



»Gehen Sie tanzen!«

Aktiv gegen Alzheimer

Im gleichen Maße wie in den westlichen Gesellschaften die Lebenserwartung steigt, steigt auch die Zahl derer, die von Demenzerkrankungen betroffen sind.

Kennen Sie das auch? Verfolgen Sie ebenfalls immer wieder die Entwicklung der neuesten Statistiken zu verschiedenen Volkskrankheiten, allen voran Krebs-, Herz-Kreislauf- oder Demenzerkrankungen? Und fragen Sie sich dabei auch, wie groß wohl das eigene Risiko sei, an einem dieser Leiden zu erkranken? Dann wissen Sie, dass gerade die stetige Zunahme der Demenzen wie Alzheimer mit der steigenden Lebenserwartung zusammenhängt und immer besorgniserregendere Ausmaße annimmt – für den Betroffenen, seine Angehörigen wie auch die Gesellschaft insgesamt. In die Alzheimerforschung fließen denn auch seit Jahren enorme Geldsummen, doch trotz großer Fortschritte ist die Ursache der Krankheit bislang immer noch weitgehend unverstanden und eine Heilung nicht möglich.

Allerdings wissen wir aus epidemischen Studien, dass verschiedene Verhaltensweisen das Alzheimerisiko senken, nämlich körperliche und geistige Aktivitäten sowie soziale Kontakte. Sie können also selbst etwas tun zur Prophylaxe, aber wie funktioniert das eigentlich?

Zunächst einmal gilt die Faustregel: Trainiere das, was Du in seiner Leistungsfähigkeit erhalten willst. Wenn wir also von Demenzen sprechen, so ist es naheliegend, sein Gehirn zu trainieren, um dem

vorzubeugen. Wie Sie das machen, ist letztlich egal, solange Ihr „Hirntraining“ folgenden Ansprüchen genügt: Es muss Sie geistig fordern und es muss Spaß machen – ersteres, weil es sonst keine Lerneffekte im Gehirn auslöst und letzteres, damit das den Lernvorgang unterstützende Dopamin ausgeschüttet wird und Sie auch über einen längeren Zeitraum hinweg „am Ball bleiben“.

Interessanterweise wirken auch rein körperliche Aktivitäten Alzheimer entgegen. Dies liegt wohl daran, dass durch den Sport die Konzentrationen verschiedener Enzyme (z. B. Nephilysin) ansteigt, die dem Abbau und Abtransport von beta-Amyloid-(A β)-Peptiden dienen, welche sich in den Hirnen von Alzheimerpatienten in Plaques ablagern. Zusätzlich vergrößert sich der für das Lernen wichtige Hippokampus, anstatt sich wie sonst im Alter langsam zu verkleinern. Zudem wirken soziale Kontakte vorbeugend, vermutlich weil sie geistig anregend sind, zu gemeinsamen körperlichen Aktivitäten anregen und der Vereinsamung entgegenwirken.

All diese Maßnahmen vereint der Tanzsport in idealer Weise: Man betätigt sich körperlich, muß sich immer wieder neue Schritte und Figuren einprägen und tut dies alles mit einem Partner im Kreise anderer. Sie müssen also nicht sehr viele verschiedene Dinge tun, um möglichst gut gegen Alzheimer vorzubeugen, Sie können drei Fliegen mit einer Klappe schlagen! Also tanzen Sie regelmäßig, auch im hohen Alter und auch und gerade wenn Ihr Partner vielleicht schon erste Anzeichen einer Demenz zeigt. Und ganz nebenbei ist der Tanzsport auch noch bestens geeignet zur Vorbeuge gegen die oben erwähnten Herz-Kreislauf-Erkrankungen – aber das wissen Sie ja sicher auch ... ■

ZUR PERSON

Prof. Dr. Holger Schulze

Hirnforscher
Holger.Schulze@uk-erlangen.de

Prof. Dr. Schulze ist Leiter des Forschungslabors der HNO-Klinik der Universität Erlangen-Nürnberg sowie auswärtiges wissenschaftliches Mitglied des Leibniz-Instituts für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Untersuchungen zielen auf ein Verständnis der Neurobiologie des Lernens und Hörens.

www.schulze-holger.de