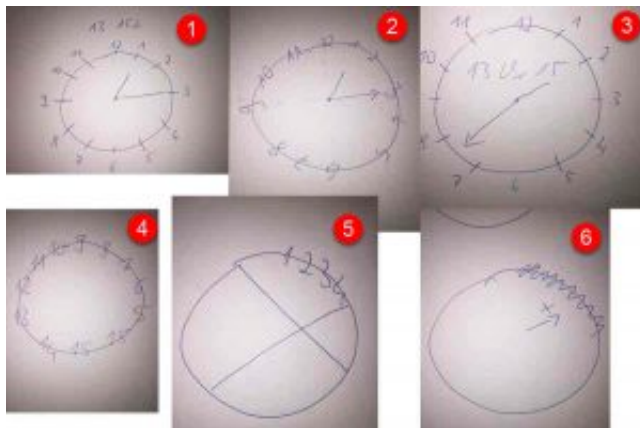
Dazu eine wichtige Anmerkung, die ich trotz aller sonstigen Hinweise auf der Seite hier nochmals ausdrücklich mache. Der Fitness Guru ist kein Arzt und ersetzt keinen Arzt. Sie sollten sich auch keinesfalls selbst in den Wahnsinn treiben und starr vor Angst genau die Symptome entwickeln, die nachfolgend dargestellt werden. Sie wissen, dass man sich immer in drei Schritten in den Tod

googeln kann. Die aufgeführten Symptome können ganz andere Ursachen haben. Nebenwirkungen von Medikamenten und Depressionen sind nicht selten Schuld am unbegründeten Verdacht auf Alzheimer. Wenn Sie den Verdacht haben, geht der Weg direkt zum Arzt!

- Gedächtnisverlust
- Schwierigkeiten beim Ausführen vertrauter Aufgaben
- Probleme mit der Sprache
- Desorientierung auf Zeit und Ort
- Schlechtes oder vermindertes Urteil
- Probleme mit abstraktem Denken
- Dinge verlegen
- Änderungen in Stimmung oder Verhalten
- Veränderungen in der Persönlichkeit
- Verlust der Initiative

### **Alzheimer erkennen mit dem Uhrentest\***

Der Uhren-Test kann erste Hinweise über eine Demenzerkrankung liefern. Man braucht ein Blatt Papier, auf dem ein leerer Kreis vorgezeichnet ist. Der Uhren-Test soll nicht länger als 5 Minuten dauern. Zunächst müssen die Zahlen für die Uhrzeiten von 1 bis 12 an die richtigen Stellen eingezeichnet werden. Anschließend muss die Zeigerstellung für eine Uhrzeit eingetragen werden. 13:15 Uhr oder 9:15 wären Beispiele. Wer sich schwer tut, Zahlen wirt auf der Uhr verteilt, Zahlen vergisst, auf den Kopf stellt und Uhrzeiten nicht eintragen kann, sollte auf jeden Fall beim Arzt vorstellig werden. Nur der kann eine entsprechende Diagnose stellen.



Alzheimer Uhrentest

### **Auswertung Alzheimer Uhrentest:**

1. Die Uhr ist perfekt gezeichnet
2. Teile der Uhr sind nicht ganz korrekt positioniert. Leichte visuell-räumliche Fehler. Ziffern teilweise verdreht, Abstände nicht korrekt, Einsatz von Hilfslinien.
3. Visuell-räumlich korrekt, aber falsches Einzeichnen der Uhrzeit

4. Visuell-räumliche Fehler, kein korrektes Einzeichnen einer Uhrzeit möglich. Ziffern können fehlen oder sind sehr unregelmäßig eingetragen, kaum lesbar oder falsch angeordnet.
5. Schwere visuell räumliche Probleme, ähnlich wie bei 4, jedoch deutlicher ausgeprägt
6. Keine Uhr erkennbar, manchmal wird kein Versuch unternommen, eine Uhr zu zeichnen

Bei Auftreten von Anzeichen der Ziffer 3 oder höher, sollte man einen Arzt konsultieren.

## Wie wird die Alzheimer Krankheit behandelt? \*

Man kennt die Ursache nicht genau und genau so sieht es auch mit einer Behandlung aus. Im Laufe der Jahre wurden jedoch viele Behandlungstherapien angewendet und Strategien angewendet, die sich als relativ erfolgreich erwiesen haben. Die häufigste Behandlung wird natürlich mit speziellen Alzheimer-Medikamenten ausgeführt. Diese Medikamente können helfen, die Symptome zu minimieren oder den Zustand zu stabilisieren. Ein Fortschreiten des Verlusts von Zellen ist leider noch nicht möglich.

## Wie kann man Alzheimer vorbeugen? \*


Hier gilt noch ausdrücklicher, dass die Forschung letztlich nichts wirklich genau weiß. Es ist auch ausgesprochen schwierig, einen Zusammenhang zwischen einer Lebensweise oder einer speziellen Maßnahme und einer vorbeugenden Wirkung nachzuweisen. Man kann jedoch Menschen untersuchen, ihre Lebensweise untersuchen und feststellen, wie häufig dann eine derartige Krankheit auftritt. Es geht also um die Minimierung des Risikos.

Und, weil wir hier gerade bei der Fitness Guru sind, freut es mich besonders, dass das Wundermittel Sport auch hier einen wesentlichen Beitrag leisten kann. **Halte Dich körperlich fit!** Wer sich regelmäßig bewegt, ist generell gesünder. Wer sich pro Woche 150 Minuten bewegt, das kann durchaus *Walking, Tanzen, Schwimmen, Wandern* sein, der ist aktiv, stärkt sein Immunsystem, mindert die Anfälligkeit für [Herz-Kreislauf-Erkrankungen](#) und Diabetes. Darüber hinaus wissen wir jetzt auch, warum spielt keine Rolle, dass Sport eben auch unser Risiko senkt, an Alzheimer zu erkranken.

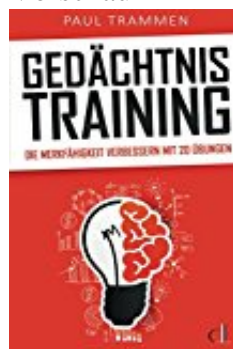
Wer für ältere Menschen ein Aktivitätsprogramm durchführen möchte, der findet mit [Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen \(Wo Sport Spass macht\)](#) viele tolle Anregungen, die sich in der Praxis bereits vielfach bewährt haben. Viele Senioren könnten typische Verletzungen mit wenig Aufwand sehr wirksam vermeiden. Stürze können sich dramatisch auf das gesamte Leben auswirken. Nach einem Sturz ist man plötzlich nicht nur in der Bewegung eingeschränkt, sondern muss auch auf ganz alltägliche Dinge wie Einkaufen, Kino, Theater, sich mit anderen Treffen, verzichten. Dadurch kann es zu einer Abwärtsspirale kommen. Ich rate hier immer zu einer *Sturzprophylaxe* und empfehle gerne das Buch [Sturzprophylaxe-Training \(Wo Sport Spass macht\)](#) oder [Aktiv und beweglich mit 60+: Das umfassende Übungsprogramm](#)

**Halte Dich geistig fit!** Das schadet auch denjenigen nicht, die sich sonst mehr auf das Training der Muskulatur beschränken. Gerade das Gehirn bleibt bis ins ganz hohe Alter plastisch. Und das sollten wir auch nutzen. Wer sich geistig fordert, hat auch dann eine Waffe in der Hand, wenn er an Alzheimer erkrankt. Man kann anfänglich auftretende Defizite kompensieren. Eine der eindrucklichsten Erkenntnisse die ich bei der Recherche zu dem Thema gewinnen konnte, habe ich aus der s.g. **Nonnenstudie**. Weiter unten findest Du einen Link zu einem Artikel der Uni Witten/Herdecke. Schwester Bernadette, eine hochintelligente und gebildete Nonne, zeigte zu ihren Lebzeiten keinerlei Anzeichen einer **Demenzerkrankung**. Als man nach ihrem Tod das Gehirn untersuchte, war dieses voller Plaques. Dem Lehrbuch nach hätte diese Frau sich im Endstadium der Alzheimerkrankheit befinden müssen, zu keiner großen geistigen Leistung mehr fähig, schwer dement. Allen Theorien zum Trotz war die 85-jährige Bernadette stets körperlich und geistig fit. Ihr gesunder und aktiver Lebenswandel hat ihr wahrscheinlich dabei geholfen, die Symptome zu überbrücken.

Und, weil ich solche Bücher lieber, empfehle ich euch auch gleich etwas für die grauen Zellen! Es ist übrigens vollkommen egal, ob du jung oder junggeblieben bist ?

Vorschau	Produkt	Bewertung	Preis	
	<a href="#">Übungsbuch Hirnleistungstraining</a>	Aktuell keine Bewertungen	17,50 EUR	<a href="#">Jetzt kaufen</a>
	<a href="#">Progressives Gedächtnis- und Konzentrationstraining</a>	Aktuell keine Bewertungen	17,90 EUR	<a href="#">Jetzt kaufen</a>
	<a href="#">Gedächtnistraining: Gehirnjogging für Erwachsene – Die Merkfähigkeit verbessern mit 20</a>	41 Bewertungen	12,99 EUR	<a href="#">Jetzt kaufen</a>

Vorschau



Produkt

[Übungen](#)

Bewertung

Preis

Soziale Kontakte und Aktivitäten, eine sinnvolle Beschäftigung und das Gefühl, gebraucht zu werden, sind mit zunehmendem Alter ebenfalls elementar.

## **Fazit** \*

Körperliche und geistige Fitness tragen ganz erheblich dazu bei, das Risiko für Alzheimer zu verringern oder die Symptome zu verzögern. Dabei ist es nie zu spät mit einem entsprechenden Training zu beginnen. Je älter man ist, desto moderater muss der Einstieg in ein körperliches Training gestaltet werden. Es braucht nicht viel, um in den Genuss der positiven Effekte von körperlicher Aktivität zu kommen. Gemeinsam mit anderen etwas erleben, kreativ sein und Neuem gegenüber aufgeschlossen sein, schafft geistige Voraussetzungen, die selbst im Fall der Fälle dafür sorgen, dass die Krankheit nicht mit aller Wucht zuschlägt.

## **Weiterführende Informationen** \*

- Wegweiser Demenz, Informationsseite des Bundesministeriums für Bildung und Forschung; [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) [Stand: 09.11.2017]
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz; [www.deutsche-alzheimer.de/](http://www.deutsche-alzheimer.de/) [Stand: 09.11.2017]
- Bahnbrechende Studien aus der Forschung: Die Nonnenstudie; [dzd.blog.uni-wh.de/bahnbrechende-studien-aus-der-forschung-die-nonnenstudie/](http://dzd.blog.uni-wh.de/bahnbrechende-studien-aus-der-forschung-die-nonnenstudie/) [Stand:09.11.2017]

*Bildnachweis:*

*Stockfoto-ID: 160235177*

*Copyright: digitalista*

Letzte Aktualisierung der Preisangaben am 17.11.2017 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API

---

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru