

Herausforderung altersabhängige Krankheiten

Schützt auch hier der moderate Weingenuss?

Dr. med. Gerhard Kreuter

Die größten medizinischen, pflegerischen und gesundheitspolitischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts stellen für unsere Gesellschaft aufgrund des demographischen Wandels die altersabhängigen Krankheiten dar. Dabei kommt der Krankheitsgruppe der Demenzen, insbesondere der Alzheimer Erkrankung eine besondere Bedeutung zu.

Eine internationale Umfrage in Europa und den USA hat ergeben, dass diese Leiden nach Krebs die am meisten gefürchteten sind.

Alzheimer – diese Diagnose löst bei Betroffenen und Angehörigen gleichermaßen Erschrecken aus. Eine verständliche Reaktion, denn die Krankheit berührt den Menschen in seinem tiefsten Inneren, in seiner Persönlichkeit. Sie lässt die Vergangenheit verlöschen, zerstört die Orientierung in der Gegenwart und nimmt die Zukunft. Angst, Unwissenheit und Panik sind jedoch keine guten Ratgeber. Stattdessen sollte jeder, der mit diesem Problem zu tun hat, möglichst viel darüber wissen. Es gibt bis heute zwar keine Heilung, aber mit moderner Medizin, guter Pflege und liebevoller Betreuung lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung deutlich aufhalten. Zudem ist, da es noch keine Heilung dieser Erkrankungen gibt, die Prävention – Vorsorge – von größter Bedeutung, die in diesem Artikel ausführlich besprochen wird.

Krankheitsbild: Was ist eine Demenz? Was ist Alzheimer?

Demenz (ohne Geist) ist der Sammelbegriff für ein Krankheitsbild, bei dem immer mehr Gehirnzellen zerstört werden und das unumkehrbar ist, das vorwiegend im höheren Alter auftritt, durch verschiedene organische Krankheiten verursacht ist und verschiedene Symptome und Verläufe zeigt.

In der Wissenschaft sind ca. 60 verschiedene Formen bekannt, mit 60 bis 70 % ist die Alzheimer-Demenz die häufigste Form.

Erschreckend ist, dass heute bereits ca. 1,4 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt sind. **Im Kreis Ahrweiler sind derzeit (2013) etwa 2.300 Menschen davon betroffen.** Sollten keine medizinischen Strategien zur Verhinderung oder Behandlung der Demenzen, insbesondere von Alzheimer in den nächsten Jahren gefunden werden, ist zu erwarten, dass sich bis zum Jahre 2030 wegen der demografischen Entwicklung die Zahl der Demenzkranken verdoppeln wird. Denn der größte Risikofaktor für diese Erkrankungen ist das Alter.

Die Alzheimer Krankheit ist eine unheilbare Hirnerkrankung. Die Hirnzellen werden zunehmend geschädigt, sterben ab und werden nicht erneuert. In der Folge verschwinden Hirnfunktionen, die für Denken, Gedächtnis, Sprachverständnis und Persönlichkeit verantwortlich sind. Die Ursache der Alzheimer-Krankheit ist noch unbekannt. 1906 hat der Arzt Alois Alzheimer erstmals über eine von ihm entdeckte „eigenartige Erkrankung“ der Hirnrinde berichtet. Durch intensive Forschungen, insbesondere in den letzten Jahren, wissen wir, dass sich bei dieser Erkrankung im Gehirn ein Eiweiß, das sogenannte Beta-Amyloid in Form von Ablagerungen (Plaques) an den Nervenfasern und in den Nervenzellen festsetzt und diese zum Absterben bringt. Ebenso schädlich sind Verklumpungen aus sog. Tau-Proteinen. Der Verlust der Hirnsubstanz ist endgültig.

Über die Ursachen von Alzheimer wird viel diskutiert, endgültige Erklärungen fehlen jedoch.¹⁾ Man geht bei Demenz und Alzheimer von einer durchschnittlichen Krankheitsdauer von ca. 7 bis 10 Jahren aus. Die Krankheit schreitet un-

aufhaltsam von einer leichten Form zu Beginn bis zur schweren Demenz voran. Der Kranke vergisst zuerst die jüngsten Ereignisse, dann verliert er das vergangene Jahr, daraufhin das vergangene Jahrzehnt aus dem Gedächtnis. Er schreitet in seiner Erinnerung immer weiter zurück bis in seine Kindheit, deshalb verhalten sich Demenz-Patienten oft wie Kinder.

Eine **medikamentöse Therapie**, die die Alzheimer-Krankheit verhindern oder heilen könnte, existiert noch nicht. Medikamente können den Krankheitsfortschritt zu Beginn vorübergehend bremsen und einzelne Symptome, z. B. Verhaltensstörungen bessern. Deshalb ist eine frühzeitige Diagnose durch einen erfahrenen Facharzt für Neurologie oder Geriatrie ganz besonders wichtig.

Von entscheidender Bedeutung ist der richtige Umgang und die qualifizierte Pflege für den Alzheimer-Patienten. Gegenwärtig werden die meisten Patienten auch im Kreis Ahrweiler zu Hause betreut, die Betroffenen können dort leichter mit dem Verlust ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten umgehen. Die Angehörigen sollten sich genau über die Alzheimer-Krankheit informieren und sich darauf einstellen, was sie emotional und auch finanziell erwartet, denn mit dem Fortschreiten der Krankheit muss der Patient Tag und Nacht betreut werden. Einrichtungen wie Tagespflegedienste, Pflegeheime und Angehörigenselbsthilfegruppen können mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Sollte die Pflege zu Hause nicht möglich sein, ist die Einweisung in eine stationäre Pflegeeinrichtung mit einer Spezialstation für Demenzerkrankungen unumgänglich. Solche gibt es im Kreis Ahrweiler u. a. in Pflegeheimen in Adenau (Villa am Buttermarkt), Ahrweiler (Maria und Josef, St. Anna, St. Martin), Weibern (Elisabeth-Haus), Sinzig (Franziskushaus), Kempenich (Marienburg) und Bad Breisig (St. Josef), Niederzissen (Villa Romantica).

Moderater Weingenuss und Demenz bzw. Alzheimer

1997 erregte eine Studie von Prof. Orgogozo aus Bordeaux in der Fachwelt großes Aufsehen, er untersuchte knapp 3.800 Männer und Frauen, älter als 65 Jahre über 3 Jahre und stellte

fest, dass die Teilnehmer, die täglich 0,25 bis 0,5 Liter Wein tranken in deutlich geringerer Zahl an Demenz und Alzheimer erkrankten als Abstinenzler.

In der Folge wurde in den letzten 15 Jahren eine Reihe von Studien in aller Welt durchgeführt, die den Zusammenhang zwischen moderatem Alkohol- bzw. Weingenuss und der Häufigkeit von Demenz bzw. Alzheimer untersuchten.²⁾

Eine systematische Überprüfung von 23 epidemiologischen Studien im Jahre 2008 durch Prof. Peters ergab, dass bei niedrigem bis mäßigem Genuss von alkoholischen Getränken das Demenz-Risiko um 38 % sank, das Alzheimer-Risiko um 32 %. Am besten wirkte der moderate Weinkonsum.

Wie kann man diese Schutzwirkung des Weines vor Demenz und Alzheimer erklären?

Die positiven gesundheitlichen Wirkungen moderaten Weingenusses haben wir in mehreren Artikeln in den Heimatjahrbüchern des Kreises Ahrweiler seit 1997 erklärt. Der Wein schützt auf verschiedene Weise unsere Schlagadern, die sämtliche Organe, auch unser Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen: Durch Verbesserung des Fettstoffwechsels, Verflüssigung des Blutes, Vorbeugung vor Gefäßverschlüssen, Schutz vor Diabetes Typ 2, Vermehrung der hochwirksamen Gefäß- und Herzschutzzellen im Blut, dies sind die Hauptwirkungen.

Bezüglich unseres Gehirns führt der moderate Weingenuss zu einer Zunahme der Hirndurchblutung, dadurch Verbesserung der Sauerstoffversorgung und des Hirnstoffwechsels. Das Wohlfühlhormon **Serotonin** wird im Gehirn erhöht, dadurch werden geistige Frische und Leistungskapazität gesteigert und Depressionen vorgebeugt.

All dies vermindert den altersbedingten Abbau des Gehirns und damit auch das Risiko für die verschiedenen Formen der Demenz.

Von ganz besonderer Bedeutung für die Schutzwirkung des Weines auf den Körper, aber auch auf unser Gehirn sind die **Polyphenole**, von denen im Wein bis zu 100 nachgewiesen wurden. Sie sind hochwirksame Antioxydantien (vgl. dazu frühere Artikel im Heimatjahrbuch)³⁾.

Der interessanteste Stoff aus dieser Gruppe ist das **Resveratrol**, „das Wundermolekül aus der Traube“, wie es die Tageszeitung „Die Welt“ im Oktober 2010 schrieb. Resveratrol ist allerdings im Weißwein kaum, dafür im Rotwein in größerer Menge enthalten, **besonders in unserem Spät- und Frühburgunder von der Ahr**. Wissenschaftler in den USA haben in mehreren Untersuchungen festgestellt, dass sowohl in Zellkulturen als auch in Tierversuchen Resveratrol die Bildung des giftigen Eiweißes Beta-Amyloid bei Alzheimer verhindern bzw. schon vorhandene Ablagerungen auflösen kann. Hier wird zurzeit intensiv in aller Welt weiter geforscht, denn in Resveratrol oder ähnlichen Substanzen bestünde eine erste Möglichkeit der Prävention bzw. Therapie von Alzheimer!

Was beugt Altersdemenz und Alzheimer vor?

Wie bereits erwähnt, gibt es bis heute keine wirkliche Therapie gegen die Alzheimer-Erkrankung und die meisten Formen der Demenz. In den Medien wird groß und breit über Prominente⁴⁾ berichtet, die an Alzheimer erkrankt waren bzw. sind. Niemand ist vor der Erkrankung gefeit. Es gibt jedoch eine Reihe von Erkenntnissen, wie man diesen Erkrankungen in gewisser Hinsicht jedoch vorbeugen kann:
Geistig aktiv bleiben: z.B. Kreuzworträtsel, Schach, Lesen, Karten spielen, soziale Kontakte und Engagement pflegen, ebenso Hobbys wie

Reisen, kulturelle und künstlerische Aktivitäten. Ein geregelter Tagesablauf und in fester Partnerschaft leben schützt ebenfalls. Körperliche Aktivitäten sind besonders wichtig, z. B. Gartenarbeit, Wandern, Schwimmen, Radfahren. Eine dieser körperlichen Aktivitäten ½ Stunde lang täglich 4- bis 5x pro Woche ist schon ausreichend.

Wichtig ist die Bekämpfung der Risikofaktoren für Arteriosklerose und damit Durchblutungsstörungen: Ärztliche Behandlung von Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen. Nicht rauchen. Abbau von Übergewicht und von negativem Stress.

Ganz besonders wichtig ist die gesunde „**mediterrane Ernährung**“, auf die wir in früheren Artikeln ebenfalls hingewiesen haben⁵⁾.

Schließlich der oben näher diskutierte tägliche moderate Weinkonsum, wobei unsere Spät- und Frühburgunder von der Ahr viele Polyphenole und insbesondere Resveratrol enthalten. Moderat heißt für Frauen 0,2 bis 0,25 Liter und für Männer 0,3 bis 0,4 Liter täglich.

Hilfsangebot in der Region

Nicht zuletzt wegen der besonderen demografischen Situation hat man sich im Kreis Ahrweiler bereits frühzeitig mit der großen Herausforderung der Demenzkrankheiten und ihren Folgen beschäftigt. Als eines von acht Modellprojekten in Rheinland-Pfalz wurde 2006 unter der Federführung des Caritasverbandes



Spielerische Bewegungstherapie ist im Alter besonders wichtig und anregend für Körper und Geist.

Rhein-Mosel-Ahr die Leitstelle Demenz im Landkreis Ahrweiler gegründet. Ziel war es, die Versorgungs- und Lebenssituation dementiell veränderter Menschen und ihrer Angehörigen zu fördern und zu verbessern. An der Finanzierung beteiligten sich das Land Rheinland-Pfalz, die Pflegekassen, die Kreisverwaltung Ahrweiler sowie der Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. Das Projekt wurde wissenschaftlich begleitet, zuerst durch den Rhein-Ahr-Campus Remagen, seit 2009 durch die Philosophisch-theologische Hochschule Vallendar. Zahlreiche große Aktionen und Veranstaltungsreihen wurden im Kreis durchgeführt, beispielhaft: Spurensuche im Herbst 2007, die Wanderausstellung „Habe ich das gemalt“ mit Bildern von Menschen mit Demenz im Jahre 2011 sowie die Demenzcampagne an der Rheinschiene 2011.

In Fortführung dieses Projektes Leitstelle Demenz wurde im Januar 2012 das neue **Fachzentrum Demenz** geschaffen mit 4 Standorten in Bitburg, Wittlich, Daun und Bad Neuenahr-Ahrweiler. Die Fachstelle befindet sich in der Trägerschaft von 3 Caritasverbänden und wird ebenso wie die Leitstelle von den Pflegekassen, dem Land, dem Kreis Ahrweiler und den Kommunen gefördert. Hier spielt besonders die **Kreispflegekonferenz Ahrweiler**, eine bedeutende Rolle.

Dieses **Fachzentrum Demenz** fördert die Öffentlichkeitsarbeit, koordiniert das Demenznetzwerk zusammen mit der Kreispflegekonferenz, schult Angehörige demenzkranker Menschen, qualifiziert in der Alten- und Krankenhilfe, fördert Betreuungs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und unterstützt die Vernetzung der medizinischen Versorgung. Außerdem sollen mehr Gesprächs- und Selbsthilfegruppen für Angehörige geschaffen werden.

Die Evangelischen und Katholischen Gemeinden an der Rheinschiene luden in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Demenz am 18. April 2013 zur ersten Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz in das Evangelische Gemeindehaus in Sinzig ein.

Weltweit wird intensiv geforscht, um Ursache und damit Therapie von Demenz und insbesondere Alzheimer zu finden, wobei Deutschland hier auf Rang 3 liegt! Es ist sehr zu hoffen, dass

die Forschungen bald erfolgreich sein werden. Bis dahin müssen wir alles tun, um durch unseren Lebensstil diese Erkrankungen zu verhindern oder hinauszuzögern und beim Auftreten einer solchen Erkrankung alles tun, um Patienten und Angehörigen ihr schweres Schicksal zu erleichtern.

Anmerkungen:

1) Krankhafte Gene spielen bei den frühen Formen des Alzheimer unter 60 Jahren eine entscheidende Rolle, bei späterer Manifestation wird der Einfluss der Gene unterschiedlich gedeutet. Eine Virustheorie konnte bisher nicht bewiesen werden. Die Theorie der Entzündung stützt sich auf entsprechende Veränderungen im Gehirn, ihre Rolle ist jedoch noch umstritten. Die Gefäßtheorie postuliert, dass blockierte oder zerstörte Blutgefäße nicht ausreichend Blut und Sauerstoff sowie Nährstoffe zum Gehirn transportieren, was schließlich zur Entstehung der Alzheimer-Erkrankung führe.

2) So ergab eine Langzeit-Studie über das Altern von Senioren in Australien im Jahre 1990 (**Dubbo-Studie**), dass die moderate Aufnahme von Alkohol das Demenzrisiko verringert gegenüber Abstinenzlern. Ein Unterschied zwischen Bier und Wein wurde hier nicht festgestellt.

Hingegen stellte Prof. K. J. Mukamal aus Boston 2003 fest, dass nur moderater Weingenuss einen Schutzeffekt vor einer Demenz bewirke. (Abb.3) Ähnliches stellte Prof. Mehlig in Göttingen in einer über 34 Jahre laufenden Studie - allerdings nur bei Frauen - fest. Hierbei ergab sich, dass Wein das Gehirn vor dem Verfall schütze, für Bier und andere alkoholische Getränke gelte das nicht.

Eine ganz neue Studie aus dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim zeigt, dass bei Probanden im Alter von 75 Jahren und mehr moderater Alkohol- besonders Weingenuss das Demenzrisiko um 29 % senkt, das Alzheimer-Risiko jedoch um 42 %.

3) vgl. u. a.

Kreuter, Dr. med. Gerhard: Wein und Gesundheit - Neue Erkenntnisse der medizinischen Forschung. In Heimatjahrbuch Kreis Ahrweiler 1997, S. 31 - ; Ders.: „Gesundheit, Lebensqualität und Wein“. In: Heimatjahrbuch Kreis Ahrweiler 2000, S. 34 - ; Ders.: Wein und Schlaganfall - Wein im Blickpunkt der Medizin. In: Heimatjahrbuch Kreis Ahrweiler 2004, S. 37 - ; Ders. Wein im Blickpunkt der Medizin. Diabetes mellitus, Arteriosklerose und Wein. In: Heimatjahrbuch Kreis Ahrweiler 2005, S. 75 - ...; Ders.: Neue Erkenntnisse zur gefäßschützenden Wirkung des Rotweins. Der positive Einfluss von Rotwein bei Typ 2-Diabetikern (Erwachsenendiabetes). In: Heimatjahrbuch Kreis Ahrweiler 2009, S. 109 - ...;

4) u. a. Ronald Reagan, Margaret Thatcher, Charles Bronson, Inge Meyers, Helmut Schön, Helmut Zacharias, Gunther Sachs, Rudi Assauer

5) vgl. Anmerkung 3)

6) vgl. Anmerkung 3)

Hier einige Hinweise: Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, Thunfisch, Makrele. Raps- und Walnuss-Öl sind besonders wichtig für die Hirnfunktion, wobei Nüsse auf verschiedene Weise für das Gehirn nützlich sind. Die B-Vitamine in grünem Gemüse und Vollkorngetreide sind ebenso wie insbesondere das Vitamin B 12 aus Fleisch, Fisch und Milchprodukten für das Gehirn besonders wichtig. Polyphenole sind nicht nur im Rotwein, sondern auch im blauen Obst, in der Schokolade und im Kakao enthalten. Zink und Eisen aus Vollkorngetreide, Fleisch, Nüssen und Gemüse sind wichtig. Des weiteren reichlich frisches Obst, Salate und Gemüse, am besten aus der Region und saisonal-frisch. Weiter wichtig sind ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Vermeidung von Unterzuckerung insbesondere bei Diabetikern durch regelmäßige Aufnahme von Mahlzeiten, darin enthalten wenig Süßigkeiten, aber sogenannte komplexe Kohlehydrate wie Kartoffeln, Nudeln und Vollkornbrot.

Weiterführende Informationen finden Interessierte und Angehörige von Patienten:

Alzheimer-Forschung Initiative e. V.; Stiftung Alzheimer Initiative; Zukunftsforum Demenz - eine Initiative von Merz; Fachzentrum Demenz Eifel-Mosel-Ahr, Bahnhofstraße 5, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler, steinich-k@caritas-ahrweiler.de