



UNIKLINIK  
KÖLN

# Prävention – der Schlüssel zum gesunden Gehirn im Alter

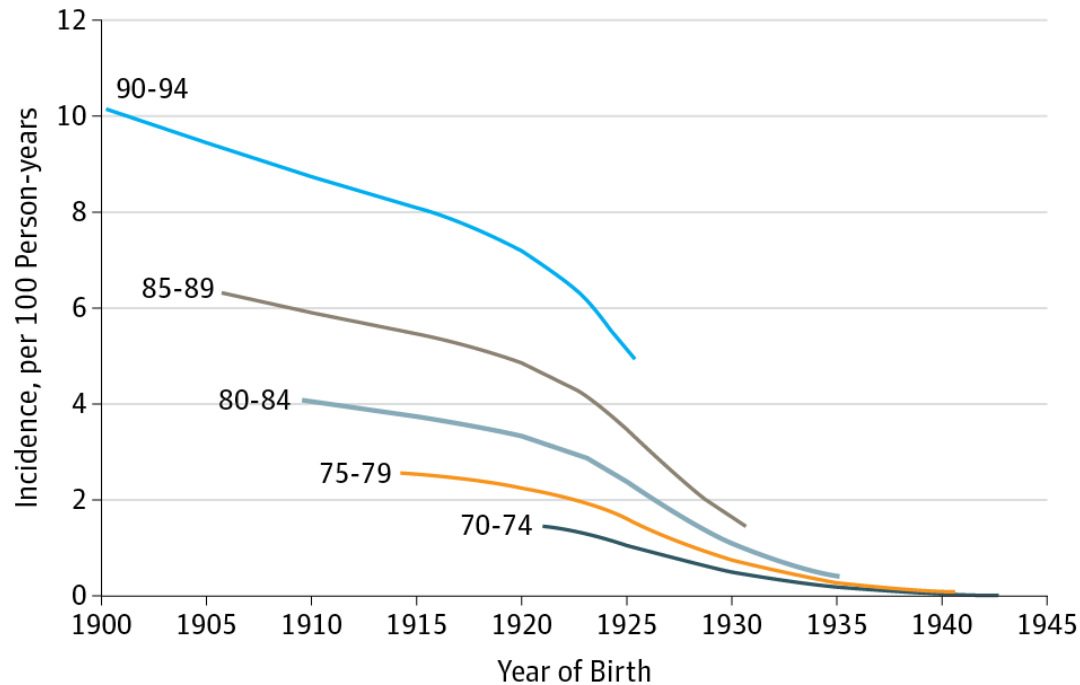
Frank Jessen

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Uniklinik Köln  
Deutsches Zentrum für neurodegenerative Erkrankungen  
(DZNE)

# Angaben zu potentiellen Interessenkonflikten

- Beratung und Vorträge (2018-2021): Abbvie, AC immune, Biogen, Boehringer, Danone/Nutricia, Eisai, GE Healthcare, Green Valley, Grifols, Hummingbird, Janssen, Lilly, MSD, Novartis, OM Pharma, Oxford PharmaGenesis, Roche, Vifor
- Forschungsförderung: BMBF, BZGA, DFG, DZNE, Eranet Neuron, Horizon 2020, IMI, Innovationfonds (GBA), JPND
- Mitgliedschaften: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde(DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Biologische Psychiatrie (DGBP), Deutsche Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychiatrie (DGGPP), Deutsches Netzwerk Gedächtnisambulanzen (DNG), European Alzheimer's Disease Consortium (EADC)

# Die Inzidenz von Demenz nimmt ab



Demenzinzidenz je Lebensalter, abhängig vom Geburtsjahrgang

Albert Einstein birth cohort study

# RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA

## WHO GUIDELINES

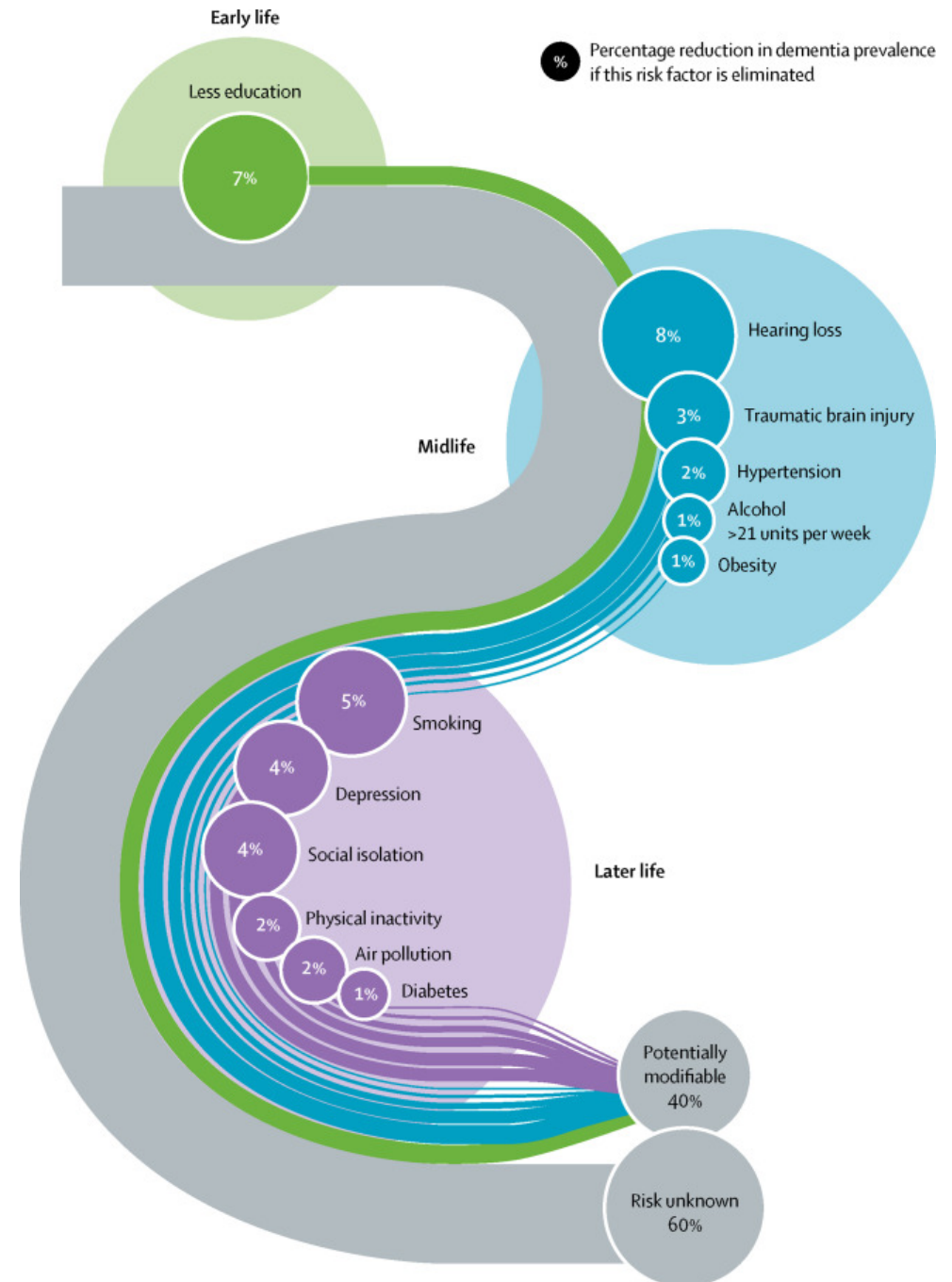


# Modifizierbare Risikofaktoren für Demenz

## 12 Faktoren:

- Niedrige Bildung
- Schwerhörigkeit
- Kopfverletzung
- Bluthochdruck
- >21 Einheiten Alkohol pro Woche
- Adipositas
- Diabetes Mellitus
- Rauchen
- Depression
- Sozial Isolation
- Körperliche Inaktivität
- Luftverschmutzung

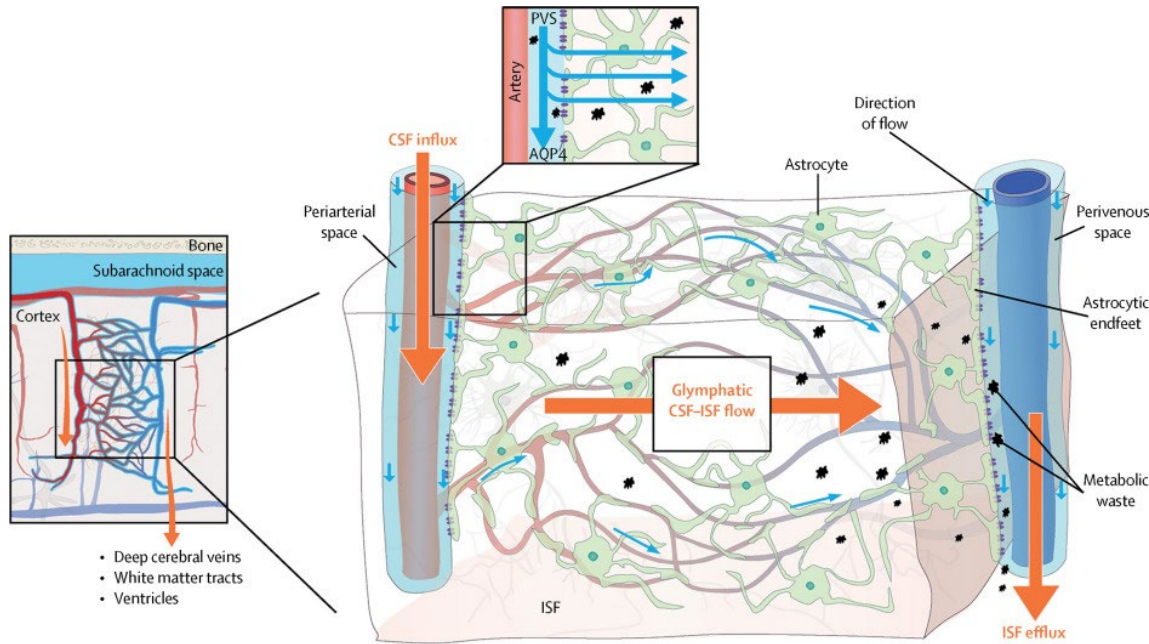
**Gesamtrisiko: 40% !**



# Nahrung für das Gehirn – Mediterrane Diät



# Schlafstörungen als Risikofaktor für Demenz

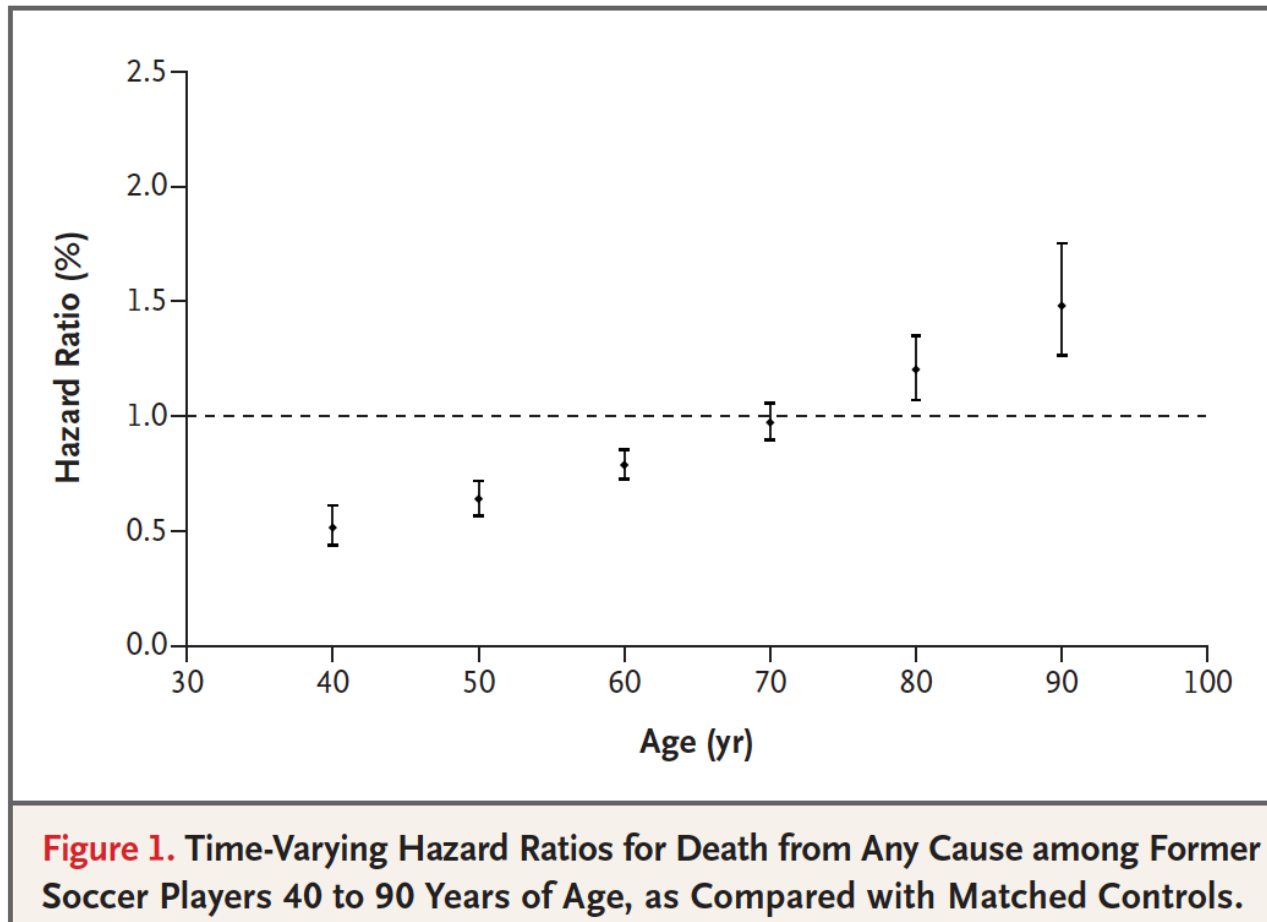


**Das glymphatische System**

## Effekte von Schlafstörungen:

- Amyloid clearance ↓
- Amyloid Produktion ↑
- Proinflammatorische Effekte

# Fußball und Sterberisiko





# Fußball und Todesursachen

**Table 2.** Primary Cause of Death among Former Soccer Players and Matched Controls.

Primary Cause of Death	Former Soccer Players (N = 7676)	Matched Controls (N = 23,028)	Hazard Ratio for Death (95% CI)	P Value*
	<i>number (percent)</i>			
Any cause†	1180 (15.4)	3807 (16.5)	0.87 (0.80–0.93)	<0.001
Ischemic heart disease	173 (2.3)	568 (2.5)	0.80 (0.66–0.97)	0.02
Lung cancer	74 (1.0)	362 (1.6)	0.53 (0.40–0.70)	<0.001
Neurodegenerative disease	134 (1.7)	120 (0.5)	4.10 (2.88–5.83)‡	<0.001

# Baustein für ein gesundes Gehirn

Ausgewogene,  
niedrigkalorische  
Ernährung

Gesundes  
Lebensumfeld

Gute Bildung,  
lebenslange geistige  
Aktivität

Körperliche Aktivität,  
Normalgewicht

***Hemmt Inflammation,  
vaskuläre Störungen und  
Zelluntergang im Gehirn***

Soziale Integration  
Erleben von  
Sinnhaftigkeit

Normaler Blutdruck und  
Stoffwechsel

***Stimuliert Neuroplastizität***

Psychische Gesundheit

Vermeidung von  
Kopfverletzungen

Wenig Alkohol  
Verzicht auf Rauchen

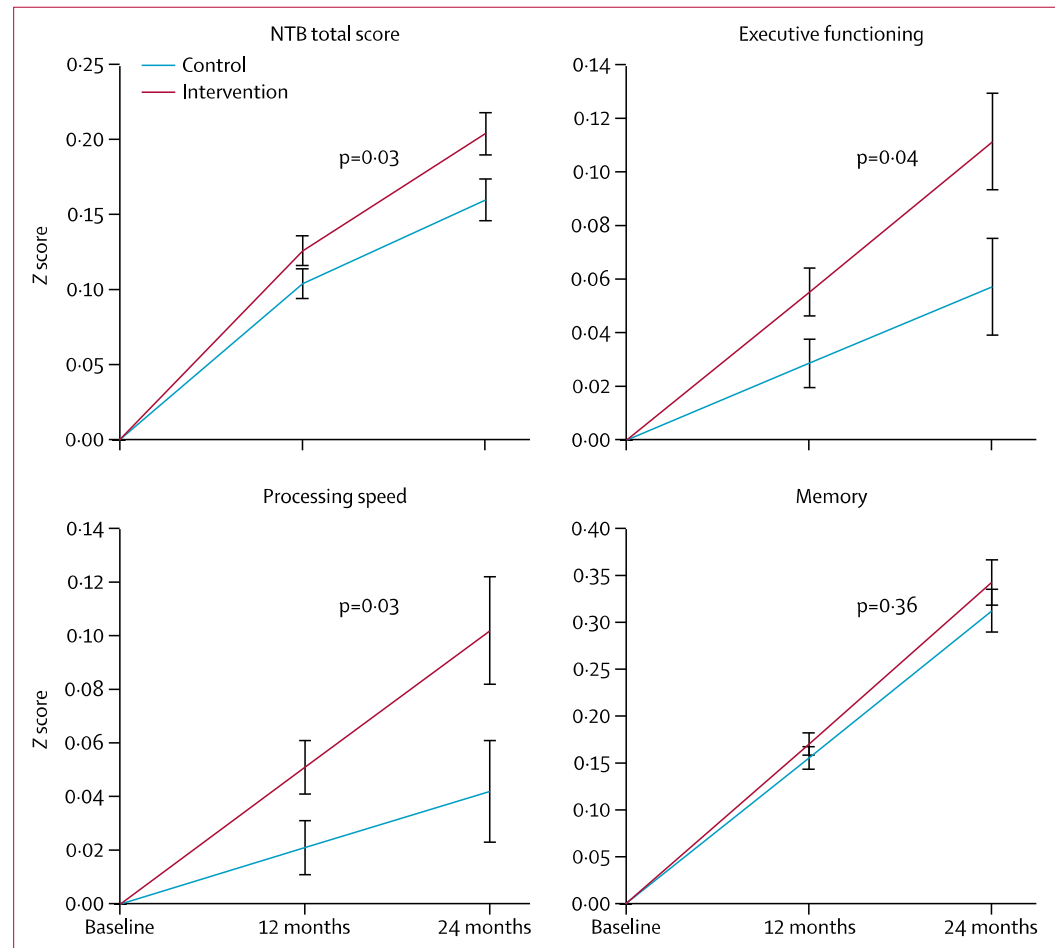
Guter Schlaf

# Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER)

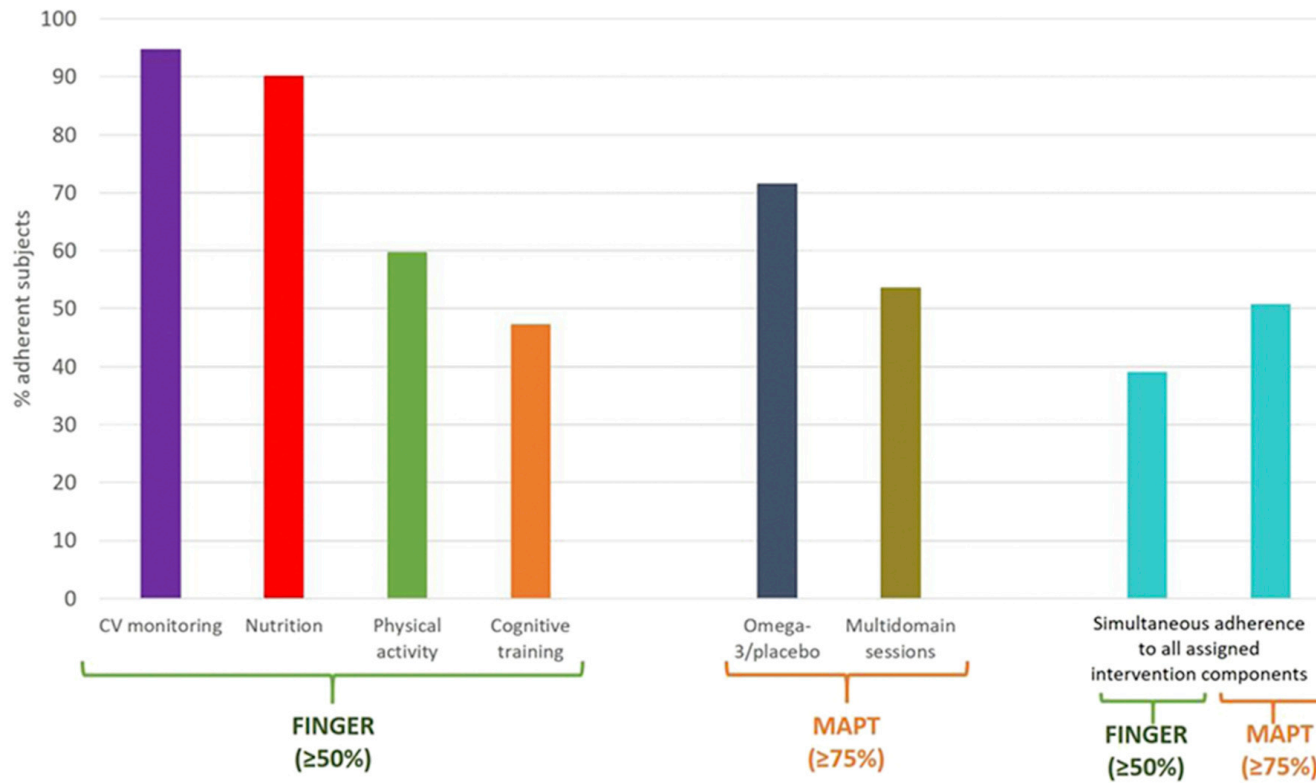
1260 Teilnehmer/-innen mit  
leichte Gedächtnisschwäche und  
mit vaskuläre Risikofaktoren

**Multidomänen-Intervention**  
(Ernährungsberatung, Sport,  
kognitives Training, Behandlung  
kardiovaskulärer Risikofaktoren)

*Ngandu et al. Lancet , 2015*



# Adhärenzrate der Interventionen



# Das Kölner Alzheimer Präventionsregister



- › Gegründet 2016 durch die Uniklinik Köln
- › Angebot für Personen, die sich für Prävention von Demenzerkrankungen interessieren
- › Umfasst Informationen (E-mail Newsletter, Veranstaltungen) und Präventionsangeboten, inklusive Studien
- › Kostenfrei
- › Wird öffentlich beworben
- › Aktuell auf die Region Köln begrenzt

# Das Kölner Alzheimer Präventionsregister



Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
**Kölner Alzheimer Präventionsregister**  
 November 2014 Juni 2015

**Prof. Dr. Peter Lehmann**  
 Leiter des Registers  
 Prof. Dr. Peter Lehmann  
 Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
 Uniklinik Köln  
 Medizinische Fakultät  
 50676 Köln, Heilmannstr. 63-65, 3. Stock, 4. Etage



## WIRKT SICH ERNÄHRUNG AUF DIE ALZHEIMER-ENTWICKLUNG AUS?

Die Ernährung beeinflusst die Alzheimer-Entwicklung. Eine gesunde Ernährung kann das Risiko für Alzheimer senken. Die Ernährung beeinflusst die Alzheimer-Entwicklung. Eine gesunde Ernährung kann das Risiko für Alzheimer senken.

### 4. Machen Sie mit!

Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit! Machen Sie mit!

### 5. Mit Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister

Mit Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister. Mit Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister. Mit Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister.



Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
**Kölner Alzheimer Präventionsregister**  
 November 2014 Juni 2015

**Prof. Dr. Peter Lehmann**  
 Leiter des Registers  
 Prof. Dr. Peter Lehmann  
 Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
 Uniklinik Köln  
 Medizinische Fakultät  
 50676 Köln, Heilmannstr. 63-65, 3. Stock, 4. Etage



## 7. Beeinflusst die Ernährung von Demenzerkrankten den Verlauf des Leides?



## 8. Mitarbeiter des Teams der Alzheimer-Forschung an der Uniklinik Köln: Inklusiv oder nicht?

Mitarbeiter des Teams der Alzheimer-Forschung an der Uniklinik Köln: Inklusiv oder nicht? Mitarbeiter des Teams der Alzheimer-Forschung an der Uniklinik Köln: Inklusiv oder nicht?

### 9. Helfen Sie mit!

Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit!

### 10. Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister. Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister. Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister.

## 11. Neue Studie zum Zusammenhang von Blutdruck und Demenzrisiko

Neue Studie zum Zusammenhang von Blutdruck und Demenzrisiko. Neue Studie zum Zusammenhang von Blutdruck und Demenzrisiko. Neue Studie zum Zusammenhang von Blutdruck und Demenzrisiko.

## 12. Reduziert eine Behandlung von Bluthochdruck das Demenzrisiko? Aktuelle Ergebnisse aus dem SPRINT MIND Studie

Reduziert eine Behandlung von Bluthochdruck das Demenzrisiko? Aktuelle Ergebnisse aus dem SPRINT MIND Studie. Reduziert eine Behandlung von Bluthochdruck das Demenzrisiko? Aktuelle Ergebnisse aus dem SPRINT MIND Studie.

## 13. Mitarbeiter des Teams der Alzheimer-Forschung an der Uniklinik Köln: Inklusiv oder nicht?

Mitarbeiter des Teams der Alzheimer-Forschung an der Uniklinik Köln: Inklusiv oder nicht? Mitarbeiter des Teams der Alzheimer-Forschung an der Uniklinik Köln: Inklusiv oder nicht?

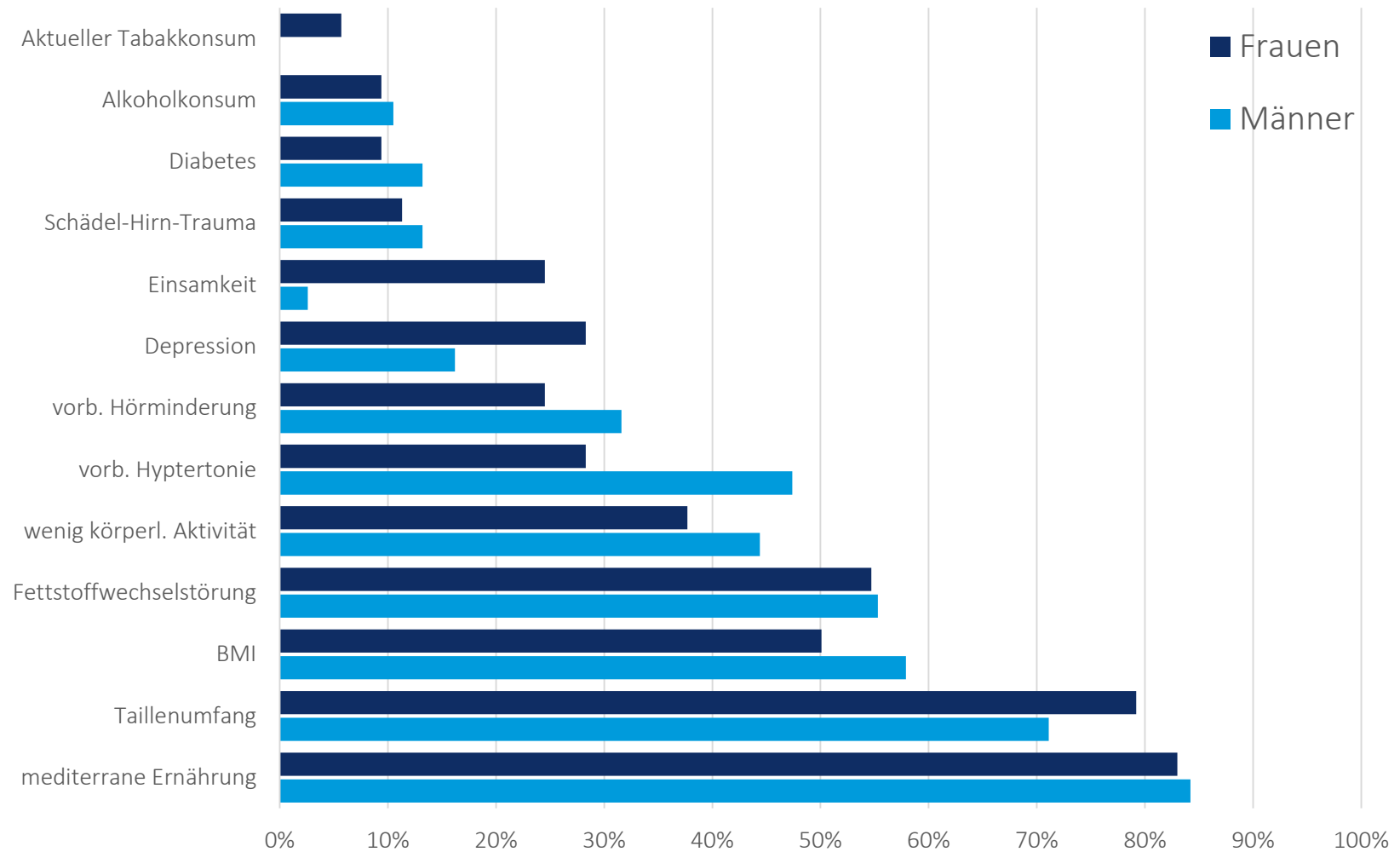
### 14. Helfen Sie mit!

Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit! Helfen Sie mit!

### 15. Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister. Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister. Alzheimer-Erreger: Kölner Alzheimer Präventionsregister.

# INSPIRATION: Häufigkeiten der modifizierbaren Risikofaktoren für Demenzen im Kölner Alzheimer Präventionsregister (n=91)



# Das Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP), seit 2019



Berrenrather Str. 311, Köln-Sülz

[kalzreg@uk-koeln.de](mailto:kalzreg@uk-koeln.de)