

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

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2004-2005)**

Heft 86

PDF erstellt am: **10.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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