

Interview mit Dr. Hans Rudolf Olpe

## **Vorbeugung birgt ein grosses Potential**

Die Stiftung Synapsis – Alzheimer Forschung Schweiz AFS befragte Dr. Hans Rudolf Olpe, Autor des Buches „Hirnwelness“, zu seinem Motiv, ein Buch über Ansätze zur Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit zu verfassen.

### **Herr Olpe, Sie haben ein Buch über Hirnwelness geschrieben. Warum liegt Ihnen dieses Thema am Herzen?**

Ich habe in der pharmazeutischen Industrie bei der Entwicklung von Medikamenten gegen Alzheimer mitgearbeitet. Trotz grossem zeitlichen, intellektuellen und finanziellen Aufwands blieben wir erfolglos, wie auch die Konkurrenzfirmen. In dieser Situation schien es mir angezeigt, die Öffentlichkeit mit einem Sachbuch über Möglichkeiten der Vorbeugung zu informieren. Darin beschreibe ich, wie wir als Individuen präventiv gegen Alzheimer, Hirnschlag und Depressionen aktiv werden können. Ein zweiter Grund dieses Buch zu verfassen, war die Kostenexplosion im Gesundheitswesen. Würden sich nicht viele Angehörige um die Pflege erkrankter Familienmitglieder kümmern, würden noch viel höhere Gesundheitskosten entstehen. In den USA ist die Demenz bereits zur Krankheit mit den höchsten Kosten avanciert. Aus meiner Sicht hat die Prävention grosses Potential, diese Entwicklung zu dämpfen.

### **Die Prävention von Alzheimer gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung. Wieso erst jetzt?**

Das hat damit zu tun, dass erste wissenschaftliche Publikationen über das Potential der Prävention erst vor wenigen Jahren veröffentlicht wurden. Es zeichnet sich seit über 20 Jahren ab, dass Alzheimer zu einem grossen, weltweiten Problem wird. Deshalb haben im Jahr 2013 die Regierungschefs anlässlich eines G8-Gipfeltreffens beschlossen, wissenschaftlich abklären zu lassen, inwieweit Prävention erfolgversprechend sein könnte. Die beauftragte Expertengruppe konnte nachweisen, dass die Prävention ein grosses Potential birgt. Vorsichtige Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 30 Prozent der Erkrankungen verhindert oder zumindest hinausgezögert werden könnten. Allerdings ist noch viel Forschung und Geduld erforderlich, bis wir in der Lage sind, den wahren Nutzen vorbeugender Massnahmen einzuschätzen.

### **Was kann ich tun, um das Risiko an Alzheimer zu erkranken zu reduzieren?**

Zahlreiche Expertinnen und Experten gehen heute davon aus, dass die Ursache von Alzheimer multifaktoriell ist. Dies bedeutet, dass eine ganze Reihe anderer Krankheiten sowie individuelle Umwelteinflüsse an der Entstehung der Krankheit beteiligt sein können. So weiss man beispielsweise, dass Diabetes oder Schwerhörigkeit das Erkrankungsrisiko erhöhen. Folglich lässt sich durch rechtzeitige Abklärung und Behandlung dieser Ersterkrankungen die Wahrscheinlichkeit von Alzheimer mindern. Andererseits kann die Gefahr einer Alzheimer-Erkrankung verringert werden, indem wir unser Gehirn durch einen aktiven und gesunden Lebensstil resistenter gegen Demenzerkrankungen machen.

**Wenn ich meinen Lebensstil ändere, bekomme ich dann keinen Alzheimer?**

Beim heutigen Wissensstand können wir sagen, dass ein gesunder Lebensstil die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung reduziert. Die zuvor genannten Zahlen zur Risikoverminderung sind Durchschnittswerte. Sie treffen auf ganze Bevölkerungsgruppen zu und sind nicht auf eine einzelne Person übertragbar. Zurzeit laufen grosse internationale Studien, um genauer abzuklären, welcher Effekt durch präventive Massnahmen erzielt werden kann.

**Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Entstehung von Alzheimer bereits im mittleren Erwachsenenalter beginnt. Welchen Nutzen hat die Prävention dann für Menschen, die älter sind als 45?**

Die Risiken sind auf verschiedene Lebensphasen verteilt und nehmen ab der Lebensmitte immer stärker zu. Deshalb lohnt sich die Prävention ab diesem Alter ganz besonders. Studien belegen, dass ab dem mittleren Lebensalter Übergewicht, Hörverlust und Bluthochdruck als Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz an Bedeutung zunehmen. Diese drei gesundheitlichen Störungen können jedoch medizinisch behandelt werden, wodurch die Gefahr, an Alzheimer zu erkranken, kleiner werden sollte. Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivitäten tragen zudem entscheidend zu einer Risikoreduktion bei.

**Herzlichen Dank für das Interview, Herr Dr. Olpe!**

