

Nüsse gegen leichte Vergesslichkeit

ALZHEIMER. Was mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI) beginnt, endet häufig mit einer Demenz. Gibt es Möglichkeiten, diese Verschlechterung zu verhindern?

VON CLAUDIA RICHTER

„Ja, wir können“, betont Univ.-Doz. Dr. Margot Schmitz, Leiterin des Instituts für Psychosomatik in Wien, „wir können eine Verschlechterung einer milden kognitiven Beeinträchtigung verhindern“. In sehr vielen Fällen gelinge es, diese leichte Vergesslichkeit zu bekämpfen und damit einer Alzheimerkrankheit vorzubeugen, respektive deren Ausbruch zu verzögern. Untersuchungen an ihrem Institut, so Schmitz, hätten das ergeben, fortführende Studien seien derzeit noch im Laufen.

Experten sind sich uneinig

Die leichte oder subjektive kognitive Beeinträchtigung, auch MCI oder SCI genannt (vom englischen: *mild* respektive *subjective cognitive impairment*) ist ein leichter Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit, der die Alltagsbewältigung des Betroffenen noch nicht wesentlich beeinträchtigt. „Etwa die Hälfte der Patienten mit MCI entwickelt innerhalb der nächsten Jahren eine Demenz“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Hans Förstl von der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität München auf der Fortbildungswoche der österreichischen Apothekerkammer in Saalfelden.

„Dieses Absinken in die Demenz kann aber weitgehend verhindert werden“, behauptet Schmitz. Förstl will das so nicht gelten lassen: „Zwar kann man annehmen, dass eine konsequente Therapie einer vorhandenen Grunderkrankung wie Bluthochdruck oder Depression das Nachlassen kognitiver Leistung bremst. Aber generell zu behaupten, dass eine Verschlechterung in Richtung Demenz weitgehend verhinderbar sei, finde ich wissenschaftlich ziemlich gewagt.“

Spezielle kognitive Tests

Allen, die glauben, ihre geistige Fitness hätte nachgelassen, bietet Schmitz einen speziellen neuropsychologischen Test an, um herauszufinden, was „das kleine Vergessen“ bedeutet. Nur der normale Alterungsprozess? Oder extremer Stress? Oder doch eine MCI? Im letzteren Fall gilt es zu handeln, um Alzheimer eventuell ein Schnippen schlagen zu können. Schmitz



Wer für vieles Gedächtniskrücken braucht, könnte an einer leichten kognitiven Beeinträchtigung leiden.

IAlex Hinds/Foto

bringt einen Vergleich mit Knochenschwund. „Wenn ich osteoporosebedingte Kreuzschmerzen habe, kann ich warten, bis ein Wirbel bricht oder spezielle Gymnastik machen und ein Pulver schlucken. Und so die Fraktur verhindern.“

Gut: Sport und Gelbwurz

Alzheimer ließe sich zum einen mit ausreichendem und regelmäßigem Training – sowohl der Muskeln als auch des Gehirns – hintanhalten. Zur effektiven Alzheimer-Prävention durch Sport gibt es eine Reihe weiterer Studien.

Im Kampf gegen die „leichte Vergesslichkeit“ empfiehlt Schmitz zudem bestimmte Lebensmittel. Ratsam seien da frische Kräuter, Nüsse, Omega-3-Fettsäuren, grüner Tee, Brokkoli, Melone, Äpfel, Tannenbärlapp, Gotu-Kola-Tee (das asiatische Heilkraut hat im Ayurveda eine große Bedeutung), Tulsi-Tee

(Tulsi ist das so genannte Thaibasilikum; gilt im Indischen als die Königin der Kräuter) und Gelbwurz. Schmitz: „Weil wir glauben, dass Gelbwurz als Prävention gegen Alzheimer eingesetzt werden kann, machen wir derzeit eine Studie damit.“

Apropos Studie: „Personen über 50, die subjektive kognitive Beschwerden haben, können an einer anderen Studie teilnehmen, bei der es darum geht, kognitive Defizite zu erkennen, zu definieren und zu therapieren“, sagt Schmitz.

Bildung schützt

Eine ziemlich sichere Demenzprävention ist es, in jungen Jahren viel zu lernen und nie damit aufzuhören. „Wer sich solchermaßen eine kognitive Reserve aufbaut, dessen Gehirn verträgt wesentlich mehr Alzheimer-Veränderungen, der bleibt auch mit der Krankheit län-

ger geistig auf Vordermann“, betont Förstl auf der Veranstaltung der österreichischen Apothekerkammer. Geistige Fitness stünde aber auch immer im Kontext mit körperlicher und sozialer Gesundheit. Wer sich wohlfühlt, Kontakt pflegt und ausgeglichen ist, reduziert damit auch sein Demenzrisiko.

www.schmitz.at

AUF EINEN BLICK

■ **Leichte kognitive Beeinträchtigung** mündet häufig in einer Demenz. Kann man diese Verschlechterung verhindern?

■ **Experten** sind sich uneinig. Einige sagen Nein, einige meinen, Alzheimer könne man mit Sport und manchen Lebensmitteln vorbeugen