

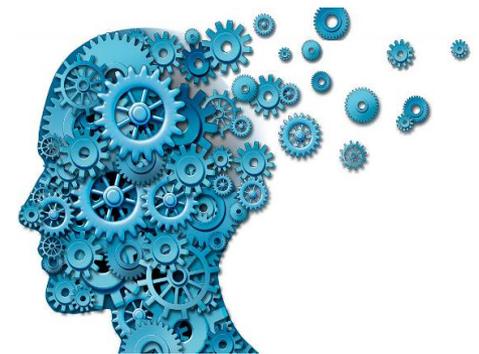
Hirnfunktionen:

Wie kann man fit bleiben

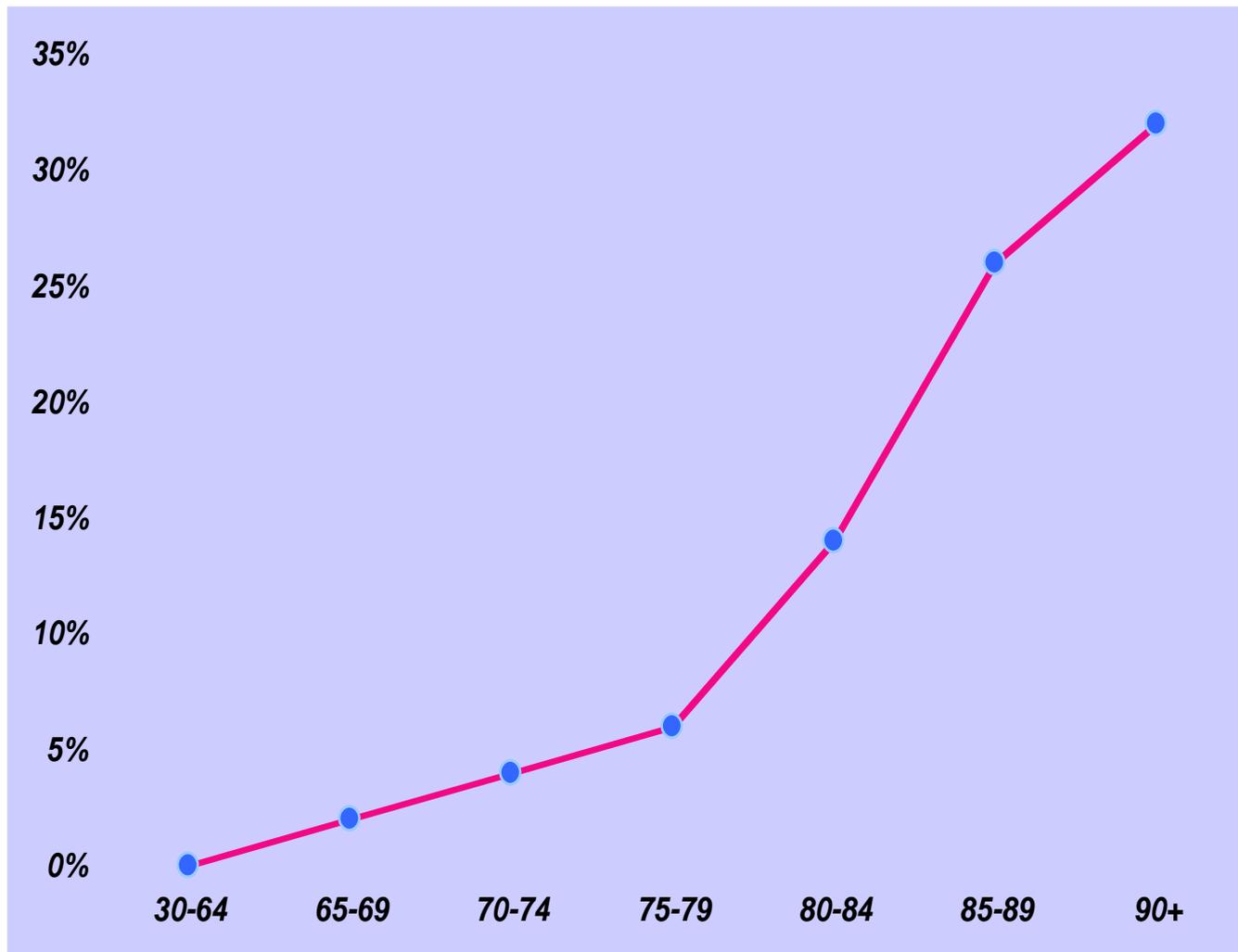
Dr. med. S. Beck, MHA

Leitender Arzt

Universitäre Klinik für Akutgeriatrie



Prävalenz der Demenz (Häufigkeit)



Prävalenz der Demenz (Häufigkeit)

35%

Zahlen für die Schweiz

- 115 000 Demenzpatienten in der Schweiz
- 25 000 Neuerkrankungen pro Jahr
- 2x bis 2030, 3x bis 2050



Zu pessimistische Prognosen?

- **Europa: Zahl der Demenzkranken ist trotz der Alterung der Bevölkerung weniger gewachsen**



Zu pessimistische Prognosen?

- **England: Anteil der 65j mit Demenz sank um 22% zwischen 1990 und 2011**
- **Die Erkrankungen treten später auf**



Zu pessimistische Prognosen?: Mögliche Ursachen

- **Bessere Lebensbedingungen**
- **Mehr Bildung**
- **Gesundheit im Alter nimmt zu**
- **Bessere Kontrolle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen**



Die Suche nach den «Bad guys»

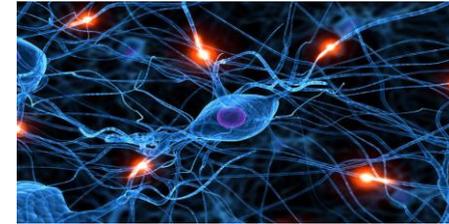


Stadt Zürich
Stadtspital Waid

- **Alter**
- **Weibliches Geschlecht**
- **Schlechte Bildung**
- **Sozial schlecht gestellt**

- **Stoffwechsel**
- **Herz / Kreislauf**
- **Depression**

- **Bewegungsmangel**
- **Rauchen**
- **Ernährung**



Ernährung

- ✓ Abwechslungsreich
- ✓ ↑↑ Früchte /Gemüse
- ✓ ↑↑ ungesättigte Fettsäuren, Fisch, Nüsse
- ✓ ↓↓ Snacks, rotes Fleisch, gesättigte Fettsäuren, Zucker

Use your brain, it's plastic

- ✓ Interaktion
- ✓ Herausforderungen
- ✓ Jassen / Schach / Musik / Tanz
- ✓ Mittleres Alter als wichtiges Fenster

Präventive Strategien



Körperliche Fitness

- ✓ Regelmässige Bewegung (30min / Tag)



Allgemeine Gesundheit

- ✓ Lifestyle: Rauchen / Alkohol
- ✓ Körpergewicht
- ✓ Kontrolle von Risikofaktoren
- ✓ Blutzucker

Präventive Strategien: FINGER

- **Ca. 1300 Frauen und Männer, 60-77 Jahren, Finnland, erhöhtes Demenzrisiko**
- **Keine bis maximal leichte kognitive Störungen**
- **Multimodale Intervention**
 - **Ernährungsinformationen**
 - **Fitnessprogramm**
 - **Enge ärztliche Kontrolle der kardiovaskulären Risikofaktoren (3monatl)**
 - **Kognitionstraining**



Finger Studie: Resultate

- Leistungen in den kognitiven Test verbesserten sich in beiden Gruppen, in der Interventionsgruppe aber deutlich mehr
- Verarbeitungsgeschwindigkeit ↑
- Aufmerksamkeitsleistungen, logisches und schlussfolgerndes Denken ↑



Gehirnjogging im Alter

- **Grosses Angebot**
- **Weltweit ein umkämpfter Markt für Spielentwickler**



lumosity

Gehirnjogging im Alter: Beschränkter Nutzen

- Training in Gruppen erscheint besser
- Regenerationszeiten wichtig
- Effekte kaum nachhaltig, Alltagsrelevanz?
- Prävention einer dementiellen Erkrankung?
- Keine Vorhersage für den Nutzen des Einzelnen möglich
- Welche Domänen soll man trainieren?



Gehirnjogging im Alter: Neue Daten aus ACTIVE Study

- **Ca. 2800 gesunde ältere Menschen: 1998, durchschnittliches Alter 73.6 Jahre (65-94J)**
 - **Verschiedene kognitive Trainings**
 - **10 Sitzungen über 5 Wochen**
 - **Speed of processing Training:**
- **Nach 10J entwickeln weniger Menschen eine dementielle Erkrankung**

Risikofaktoren



Schutzfaktoren

Danke für die Aufmerksamkeit!

