

# Positive Gefühle helfen gegen Alzheimer

Referat über neueste Studien beim Frauenfrühstück — Saal war voll besetzt

PEGNITZ — So voll war der Saal im evangelischen Gemeindehaus beim Frühstück selten. Weit über 130 Frauen interessieren sich für das Thema „Alzheimer“. Anschaulich referiert Alexandra Graßler, Unternehmensberaterin aus Vilshofen, über neueste Forschungsergebnisse und gibt Tipps, wie man der Krankheit ein Schnippchen schlagen kann.

Gleich zu Beginn zeigt die Referentin ein Foto von sieben Nonnen und lässt die Zuhörer deren Durchschnittsalter bestimmen. Von 85 bis 95 Jahren gehen die Schätzungen. Ein ungläubiges Raunen geht durch den Saal, als Alexandra Graßler verrät, dass keine einzige der abgebildeten Schwestern jünger als 100 Jahre ist.

Diese und weitere 671 Nonnen aus der Gemeinschaft der Schulschwestern bildeten vor 20 Jahren den Grundstock für David Snowdon aus Kentucky für seine Forschungen über Alzheimer.

Alle Schwestern waren zwischen 75 und 106 Jahre alt und erlaubten dem Arzt nicht nur die Einsicht in ihre,

über Jahrzehnte geführten Tagebücher, sondern stellten nach ihrem Tod auch ihre Gehirne seiner Forschung zur Verfügung. Dabei machte Snowdon erstaunliche Entdeckungen: So stellte er beispielsweise fest, dass, je öfter positive Begriffe wie Glück und Zufriedenheit in den Tagebüchern auftauchten, desto seltener konnten krankhafte Veränderungen, verantwortlich für Alzheimer, an den Gehirnen festgestellt werden.

## Weitere Risikofaktoren

„Wir lernen daraus, dass eine positive Lebenseinstellung Alzheimer beugen kann, Depression hingegen die Krankheit fördert“, so Alexandra Graßler. Und sie zählt weitere Risikofaktoren auf: Sauerstoff- und Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht. Ein Schlaganfall erhöhe das Risiko sogar bis um das Achtfache.

Dagegen soll das Spurenelement Folsäure in Verbindung mit Vitamin E den Gedächtnisabbau verzögern. Tomaten sollen besonders viel Folsäure enthalten. Auch Gingko wird empfoh-

len. Generell sollen etwa fünf Mal täglich Obst und Gemüse gegessen werden.

„Alzheimer lässt sich nicht heilen, aber durch eine bestimmte Lebensführung beeinflussen, also nach hinten hinausschieben“, verspricht die Referentin. „Ziel ist also, die Krankheit so weit nach hinten zu schieben, dass man, sarkastisch gesehen, stirbt, bevor man erkranken könnte“.

Und noch etwas fand David Snowdon bei seiner Studie heraus: Je höher die Bildung, desto geringer das Risiko, an Alzheimer zu erkranken.

Dabei komme es nicht so sehr auf den Intelligenzquotienten an, sondern auf Gedächtnistraining. Graßler empfiehlt: „Kramen Sie in Erinnerungen. Bauen Sie sich eine starke Autobiografie auf, beschäftigen Sie sich mit alten Fotos, Briefen oder Dokumenten. Je stärker die eigene Biografie im Kopf ist, desto weniger kann Alzheimer angreifen.“

Ein weiterer Schutz gegen den Gedächtnisverlust kann laut Graßler die Sprache sein. „Je größer der Wortschatz bei den Nonnen war, desto fitter waren auch noch die Gehirne.“

## Abc-Inventur

Graßler empfiehlt die so genannte „Abc-Inventur“. Dabei werden zu einem bestimmten Thema, wie beispielsweise Urlaub oder Schulzeit, die Erinnerungen in alphabetischer Reihenfolge aufgeschrieben. „Machen Sie ein Spiel daraus, am besten noch in Gesellschaft. Einsamkeit macht sprachlos und fördert die Krankheit“, so Graßler.

Und sie fordert die Zuhörer zum Lesen und Vorlesen auf. „Ohne Lesen gibt es keinen Wortschatz.“ So könne schon mit kleinen Kindern gegen Alzheimer trainiert werden.

Aber selbst bei bereits erkrankten Menschen baut laut der Referentin das Gehirn noch Zellen auf. „Es ist nie zu spät, mit der Abwehr zu beginnen.“

MANUELA MEYER



Frauenfrühstück mit Referentin Alexandra Graßler zum Thema „Alzheimer“. Selten war der Saal des evangelischen Gemeindehauses so voll besetzt. Foto: Mark Johnston