



**Alzheimer Forschung  
Initiative e.V.**

## Pressemappe

### **„Alzheimer vorbeugen – Experten klären auf“**

**Donnerstag, 21. September, ab 17.00 Uhr im Festsaal des Casino-Gebäudes am  
Campus Westend der Goethe-Universität Frankfurt**

Alt werden, jung bleiben: „Wir wollen Sie ermuntern, aktiv zu werden“	2
Zeitplan der Veranstaltung	4
Die Sprecher im Überblick	5
Die Broschüre: „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“	6
Fünf Empfehlungen für ein gesundes Altern	7
Zahlen und Fakten zur Alzheimer-Krankheit	8
Alzheimer Forschung Initiative e.V.	9

#### **Kontakt**

Dr. Christian Leibinnes  
Alzheimer Forschung Initiative e.V.  
Kreuzstraße 34, 40210 Düsseldorf  
Tel.: 0211 - 86 20 66 27 / Fax: 0211 - 86 20 66 11  
E-Mail: [presse@alzheimer-forschung.de](mailto:presse@alzheimer-forschung.de)  
Internet: [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

#### **Spendenkonto**

Bank für Sozialwirtschaft Köln  
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00  
BIC: BFSWDE33XXX

## **Alt werden, jung bleiben: „Wir wollen Sie ermuntern, aktiv zu werden“ Informationsabend zur Alzheimer-Vorbeugung lockt 600 Besucher auf den Campus Westend**

- Sport und mediterrane Ernährung senken Alzheimer-Risiko
- Kreuzworträtsel und Gehirnjogging haben kaum Effekte
- Medizinische Vorsorge vermeidet Risikofaktoren

Frankfurt, 22. September 2017 – 1,2 Millionen Alzheimer-Patienten und kein Heilmittel: Zum Welt-Alzheimer-Tag am 21. September hat die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) aus Düsseldorf mit der Veranstaltung „Alzheimer vorbeugen – Experten klären auf“ auf das Thema Alzheimer-Prävention aufmerksam gemacht. Der Informationsabend auf dem Campus Westend fand in Kooperation mit dem Frankfurter Forum für interdisziplinäre Altersforschung (FFIA) der Goethe-Universität Frankfurt und dem Lions-Club Usingen-Saalburg statt. TV-Moderatorin und AFI-Botschafterin Okka Gundel führte durch die Veranstaltung.

„Jede zweite Frau und jeder dritte Mann über 65 entwickelt im weiteren Altersverlauf eine Demenz“, erklärte Prof. Dr. Johannes Pantel von der Goethe-Universität Frankfurt den 600 Besuchern im vollbesetzten Festsaal des Casino-Gebäudes. „Wir wollen Ihnen aber keine Angst machen, sondern Sie ermuntern, aktiv zu werden“, stellte Pantel das Motto für den Abend vor. Pantel leitet den Arbeitsbereich Altersmedizin am Institut für Allgemeinmedizin. Eine Möglichkeit, sein Alzheimer-Risiko zu senken, sei eine regelmäßige sportliche Betätigung, so Pantel. Er empfahl den Zuhörern, rund 150 Minuten pro Woche Sport im moderaten Bereich, „so dass man sich beim Sport noch unterhalten kann“.

„Personen, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Alzheimer-Risiko“, fasste Prof. Dr. Gunter Eckert von der Justus-Liebig-Universität Gießen den aktuellen Wissensstand im Bereich Ernährung zusammen. „Die mediterrane Ernährung ist gekennzeichnet durch einen Verzehr von viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüssen, dafür wenig rotes Fleisch und viel Fisch. Beim Fisch sollte man eher zu fettem Seefisch wie Lachs, Kabeljau oder Makrele greifen, da diese Fische viele langkettige Omega-3-Fettsäuren enthalten“, sagte der Professor für Ernährung in Prävention und Therapie, der selber mit seiner Arbeitsgruppe die positiven Auswirkungen der Ernährung erforscht. Von der AFI wurde er seit 2002 bereits drei Mal mit einer jeweils zweijährigen Forschungsförderung unterstützt.

Gleich mit zwei Vorurteilen räumte Dr. Valentina Tesky auf: Das Lösen von Kreuzworträseln hat kaum vorbeugende Effekte. Stattdessen werde gelerntes Wissen abgefragt, sagte die Psychologin vom Arbeitsbereich Altersmedizin der Goethe-Universität Frankfurt. Auch Gehirnjogging werde oftmals überschätzt, da der Transfer auf die Alltagsfähigkeit ausbliebe und sich eine nachhaltige Wirkung nicht erzielen ließe. „Geistige Fitness sind Aktivitäten, die

das Gehirn fördern“, sagte Dr. Tesky. „Lernen Sie Neues“, empfahl sie den Zuhörern, „zum Beispiel eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument.“ Dies sei in der Gruppe besonders empfehlenswert, da soziale Kontakte gerade auch im Alter wichtig seien um einer Depression vorzubeugen.

Abschließend machte Prof. Dr. Ralf Ihl, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie am Alexianer Krankenhaus Krefeld, auf die Wichtigkeit der medizinischen Vorsorge aufmerksam. So können Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes oder Cholesterin erkannt und behandelt werden.

Möglichst gesund alt werden: Alle Referenten machten den Zuhörern deutlich, dass es kein Patentrezept gibt, um sich vor der Alzheimer-Krankheit zu schützen. Mit den vorgestellten Aktivitäten kann aber das Alzheimer-Risiko verringert werden. Und die sollten vor allen Dingen Spaß machen, damit sie nachhaltig im Alltag umgesetzt werden.

Die AFI hat alle Empfehlungen in der Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ kompakt und leicht verständlich zusammengefasst. „Alzheimer vorbeugen“ kann kostenfrei bestellt werden unter der Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0 oder über die AFI-Webseite [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de), Rubrik „Aufklärung & Ratgeber“.

**Kostenfreies Fotomaterial:**

<http://www.alzheimer-forschung.de/5181>

## Zeitplan der Veranstaltung

Donnerstag, 21. September, 17.00 – 20.00 Uhr

**16.30 Uhr**

Einlass

**17.00 Uhr**

Okka Gundel

Begrüßung

**17.15 Uhr**

Prof. Dr. Johannes Pantel

„Sport ist die beste Medizin – auch gegen Alzheimer?“

**17.45 Uhr**

Prof. Dr. Gunter Eckert

„Essen gegen das Vergessen – schützt die richtige Ernährung vor Alzheimer?“

**18.15 Uhr**

Pause

**19.00 Uhr**

Dr. Valentina Tesky-Ibeli

„Aktiv und gesellig – Alzheimer-Vorbeugung durch soziale Kontakte und geistige Fitness?“

**19.30 Uhr**

Prof. Dr. Ralf Ihl

„Alt werden, jung bleiben – Warum ist medizinische Vorsorge wichtig?“

**Ab 20.00 Uhr**

Ausklang der Veranstaltung

## Die Sprecher im Überblick

### **Okka Gundel**

Journalistin und TV-Moderatorin, bekannt aus der ARD-Sportschau, dem ARD Morgenmagazin und den Tagesthemen. Sie engagiert sich seit 2012 als Botschafterin der AFI und lebt mit ihren drei Kindern und ihrem Mann in Köln.



### **Prof. Dr. Johannes Pantel**

Prof. Dr. Johannes Pantel leitet den Arbeitsbereich Altersmedizin am Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität Frankfurt. Er entwickelte gemeinsam mit Dr. Valentina Tesky-Ibeli die AKTIVA-Methode zur Alzheimer-Vorbeugung.



### **Prof. Dr. Gunter Eckert**

Prof. Dr. Gunter Eckert ist Professor für Ernährung in Prävention und Therapie an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Seine Forschung wurde bereits drei Mal von der AFI unterstützt.



### **Dr. Valentina Tesky-Ibeli**

Dr. Valentina Tesky-Ibeli arbeitet als Psychologin im Arbeitsbereich Altersmedizin am Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität Frankfurt. Sie promovierte 2010 zum Thema Präventionsmöglichkeiten der Demenz.



### **Prof. Dr. Ralf Ihl**

Prof. Dr. Ralf Ihl ist Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie am Alexianer Krankenhaus Krefeld. Für seinen jahrzehntelangen Einsatz gegen die Alzheimer-Krankheit erhielt Prof. Ihl 2015 das Bundesverdienstkreuz.



***Die Referenten und die Moderatorin stehen an diesem Abend unentgeltlich zur Verfügung.***

## **Die Broschüre: „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“**

Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Weil die Krankheit des Vergessens noch nicht heilbar ist, rückt die Frage immer mehr in den Fokus, wie man einer Alzheimer-Erkrankung vorbeugen kann. Um diesen Informationsbedarf zu decken, bietet die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) die Broschüre „Alzheimer vorbeugen“ an, die in Zusammenarbeit mit Alzheimer-Forschern erstellt wurde.

Ein Patentrezept für eine garantiert wirksame Alzheimer-Prävention gibt es nicht. Aber Alzheimer-Forscher haben nachgewiesen: Durch eine gesunde Lebensweise lässt sich das Alzheimer-Risiko senken. Ausreichend Bewegung, geistige Fitness, eine gesunde Ernährung und soziale Kontakte – das sind die vier Säulen der Alzheimer-Prävention.

Die 32-seitige Broschüre der AFI stellt die einzelnen Säulen vor und gibt konkrete Tipps und Hinweise zur alltagstauglichen Umsetzung. Dabei wird auch anschaulich erklärt, warum die vorgeschlagenen Aktivitäten das Gehirn wirkungsvoll schützen und einen vorbeugenden Effekt haben. Welche medizinischen Risikofaktoren es außerdem zu beachten gilt, um einer Alzheimer-Erkrankung vorzubeugen, wird ebenfalls thematisiert.

Die Broschüre wurde unter anderem in Zusammenarbeit mit den Alzheimer-Experten Tim Fleiner von der Deutschen Sporthochschule Köln, Dr. Valentina Tesky von der Goethe-Universität Frankfurt am Main und Prof. Dr. Gunter P. Eckert von der Justus-Liebig-Universität Gießen entwickelt und spiegelt den aktuellen Stand der Präventionsforschung wider.

*„Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; per Internet auf [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de), Rubrik „Aufklärung & Ratgeber“, per E-Mail [info@alzheimer-forschung.de](mailto:info@alzheimer-forschung.de) oder unter der Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0.*

## **Fünf Empfehlungen für ein gesundes Altern**

Die folgenden Empfehlungen stammen aus der Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“, die von der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) herausgegeben wird.

### **Bewegung**

Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch das Gehirn. Mindestens zwanzig Minuten pro Tag wären ideal. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, mit Spaß in Bewegung zu bleiben. Gehen Sie Spazieren, Tanzen oder Schwimmen und nehmen Sie das Fahrrad statt des Autos.

### **Geistige Fitness**

Wer rastet der rostet – das gilt auch für die grauen Zellen. Wer sich geistig auf Trab hält, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Ob Musizieren, Reisen, Karten spielen, seinen Hobbies nachgehen oder eine neue Sprache lernen – bleiben Sie geistig rege und neugierig.

### **Ernährung**

Eine mediterrane Ernährung versorgt das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen und stärkt seine Abwehrbereitschaft. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse, wenig rotes Fleisch und viel fetten Fisch.

### **Soziale Kontakte**

Geselligkeit hält uns geistig fit. Wer viel allein ist, hat ein doppelt so großes Alzheimer-Risiko, als jemand mit viel sozialem Austausch. Bleiben Sie mit der Familie in Kontakt, treffen Sie sich regelmäßig mit Freunden und Bekannten und bleiben Sie offen für neue Begegnungen.

### **Medizinische Vorsorge und weitere Risikofaktoren**

Sorgen Sie für Ihre Gesundheit und lassen Sie sich regelmäßig vom Arzt untersuchen. Achten Sie besonders auf Symptome für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen und erhöhte Cholesterinwerte.

*Diese Tipps sind unserer kostenlosen Broschüre „Alzheimer vorbeugen: Gesund leben – gesund altern“ entnommen, die Sie unter der Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0 bestellen können.*

## Zahlen und Fakten zur Alzheimer-Krankheit

Die Alzheimer-Krankheit ist eine fortschreitende, degenerative und unheilbare Gehirnstörung. Ihre Ursachen sind immer noch unbekannt. Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die Krankheit eher auf einer Reihe miteinander verbundener Störungen beruht als auf einem einzelnen Leiden. Zu den Symptomen gehören Gedächtnisverlust, Verlust der Sprachfähigkeit und des Urteilsvermögens, weitgehende Veränderungen der Persönlichkeit sowie starke Stimmungsschwankungen.

- **20,6 Prozent der deutschen Bevölkerung ist älter als 65 Jahre.** Insgesamt sind das rund 16,5 Millionen Menschen. Für das Jahr 2030 rechnet man mit einem Anstieg dieser Altersgruppe auf 26,3 Prozent, das entspricht 23 Millionen Menschen.
- **Alzheimer ist eine unheilbare Gehirnerkrankung.** Zellen bestimmter Gehirnregionen funktionieren zunächst nicht mehr und sterben schließlich ab. Die Alzheimer-Krankheit ist die am weitesten verbreitete Ursache einer Demenz (ca. zwei Drittel aller Demenzen sind Alzheimer).
- **Es gibt Medikamente, die den Krankheitsverlauf zeitweilig aufhalten und verzögern können.** Daher ist es wichtig, die Krankheit bereits in einem frühen Stadium zu diagnostizieren, wenn der Patient noch weitgehend selbständig leben kann. Eine Heimeinweisung kann durch Medikamente bis zu zwei Jahren verzögert werden.
- **Jedes Jahr erkranken 200.000 Menschen in Deutschland an Alzheimer.** Man schätzt, dass in Deutschland 1,2 Millionen Alzheimer-Patienten leben.
- **Über 95 Prozent der Erkrankten sind jenseits des 65. Lebensjahres.** Das Risiko einer Erkrankung steigt mit zunehmendem Alter. Man geht davon aus, dass es bei der Bevölkerung über 65 alle fünf Jahre zu einer Verdopplung der Alzheimer-Erkrankung kommt. So leidet mindestens jeder vierte Mensch über 85 Jahren an dieser Krankheit.
- **Zwei Drittel der Demenz-Kranken leben zu Hause und werden durch Angehörige gepflegt.**
- **Die durchschnittliche Krankheitsdauer beträgt sieben Jahre.**

Quellen u.a.: Statistisches Bundesamt; Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; DGPPN; Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie; Psychotherapie und Nervenheilkunde; IGSF-Institut für Gesundheits-System Forschung



## Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der mit Spendengeldern die Alzheimer-Forschung unterstützt und Betroffene sowie die Öffentlichkeit über die Alzheimer-Krankheit aufklärt. Der Verein wurde 1995 nach dem Vorbild der Bright Focus Foundation (BFF) gegründet und ist rechtlich eigenständig. Die AFI kooperiert im Rahmen der Forschungsförderung mit Organisationen in den Niederlanden und Frankreich.

Der Verein fördert Projekte in der klinischen Alzheimer-Forschung sowie in der Ursachen- und Diagnoseforschung. Jeder Forscher einer deutschen Universität oder eines öffentlichen Instituts kann einen Antrag auf Fördermittelvergabe stellen. Über die jährliche Vergabe der Fördermittel entscheidet der Wissenschaftliche Beirat der AFI. Seit der Gründung konnten bisher 201 Forschungsaktivitäten mit über 8,4 Millionen Euro unterstützt werden.

Ein weiteres Anliegen der AFI ist die Information Betroffener, Angehöriger und der Öffentlichkeit über die Alzheimer-Krankheit. Deshalb bietet die AFI kostenlose Beratung und Informationsbroschüren zu verschiedenen Aspekten der Krankheit an.

Die Alzheimer Forschung Initiative investiert in die Zukunft. Öffentliche Aufklärung und die Förderung qualifizierter Projekte in der Alzheimer-Grundlagenforschung bieten langfristige Perspektiven für eine Zukunft ohne Alzheimer. Langfristige Ziele erfordern vorausschauendes Handeln. Darum gründete der Verein 2009 eine eigene Stiftung. Die Stiftung Alzheimer Initiative gemeinnützige GmbH (SAI) bietet die Möglichkeit attraktiver Investitionen, beispielsweise in Form einer Zustiftung oder eines Stifterdarlehens. Sämtliche Erträge kommen der Forschungsförderung und Aufklärungsarbeit der AFI zugute.

**Überblick über alle geförderten Projekte:** [www.alzheimer-forschung.de/forschung](http://www.alzheimer-forschung.de/forschung)

**Überblick über alle Broschüren:** <http://www.alzheimer-forschung.de/aufklaerung/ratgeber>

### Ausgewählte Broschüren:

- Die Broschüre **Die Alzheimer-Krankheit verstehen** fasst das Wichtigste zum Krankheitsbild zusammen und gibt Antworten auf die häufigsten Fragen.
- **Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen** beleuchtet neben der Alzheimer-Krankheit auch die vaskuläre Demenz, die Lewy-Körperchen-Demenz, die frontotemporale Demenz und die Demenz bei Parkinson.
- Der Ratgeber **Leben mit der Diagnose Alzheimer** erläutert, was auf Menschen mit Alzheimer und ihr engstes Umfeld zukommen kann und gibt Tipps und Ratschläge, um diese Situationen zu meistern. Beleuchtet werden medizinische, therapeutische, pflegerische und finanzielle Aspekte.