

Universitätsklinik für Neurologie

## **Alzheimer: Ausbruch der Krankheit kann präventiv verzögert werden**

**(Wien 20-09-2012) „Wir können Alzheimer nicht verhindern, aber wir können den Ausbruch der Krankheit durch die richtigen Maßnahmen bis ins hohe Alter verschieben“, das sagt Peter Dal-Bianco, Alzheimer-Experte von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien anlässlich des Welt-Alzheimer-Tags am 21. September. Durch die richtigen präventiven Maßnahmen sei es möglich, den Ausbruch der Krankheit zu verzögern. Dazu gehören u.a. viel Bewegung, der Verzicht aufs Rauchen oder der vermehrte Verzehr von Gemüse und Obst.**

„Bewegungsträge Menschen haben zum Beispiel ein um 80 Prozent erhöhtes Alzheimer-Risiko im Vergleich mit aktiven Menschen“, fasst Dal-Bianco einen der wichtigsten Aspekte der aktuellen Studien zusammen. Schon bei einer Reduktion dieses Risikos um 25 Prozent würden etwa eine Million Menschen weltweit die Alzheimer-Krankheit „nicht erleben“. Das heißt: Die Erkrankung würde erst nach ihrem (altersbedingten) Tod ausbrechen.

Weitere Faktoren, die den klinischen Ausbruch der Krankheit beschleunigen können, sind Übergewicht, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Rauchen, ein geringer Ausbildungsgrad und Depressionen. Dal-Bianco: „Würde die Häufigkeit aller dieser sieben ‚Treiber‘ für Alzheimer auf null gesenkt werden, gäbe es nur mehr halb so viele Alzheimer-PatientInnen weltweit.“ Derzeit leiden weltweit etwa 30 Millionen Menschen an Alzheimer, laut Prognosen sollen es 2030 bereits 63 Millionen und 2050 bereits 114 Millionen sein. In Österreich sind derzeit 100.000 Menschen von Demenz betroffen, 2050 werden es rund 280.000 sein.

## **Alzheimer-Prävention funktioniert wie Hochwasser-Schutzmaßnahmen**

Die Wirkung der Alzheimer-Prävention vergleicht der MedUni Wien-Forscher mit dem Hochwasser-Schutz: „Hochwasser-Schutzmaßnahmen verhindern kein Hochwasser. Sie beeinflussen nicht die Regenmenge, nicht die Beschaffenheit des Bodens und nicht das Berggefälle, aber sie beeinflussen die Art und Weise des Wasserabflaufs mit dem Ziel der Schadensminimierung.“

Neben dem grundsätzlichen Lebenswandel kann auch die richtige Ernährung einen schützenden Effekt vor Alzheimer erzielen. „Insbesondere gilt das für Menschen, die unter Vergesslichkeit leiden oder ein erhöhtes familiäres Alzheimer-Risiko aufweisen“, so Dal-Bianco. Neben einem generell hohen Aktivitätsniveau mit körperlicher, geistiger und emotionaler Aktivität kann zur Alzheimer-Prävention viel Obst und Gemüse (vor allem Blattgemüse wie

diverse Salatsorten, Spinat und Mangold oder Spargel) und mindestens zweimal in der Woche Fisch – und hier vornehmlich Sorten wie Makrele, Sardine, Sardelle oder Tunfisch – gegessen werden.

## Rückfragen bitte an:

Ing. Klaus Dietl

**Corporate Communications**

Tel.: 01/ 40 160 11 503

E-Mail: [corporatecommunications@meduniwien.ac.at](mailto:corporatecommunications@meduniwien.ac.at)

Spitalgasse 23, 1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)

Mag. Thorsten Medwedeff

**Corporate Communications**

Tel.: 01/ 40 160 11 505

E-Mail: [corporatecommunications@meduniwien.ac.at](mailto:corporatecommunications@meduniwien.ac.at)

Spitalgasse 23, 1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at](http://www.meduniwien.ac.at)

## Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 31 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m<sup>2</sup> Forschungsfläche zur Verfügung.