

BESTE **G**ESUNDHEIT

wünschen
WIR

Der gute Schlaf

entscheidet über unsere Gesundheit



PARK-APOTHEKE

ANDREA ZAHNERT

TELEFON (0 61 73) 7 90 21



Sonderteil
DIABETES
Spezial

Sommerhitze und Diabetes
**Was an heißen Tagen
zu beachten ist**

Es gibt etwas Neues gegen
Alzheimer und Demenz

Preisspiel

Viel Glück
2 Teil

Jetzt die fehlenden Buchstaben finden...



ES GIBT ETWAS

ALZHEIMER U



Dr. Oliver Seemann

1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Demenz. Häufigste Ursache ist die Alzheimer-Erkrankung. Noch immer ist die Krankheit unheilbar. Bisher gab es für die Betroffenen außer Gehirntaining, einigen wenigen Medikamenten zur vorübergehenden Stabilisierung und den Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil und richtige Ernährung nur wenig Hilfe im Kampf gegen das große Vergessen. Doch jetzt machen zwei neu zugelassene Wirkstoffe sowie zwei moderne Therapien mit Stoßwellen und Magnetstimulation endlich Hoffnung. Psychiater Dr. Oliver Seemann erklärt, wie diese Behandlungen wirken.

Es beginnt meistens so: Plötzlich fällt einem der Name des Nachbarn nicht mehr ein. Und wie hieß noch mal gleich der bekannte Schauspieler, der im „Tatort“ den Kommissar spielt? Oder das Restaurant, wo man letzte Woche so gut gegessen hat? An anderen Tagen weiß man nicht mehr, wo man abends den Autoschlüssel abgelegt hat. Die Schusseligkeit und kleinen Aussetzer werden scheinbar immer schlimmer. Betroffene und Angehörige fragen sich: Liegt das am Alter, ist das noch normal oder schon krankhaft? „Eine zunehmende Vergesslichkeit im Alter ist völlig normal“, beruhigt Dr. Oliver Seemann, stellvertretender Chefarzt der Klinik für Psychiatrie

am Psychiatriezentrum Breitenau der Spitäler Schaffhausen (Schweiz). „Erst wenn das immer öfter passiert, die Störungen länger als ein halbes Jahr andauern und der Alltag spürbar darunter leidet, sollte man sich Gedanken machen. Der Hausarzt oder ein Psychiater können bei fortschreitenden Gedächtnis- oder Konzentrationsproblemen zunächst untersuchen, ob nicht möglicherweise eine Durchblutungs- oder Stoffwechselstörung oder eine Depression vorliegen. Das alles wäre gut behandelbar.“

Falls aber tatsächlich der Verdacht auf eine Demenz besteht und der Arzt die Diagnose sichern kann, gibt es heute glücklicherweise ebenfalls mehrere neue Möglichkeiten, den Zustand wieder zu verbessern.“

Dazu gehören einige bewährte und zwei neue Medikamente. Außerdem zwei moderne technische Verfahren, die Dr. Seemann bereits in der Klinik an der Schweizer Grenze einsetzt, in der er sogar eine eigene Abteilung für interventionelle Psychiatrie leitet.

Gleichzeitig behandelt er aber auch Patienten in seiner Praxis in München. ■



NEUES GEGEN DIE DEMENZ



Diese Wirkstoffe helfen bisher

Forscher haben herausgefunden, dass bei Alzheimer zwei Botenstoffe im Gehirn eine zentrale Rolle spielen: Acetylcholin und Glutamat. Bei einer Demenz besteht ein Mangel an Acetylcholin, das für die Signalübertragung zwischen Nervenzellen wichtig ist. Gleichzeitig gibt es einen Überschuss an Glutamat, das Nervenzellen auf Dauer schädigen kann.

Für Patienten mit leichter bis mittelschwerer Alzheimer-Demenz gibt es Medikamente, die den Abbau von Acetylcholin hemmen – sogenannte Cholinesterase-Hemmer wie Donepezil, Galantamin oder Rivastigmin. Diese Wirkstoffe sorgen dafür, dass mehr Acetylcholin zur Verfügung steht, wodurch sich die geistige Leistungsfähigkeit länger stabil halten kann. Studien zeigen, dass Patienten unter

dieser Therapie ihren Alltag über einen Zeitraum von etwa einem Jahr besser bewältigen als ohne Behandlung. Doch ein Fortschreiten der Krankheit kann dadurch nicht verhindert werden.

Bei mittelschwerer bis schwerer Alzheimer-Demenz kommt ein anderer Wirkstoff zum Einsatz: Memantin. Dieses Medikament schützt die Nervenzellen vor einer schädlichen Überstimulation durch Glutamat. Auch hier kann die Behandlung das Fortschreiten der Symptome verlangsamen, allerdings ohne die Erkrankung selbst zu stoppen.

Ergänzend kann man auch noch Präparate mit Ginkgo biloba aus der Apotheke in einer Dosis von 240 mg einnehmen. Ginkgo verbessert die Hirndurchblutung und bremst das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Die 12 besten Tipps zur Demenz-Vorbeugung

- ▶ Achten Sie auf Ihren Blutdruck. Der obere (systolische) Wert sollten ab etwa 40 Jahren unter 130 mmHg liegen. Nehmen Sie bei höheren Werten Blutdruckmedikamente.
- ▶ Schützen Sie Ihre Ohren vor übermäßigem Lärm. Wenn Sie schlecht hören, nutzen Sie ein Hörgerät
- ▶ Versuchen Sie, einer übermäßigen Luftverschmutzung aus dem Weg zu gehen und vermeiden Sie Tabakrauch
- ▶ Achten Sie darauf, nicht zu stürzen und vermeiden Sie Kopfverletzungen
- ▶ Trinken Sie nicht mehr als ein Glas Wein oder zwei Gläser Bier pro Tag
- ▶ Bleiben Sie Nichtraucher oder versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören
- ▶ Halten Sie möglichst ein normales Körpergewicht, verringern Sie Übergewicht und vermeiden Sie Adipositas
- ▶ Lassen Sie Ihre Blutzuckerwerte regelmäßig kontrollieren und behandeln Sie einen eventuell vorliegenden Diabetes konsequent
- ▶ Achten Sie auf ausreichend Schlaf und verbessern Sie Schlafstörungen durch einen gesünderen Lebensstil
- ▶ Bewegen Sie sich regelmäßig, treiben Sie wenn möglich Sport
- ▶ Gehen Sie unter Menschen, pflegen Sie soziale Kontakte
- ▶ Bleiben Sie geistig beweglich, lesen Sie viel, lösen Sie Rätsel



Zwei ganz neue Empfehlungen

Lecanemab

Im November 2024 hat die Europäische Arzneimittelagentur (EMA) empfohlen, den neuen Wirkstoff Lecanemab zur Behandlung von Alzheimer im frühen Stadium zuzulassen. Die offizielle Zulassung steht also kurz bevor. In den USA ist das Mittel schon zugelassen und wird eingesetzt.

Der Antikörper-Wirkstoff Lecanemab ist das erste Medikament in der EU, das an einer der Hauptursachen der Alzheimer-Krankheit ansetzt: Die Ablagerungen des schädlichen Amyloid-Eiweißstoffes, der sich zwischen den Nervenzellen des Gehirns ablagert und diese zunächst schädigt und später absterben lässt. Das Präparat wird als Infusion alle zwei Wochen direkt in die Vene verabreicht.

Alle bisher verfügbaren rezeptpflichtigen Medikamente gegen Alzheimer konnten lediglich die Hirnleistung stimulieren und auch Begleitscheinungen der Krankheit vorübergehend lindern. Doch jetzt steht ein ganz neues Antikörper-Präparat zur Verfügung, das auf die grundlegenden Mechanismen der Erkrankung einwirken. Es greift die für die Alzheimer-Krankheit charakteristischen Eiweiß-Ablagerungen im Gehirn an, wodurch sich die geistige Leistungsfähigkeit weniger schnell verschlechtert.

In Studien an mehreren hundert Patienten, die über zehn Jahre lang durchgeführt wurden, konnte der Abbau der geistigen Fähigkeiten nach 18 Monaten um 27 Prozent verlangsamt werden.

Ginkgo-Extrakte

Immer mehr Alzheimer-Patienten und ihre Angehörigen suchen nach wirksamen Alternativen zur klassischen Behandlung. Wissenschaftlich gut untersucht sind Extrakte aus den Blättern des Ginkgo-Baums. Sie enthalten bioaktive Substanzen wie Ginkgolide, Bilobalid, Flavonoide und Terpenoide, die durch ihre antioxidativen Eigenschaften das Gehirn vor Zellschäden schützen und die Durchblutung verbessern sollen.

Im November 2023 haben die Deutschen Gesellschaft für Neurologie und die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie ihre offiziellen und für alle Ärzte gültigen Leitlinien zur Behandlung von Demenzerkrankungen vollständig neu überarbeitet. In der neuen Version schlagen die Experten vor, Extrakte von „Ginkgo biloba 761“ in einer Dosis von 240 Milligramm täglich zur Behandlung von leichter bis mittelgradiger Alzheimer-Demenz einzusetzen, da eine positive Wirkung auf geistige Fähigkeiten und Aktivitäten des täglichen Lebens nachgewiesen werden konnte. ■

Sanfte Stoßwellen stoppen das Vergessen

Eine neue und schonende Therapie kann den geistigen Abbau bei Alzheimer auch unabhängig von Medikamenten verlangsamen: Die Behandlung mit sanften Stoßwellen (transkranielle Pulsstimulation, TPS) sorgt bei vielen Patienten vor allem bei leichten bis mittel-

schweren Krankheitsverläufen für eine spürbare Verbesserung.

So funktioniert die TPS-Therapie

„Bei der TPS leiten wir über ein Handstück sanfte Stoßwellen gezielt in die betroffenen Gehirnregionen – und das bis zu acht Zentimeter

tief“, erklärt Dr. Oliver Seemann. „Damit die Wellen genau die richtigen Bereiche erreichen, wird die Therapie mithilfe modernster Technologie gesteuert. Vor der Behandlung speist Dr. Seemann die Daten einer MRT-Untersuchung des Gehirns in das System ein. Anschließend setzt der Patient

eine spezielle 3-D-Brille auf. Eine Infrarot-Kamera verfolgt in Echtzeit die Kopfbewegungen und passt die Stoßwellen präzise an – sichtbar auf einem Monitor.

Wie wirken die Stoßwellen?

Dr. Seemann erklärt: „Die gezielten Impulse der Stoßwellen reizen und

S
23

Magnetstimulation: Therapie mit erstaunlicher Wirkung



tätsklinik München untersuchte Dr. Seemann die transkranielle Magnetstimulation (TMS) und setzt sie heute in seiner Praxis erfolgreich ein. Die Behandlung ist denkbar einfach:

Die Patienten liegen entspannt auf einer Liege, während

Kann ein Magnetfeld das Gehirn stimulieren und so den geistigen Abbau bei Demenz verlangsamen? Genau das erforscht Dr. Oliver Seemann – mit vielversprechenden Ergebnissen. Die sogenannte transkranielle Magnetstimulation (TMS) könnte eine sanfte und wirksame Behandlungsmethode sein.

Sanfte Impulse für das Gehirn

Bereits während seiner Zeit an der Psychiatrischen Universi-

eine Magnetspule etwa zwei Zentimeter über ihrem Kopf an einem Stativ angebracht wird. Während der 30-minütigen Sitzung sendet das Gerät mehrere tausend Magnetimpulse aus. Der Effekt? Lediglich ein sanftes Kribbeln – doch im Gehirn passiert Erstaunliches.

„Die Magnetwellen stimulieren die Nervenzellen und sorgen für eine Art Reset“, erklärt Dr. Seemann. „Es ist, als würde eine gestörte Festplatte gelöscht und neu bespielt – das Programm lädt sich von alleine wieder hoch.“

Wie wirkt die Magnetstimulation?

Neue Erkenntnisse zeigen, dass Nervenzellen nicht nur über chemische Botenstoffe miteinander kommunizieren, sondern auch über schwache Radiowellen, die das Gehirn selbst erzeugt. Genau hier setzt die Magnetstimulation an: „Man kann sich das Gehirn wie ein Orchester vorstellen“, so Dr. Seemann. „Die Magnetimpulse stimmen die schwingenden Nervenzellen neu ein – und bringen das ganze System wie in einem Konzertsaal wieder in Einklang.“ Die verwendete Magnetstärke beträgt rund zwei Tesla – vergleichbar mit einem MRT-Scan und völlig harmlos. Nebenwirkungen? So gut wie keine! Doch die Effekte sind beachtlich: Die Durchblutung des Gehirns verbessert sich, mehr positiv wirkende Hormone werden

freigesetzt, während Stresshormone abnehmen.

Behandlung und Heimanwendung

Eine Therapie umfasst zehn Sitzungen innerhalb von fünf Wochen. Viele Patienten spüren bereits nach wenigen Behandlungen eine deutliche Verbesserung.

Doch Dr. Seemann geht noch einen Schritt weiter: Um den Behandlungserfolg dauerhaft zu erhalten, hat er ein spezielles Heimgerät entwickelt. Ein Stirnband mit vier integrierten Magnetspulen können die Patienten bequem zu Hause anwenden – zwei- bis dreimal täglich für je 30 Minuten. Die schwachen Magnetwellen reichen aus, um die Nervenzellen weiter zu stimulieren und die positiven Effekte der Therapie zu erhalten. ■

aktivieren Nervenzellen. Dadurch öffnen sich Ionenkanäle, die elektrische Aktivität verbessert sich – und die Kommunikation zwischen den Zellen kommt wieder in Gang.“

Zudem wird die Durchblutung im Gehirn angeregt. Das freigesetzte Stickoxid erweitert die Blutgefäße, steigert den Stoffwechsel und fördert das Wachstum neuer Nervenzellen. Dadurch entstehen

neue Verknüpfungen im Gehirn – ein entscheidender Faktor für die Regeneration.

Sanft, schnell und effektiv

Die Behandlung besteht aus sechs Sitzungen innerhalb von zwei Wochen. Jede Sitzung dauert etwa 30 Minuten, ist absolut schmerzfrei und erfolgt ambulant. Die ersten Erfolge sind vielversprechend: „Bei etwa 80 Prozent der Patienten

verbessern sich die Symptome sichtbar“, berichtet Dr. Seemann. Ein Hoffnungsschimmer für Alzheimer-Betroffene und ihre Familien – und vielleicht ein Meilenstein in der Demenzforschung. ■

D
15

