Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2004-2005)

Heft: 86

Rubrik: Altersmythos CLXX : das Alzheimer-Risiko ist Schicksal resp. genetisch bedingt

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ALTERSMYTHOS CLXX

Das Alzheimer-Risiko ist Schicksal resp. genetisch bedingt.

Wirklichkeit

Neben genetisch (mit)bestimmenden Faktoren ist das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, durch viele Faktoren bestimmt, die durch Verhalten oder Medikamente beeinflussbar sind.

Begründung

In einer Vielzahl von Studien wurden Risiko-Faktoren für Alzheimer nachgewiesen, die mit bestimmten Strategien beeinflusst werden können:

- Erhöhter Blutdruck in der Lebensmitte können beeinflusst werden durch
  - Einschränkung des Salzkonsums
  - Körperliche Betätigung
  - Blutdrucksenkende Medikamente
- Hirnschläge durch
  - Blutdrucksenkung
  - Diabetesbehandlung
  - Rauch-Stopp
  - Körperliche Betätigung
  - Medikamente wie Aspirin oder AC-Hemmer
- Blutfetterhöhung durch
  - Mittelmeerkost
  - Lipidsenkende Medikamente, vor allem Statine
  - Körperliche Betätigung
- Rauchen durch
  - Aufhören zu Rauchen
- Erhöhtes Homocystin durch
  - Vitamin B12 und Folsäure einnehmen
- Gesunder Lebensstil durch
  - Körperliche Aktivitäten
  - Fisch- oder Meeresfrüchtekonsum
  - Hoher Antioxidantien Konsum (Nüsse, Vitamin E, rotes Gemüse)
  - Mässiger regelmässiger Alkoholkonsum
  - Teilnahme an kognitiv stimulierenden Aktivitäten

N.T. Lautenschlager et al: Preventing Dementia: Why we should focus on Health Promotion now. International Psychogeriatrics 2003; 15: 111-119