

Pressemitteilung

Rückgang der Alzheimer-Erkrankung in Deutschland – geistige Aktivität schützt

Berlin, 22. Juli 2014 – Die Alzheimer’s Association berichtet auf ihrer Konferenz von rückläufigen Erkrankungszahlen der Alzheimer-Demenz in Deutschland. Forscher identifizieren bessere Gesundheitsversorgung und geistige Aktivität als wichtige Vorsorge.

Positive Nachrichten kamen in diesen Tagen von der Internationalen Alzheimer-Konferenz in Kopenhagen: Zwischen 2007 und 2009 sank in Deutschland die Zahl von Alzheimer-Kranken um 3,7 Prozent – trotz eines weltweit gegenläufigen Trends zu einer höheren Alzheimer-Demenz-Rate. Auch die Zahl der Neuerkrankungen ging in diesem Zeitraum hierzulande deutlich zurück, so die Hochrechnung aus den Daten von 5 Millionen Versicherten einer großen deutschen Krankenkasse.

Diese erfreuliche Entwicklung steht in direktem Zusammenhang mit einer verbesserten Gesundheitsversorgung bei hohem Blutdruck, Diabetes und hohen Blutfettwerten – aber auch mit dem gestiegenen Wohlstand und dem höheren Bildungsgrad, berichtete Dr. Gabriele Doblhammer vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Kopenhagen.

Das Potenzial der Alzheimer-Prävention

Die Alzheimer-Vereinigung weist darauf hin, dass sich aus den aktuellen Studien immer deutlicher diejenigen Lifestyle-Faktoren herauskristallisieren, die einen Schutz vor Alzheimer versprechen: Neben sportlicher Betätigung verringert auch langjährige geistige Aktivität, etwa häufig Spiele spielen, das Krankheitsrisiko.

Fokussiert auf die kognitive Aktivität, fanden Forscher des Wisconsin Alzheimer’s Institute und des Wisconsin Alzheimer’s Disease Research Center, dass Erwachsene mittleren Alters – sogar mit hohem genetischen Alzheimer-Risiko – durch eine regelmäßige Anwendung von geistig stimulierenden Spielen Gehirnstrukturen stärken und somit der Alzheimer-Krankheit vorbeugen können.

Das bestätigt zum Beispiel die Arbeit des Neuropsychologen Dr. Michael Valenzuela der Universität New South Wales. Er betont im Journal Psychological Medicine im Jahr 2006 die Rolle von kognitivem Training für die Alzheimer-Vorbeugung: Mit einer hohen kognitiven Reserve durch geistige Aktivität lasse sich das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung um 46% verringern.

NeuroNation empfiehlt zwei zentrale Präventionsmaßnahmen

„In den Methoden der digitalen Prävention liegt die Chance, der Alzheimer-Krankheit durch leicht zugängliche Technologien vorzubeugen“, sagt Diplomspsychologe Rouwen Hirth von [NeuroNation](https://www.neuronation.de), dem führenden Online-Gehirntraining in Deutschland.

In Anlehnung an die Erkenntnisse der Alzheimer's Association International Conference empfiehlt NeuroNation die folgenden Präventivmaßnahmen:

Das Erlernen von Fremdsprachen: Ein Forscherteam der York University um Dr. Ellen Bialystok fand heraus, dass zweisprachige Menschen seltener von Alzheimer betroffen sind. Die negativen Folgen der Krankheit können durch Mehrsprachigkeit drei bis fünf Jahre länger ausgeglichen werden. Je häufiger eine neue Sprache gesprochen wird, desto besser ist der positive Effekt aufs Arbeitsgedächtnis, auch über das Kindesalter und die Schulzeit hinaus. Eine Vielzahl von Online-Angeboten bietet teils kostenlose Sprachkurse, mit der die geistige Leistungsfähigkeit schrittweise trainiert werden kann.

Das Training des Arbeitsgedächtnisses: Die Arbeit des Forscherteams um Stephanie Schultz des Wisconsin Alzheimer's Institute zeigt, dass Probanden, die nach eigenen Angaben geistig stimulierende Spiele nutzen, deutlich besser in kognitiven Tests abschneiden. Die so trainierten Funktionen, die sogenannten exekutiven Kontrollfunktionen, sind eine zentrale Komponente des Arbeitsgedächtnisses. Auf diesem Prinzip basiert auch das NeuroNation-Gehirntraining, das in Kooperation mit Wissenschaftlern der Technischen Universität Dortmund und der Freien Universität Berlin entwickelt wurde. Spielerische Elemente erhöhen dabei die Motivation für das regelmäßige Training. Neben dem Einsatz als präventives Instrument gegen Demenz wird das Online-Gehirntraining zunehmend in medizinischen Projekten eingesetzt, etwa bei der Schlaganfall-Rehabilitation oder Burnout-Prävention.

Wenn Sie wissen möchten, wie es um Ihre geistige Leistungsfähigkeit steht, können Sie sich jederzeit auf www.neuronation.de kostenlos testen. Gedächtnisübungen sind ebenfalls kostenfrei online sowie auf Android- und iOS-App verfügbar.

Weitere Informationen im Pressebereich unter www.neuronation.de. Journalisten erhalten auf Wunsch einen Zugang zur Vollversion von NeuroNation mit mehr als 60 Übungen.

Über NeuroNation: Deutschlands führendes Fitness-Studio für den Kopf

NeuroNation ist mit über 300.000 Mitgliedern Deutschlands führendes Online-Gehirntraining. Mit mehr als 60 Übungen bietet NeuroNation das größte und einzige mit Wissenschaftlern entwickelte kognitive Trainingsprogramm mit integriertem sozialem Netzwerk. Personalisierte Übungen mit individuellen Fortschrittsanalysen und der Austausch mit Freunden motivieren zu geistigen Höchstleistungen. NeuroNation ist im Web und als App erhältlich und befähigt die Nutzer überall und zu jeder Zeit, ihre kognitiven Fähigkeiten zu steigern. Nach mehrfachen Auszeichnungen, unter anderem durch die AOK Deutschland und das Bundesministerium für Gesundheit, wird das NeuroNation-Gehirntraining zunehmend in medizinischen Projekten und im betrieblichen Gesundheitsmanagement eingesetzt.

Pressekontakt

Nikolina Romana Milunovic, Synaptikon GmbH, Berlin
T.: + 49 30 99 545 330, E-Mail: nikolina@neuronation.de