

Demenz, Prävention & Bewegung

von Arnd Bader



Kennen Sie ...

Lew Hollander ???

Oder kennen Sie ...

Hiromu Inada???

Lew Hollander

- Lewis E. Hollander, Jr. (geb. am 6. Juni 1930)
- Physiker, Distanzreiter und Triathlet
- Begann 1985 mit dem Triathlon (55 Jahre)
- **IronMan auf Hawaii (3,8 km Schwimmen – 180 km Radfahren – 42,195 km Laufen)**
- 23facher Finisher auf Hawaii
- **Sein letzter Start auf Hawaii 2012 mit 82 Jahren (!!!)**
- Finisherzeit 2012: 16 h 46 min 09 sec

Hiromu Inada

- **Seit 2018 ältester Teilnehmer Iron Man Hawaii (86 Jahre)**
- Finisht 6 min vor dem Cut-Off (16h 53 min 50 sec)
- Doppelt so alt wie der Durchschnittsstarter auf Hawaii
- Begann mit 69 Jahren Triathlon
- Mit 77 Jahren erster Langdistanzversuch
- Mit 79 erste Hawaii-Quali (Ausstieg nach Schwimmen)
- 2015 mit 83 Jahren verpasste er den Cut-Off um 6 Sekunden
- **2016 mit 84 Jahre finishte er zum ersten mal auf Hawaii (löste Lew Hollander als ältesten Teilnehmer ab) in 16h 49 min 18 sec**

Zu meiner Person

Arnd Bader

Diplom-Sozialwissenschaftler

- *Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Universität)*
- *Aufbau, Leitung Demenzberatung*
- *Aufbau, Leitung Heim (demenzspezifisch)*
- *Demenz-Servicezentrum Bergisches Land*
- **Fachliche Leitung Teheim (HPV e.V.) Solingen**
- **Freiberuflicher Berater, Dozent & Trainer**
- **Läufer, Aqua- & Triathlet**

„Zahl der Demenzkranken steigt dramatisch“

(dpa 08/2015)

- Vorstellung des Welt-Alzheimer Berichtes 2015 in London
- Alle 3,2 Sekunden erkrankt ein Mensch (weltweit) an Demenz
- Heute: 46,8 Millionen
- 2030: 74,1 Millionen
- 2050: 131,5 Millionen
- 60 % in ärmeren Ländern

Alzheimer Disease International (ADI)

Botschaft der Verfasser

- Forscher des Londoner King's College
- Ausmaß der Krankheit unterschätzt
- Gesellschaftliche & Volkswirtschaftliche Kosten jährlich 711 Milliarden Euro (Tendenz steigend)

**Mehr in Vorbeugung
investieren !!!**

Kumulatives Risiko für die Entstehung von Demenz im Altersverlauf

- Ab 80 Jahren sprunghafter Anstieg
- Insbesondere für die **Alzheimer-Erkrankung** und **vaskuläre Demenzformen**, sowie **Mischformen**
- Im Fokus der Betrachtung in Sachen Prävention
- *Je älter desto wahrscheinlicher ?!?*
- „Wir müssen nur alt genug werden ...“

Zitat eines Psychiaters & Neurologen:

*„Herr Bader Sie können machen
was Sie wollen, am Ende
bekommen wir Sie doch.“*

... meine Antwort ...

„Mag sein – aber später !!!“

Risikofaktor einer Demenz

**Das Alter ist der größte
Risikofaktor ?!?**

Alter ist ein relativ Begriff !!!

Bewegung im Alter

moderat vs. **intensiv**

„Stuhlkreis“ vs. „Herbstgold“

... oder sogar IronMan ...

Salutogenese

„Die Salutogenese fragt (...) nicht danach warum Menschen krank werden, sondern wie sie es schaffen, trotz widriger Umstände gesund zu bleiben.“

Aaron Antonovsky

Wie wird man ein guter Schwimmer in einem reißenden Strom ???



Demenzperspektive 2001

- Ursachen der Alzheimer-Erkrankung:
 - In den meisten Fällen unbekannt
 - Selten vererbt
- Risikofaktoren der Alzheimer-Erkrankung:
 - Alter
 - Geschlecht ?
 - ApoE4
 - Bildung ???

Demenzperspektive 2006

- Titelstory des „Spiegels“ vom 15. Mai 2006:

**„Laufen, Lieben, Lesen –
Das neue Fitnessprogramm fürs Gehirn“**

*Neurogenese – wie entstehen neue
Nervenzellen ?!?*

Demenzperspektive 2008

- **Gründung:**

**„Deutsches Institut für
Demenzprävention (DIDP)“**

an der Universität des Saarlandes

Demenzperspektive 2010

„Das Anti-Alzheimer Buch“

von

Prof. Hans Förstl & Carola Kleinschmidt

über

Ängste, Fakten & Präventionsmöglichkeiten

Demenzperspektive 2016

- Start:

„Kölner Alzheimer Präventionsregister“

an der Uniklinik Köln

Altersvorsorge 2019

(Erkenntnisse aus der Forschung zum Thema „Demenz & Prävention“)

7

wissenschaftlich begründete

Tipps, um die
Leistungsfähigkeit des
Gehirns zu erhalten und
auch körperlich **gesund**
zu bleiben

1. Intellektuelle Herausforderungen suchen
2. Sozial aktiv bleiben
3. **Mehr bewegen**
4. Mediterrane Kost
5. Stress reduzieren
6. Schlafqualität erhöhen
7. **Medizinische Probleme behandeln lassen**

Medizinische Probleme frühzeitig behandeln lassen !!!

Risikofaktoren bei vaskulärer Demenz:

- Nikotin- und übermäßiger Alkoholkonsum
- **Bluthochdruck**
- **Diabetes mellitus**
- Herzrhythmusstörungen
- Erhöhte Blutfettwerte
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Blutgerinnungsstörungen

Risikoprävention von Alzheimer ?!?

„Sämtliche Risikofaktoren für die Alzheimer-Demenz nach dem 65. Lebensjahr sind vaskuläre Risikofaktoren.“

H.H. Kornhuber von der Neurologischen
Universitätsklinik Ulm
(2004)

„Depression und metabolisches Syndrom bilden die wichtigsten Risikofaktoren für das Auftreten einer Demenz im Alter“

Newsletter und Forschungsmonitoring 1/2015
des Dialog- und Transferszentrum Demenz
(DZD) an der Universität Witte/Herdecke
auf der Basis der Erkenntnisse der
„Delphistudie“ von Deckers u.a.
(2015)

Sardinien

das demographische Zentrum des Methusalems

- In der Provinz Nuoro im gebirgigen Zentrum der Mittelmeerinsel ist die Chance älter als 100 Jahre alt zu werden größer als irgendwo sonst in Europa und das nicht nur für Frauen
- Die Männer leben nicht nur länger, sie sind auch bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit.
- Neben einer intakten Umwelt, einem stressarmen Leben sowie dem Eingebundensein in einen stabilen Familienverband, sind auch „**körperliche Aktivität**“ und „ausgewogene Ernährung“ die vermuteten Faktoren für ein biblisches Alter

Von Italien lernen ...



Mediterrane Kost



**Sport als das zentrale Mittel der
Gesundheitsförderung !!!**

**„Bewegung ist nicht
alles, aber ohne
Bewegung ist alles
nichts !!!“**

Sport als das „Breitband-Therapeutikum“

*„Gäbe es eine Pille, die die
möglichen Eigenschaften von
Sport und Bewegung in sich
vereinigen würde, mit welcher
Dramaturgie würde wohl ein
solches Medikament gefeiert?“*

Prof. Dr. Dr. Wildor Hollmann

Den Alterserkrankungen einfach „davonlaufen“ ?!

- **Prinzip der komprimierten Morbidität**
- Tufts University in Boston (Human Nutrition Research Center on Aging)
- **Später Altern** (*Zusammenhang von Biomarkern & körperlicher Aktivität*)
- Biomarker: Muskelmasse, Kraft, Ausdauerleistungsfähigkeit, Blutfette, Blutdruck, Puls, Knochendichte, Blutzuckertoleranz etc.
- **Inaktiver Lebensstil** führt signifikant zu einem Beginn von Gebrechlichkeit (**Multimorbidität**) mit **65**
- Änderung des inaktiven Lebensstils mit 55 durch **regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining** führt zu einer signifikanten **Verschiebung** des Beginns der **Gebrechlichkeit** um bis zu 20 Jahren (auf ca. **85** Jahre)

Laufen entspricht der Natur des Menschen !!!

„Menschen **laufen** seit 3,6 Millionen Jahren (...) Dabei **ist** die Gehfähigkeit des Menschen bis ins hohe Alter **heute** weniger für die Flucht von Raubtieren und die Suche nach Nahrung, sondern **zur Vermeidung von Pflegebedürftigkeit und Heimunterbringung von herausragender Bedeutung**“

Dr. med. Ralph Schomaker

in 42 Tipps für 42 Kilometer: Die Lauffibel (2013)

Laufen ist keine Option – Laufen ist eine biologische Notwendigkeit !!!

*„**Menschen** in den westlichen Industrienationen **verlieren** heutzutage **bis** zu ihrem **80.** Lebensjahr **beinbetont** bis zu **50 %** ihrer **Muskulatur** !
Ursache ist weder Alter noch Genetik, sondern **ein weitgehend sitzender bewegungsarmer Lebensstil** in Beruf und Freizeit. Der Durchschnitt der Mitteleuropäer läuft weniger als 1000 Schritte (630 – 730 m) am Tag!“*

Dr. med. Ralph Schomaker

in 42 Tipps für 42 Kilometer: Die Lauffibel (2013)

Dr. *med.* Ralph Schomaker unterstreicht ...

Regelmäßiges Ausdauertraining ...

- erhöht Ihre Stressfähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit
- erhöht Ihr „gute“ HDL-Cholesterin und senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin
- **verringert Ihr Diabetesrisiko**
- **verringert Ihren Blutdruck**
- senkt Ihr Herzinfarkt – und Schlaganfallrisiko
- stärkt Ihr Immunsystem
- senkt Ihr Risiko an Dickdarm- und Brustkrebs zu erkranken
- **SENKT IHR RISIKO, AN DEPRESSION ODER DEMENZ ZU ERKRANKEN !!!**

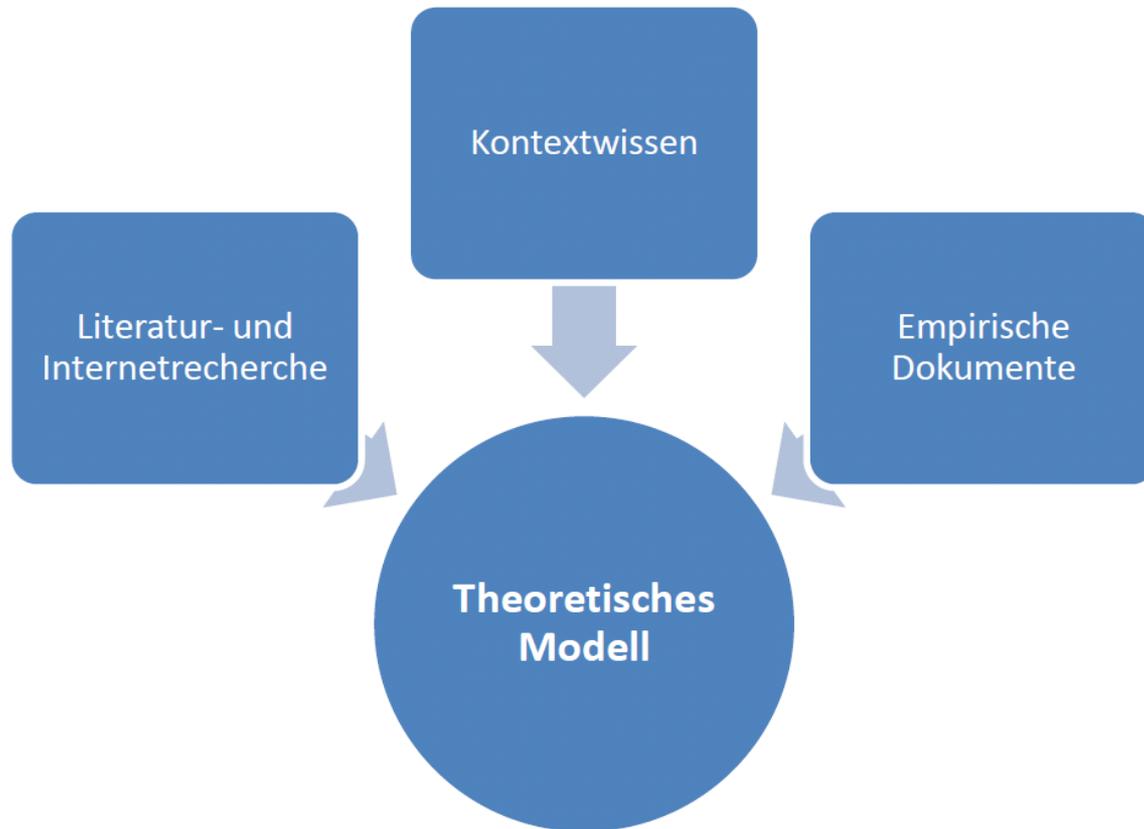
Marathon als Gesundheits-Projekt

- **Erfahrung aus 5 Remscheider Marathon-Projekten**
 - Multiprofessionelles Team
 - „In 9 Monaten zum (Halb-)Marathon“
 - Sportliche Leitung
 - Systematisches Training (*Trainingsplanung, -steuerung & -begleitung*)
 - Vermittlung von Gesundheitswissen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen (u.a. Ernährungsberatung)
 - Medizinische Begleitung
- **u.a. begleitet durch Prof. Dr. med. Herbert Löllgen**

(war u.a. langjähriger Präsident der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. & hat weltweit über 600 Vorträge auf wissenschaftlichen Fachkongressen gehalten und publizierte rund 500 Beiträge in zahlreichen Fachzeitschriften sowie Buchautor)

„Die erfolgreichsten und nachhaltigsten Gesundheitsprojekte an denen ich je mitgewirkt habe.“

Dokumentarische Methode der Interpretation



„Running Health“

Laufen (Ausdauersport) & Salutogenese

„Laufen fördert die Gesundheit und um gesund zu bleiben, müssen wir laufend etwas tun.“

- Heterostase als Grundposition der Salutogenese
- Inwieweit hilft uns „Laufen“ auf Dauer eine gute Position auf dem „Gesundheits-Krankheits-Kontinuum“ einzunehmen
- In wie weit stärkt Laufen das Kohärenzgefühl, Selbstwirksamkeit und Resilienz ?
- Äquilibration des temporären Gesundheitszustandes – Gleichgewichtsherstellung auf einem höheren Niveau

!!! Sekundärprävention !!!

„Finger-Studie“

- Große randomisierte, kontrollierte Studie mit Interventions- und Kontrollgruppe
- 1.260 Frauen & Männer (zwischen 60 und 77 Jahren) mit erhöhtem Demenzrisiko (MCI)
- Programm:
 - Gesunder Ernährung (mediterran)
 - Bewegung (3 x 30 min pro Woche)
 - Kognitionstraining am Computer
 - Überwachung vaskulärer Risiken

„Verzögerung des Krankheitsbeginns um bis zu 7,5 Jahren scheint möglich !?!“

„Wandering“ & Demenz

– *unterschiedliche Blickwinkel* -

- Umhergehen ist unvermeidlich
- Umhergehen führt zu Restriktionen
- Umhergehen ist herausfordernd
- Umhergehen wird klassifiziert
- Umhergehen ist kommunikativ
- **Umhergehen ist gesund !!!**

Neu Sehen – Anders handeln:

„Bewegung als Ressource“

„Laufprojekte“ für Menschen mit Demenz (MmD)

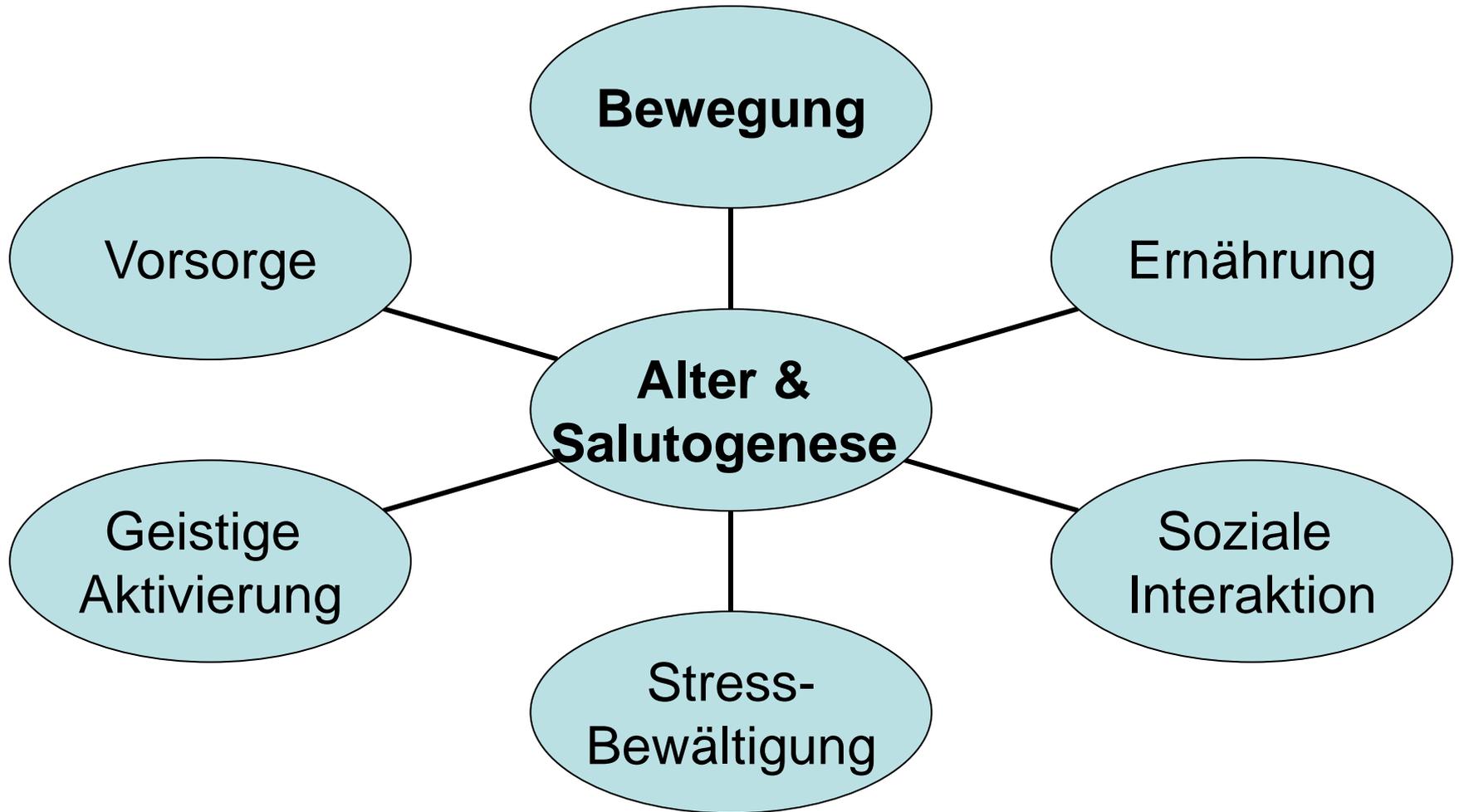
- „Gemeinsam Weitergehen“ *in Remscheid*
- „Lot jonn“ *in Solingen*
- „Wandern & Wandeln“ *in Leichlingen*
- Projekt „Spaziergangspaten“
- *Projekt „Demenz bewegt“*

... und weitere Bewegungsprojekte für MmD:

- „Der bewegte Tag“ (*Normalität & Bewegung*)
- Reha-Sport bei neurologischen Erkrankungen
- Tanzprojekte
- *Projekt „Sport für Menschen mit Demenz“*

„Gesundes Altern“

(Prävention von Demenz, Depression, Schlaganfall, Parkinson ...)



„Pro-Aging“

*Auf der Basis eines natürlichen und bewussten Umgangs mit der Lebenssituation Alter ist die Bewegung (der Sport) die beste Voraussetzung, gesund, aktiv und **mental fit** alt zu werden.*

!!! DANKE !!!

10.000 Schritte
sind ein Anfang !!!

