



UNIKLINIK
KÖLN

Prävention – der Schlüssel zum gesunden Gehirn im Alter

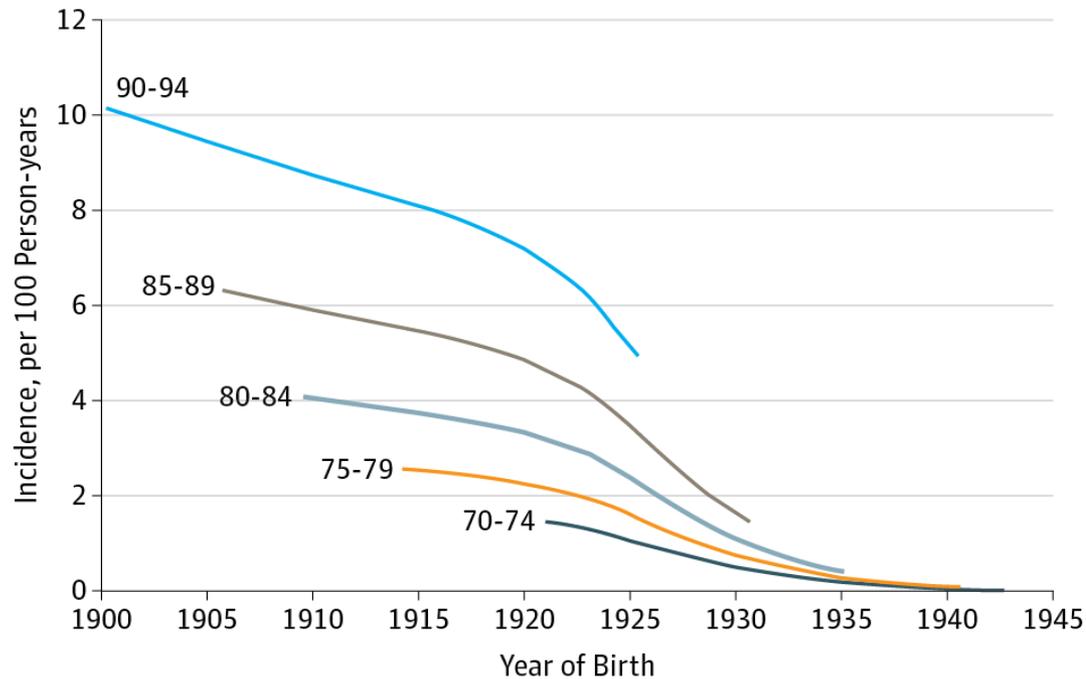
Frank Jessen

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

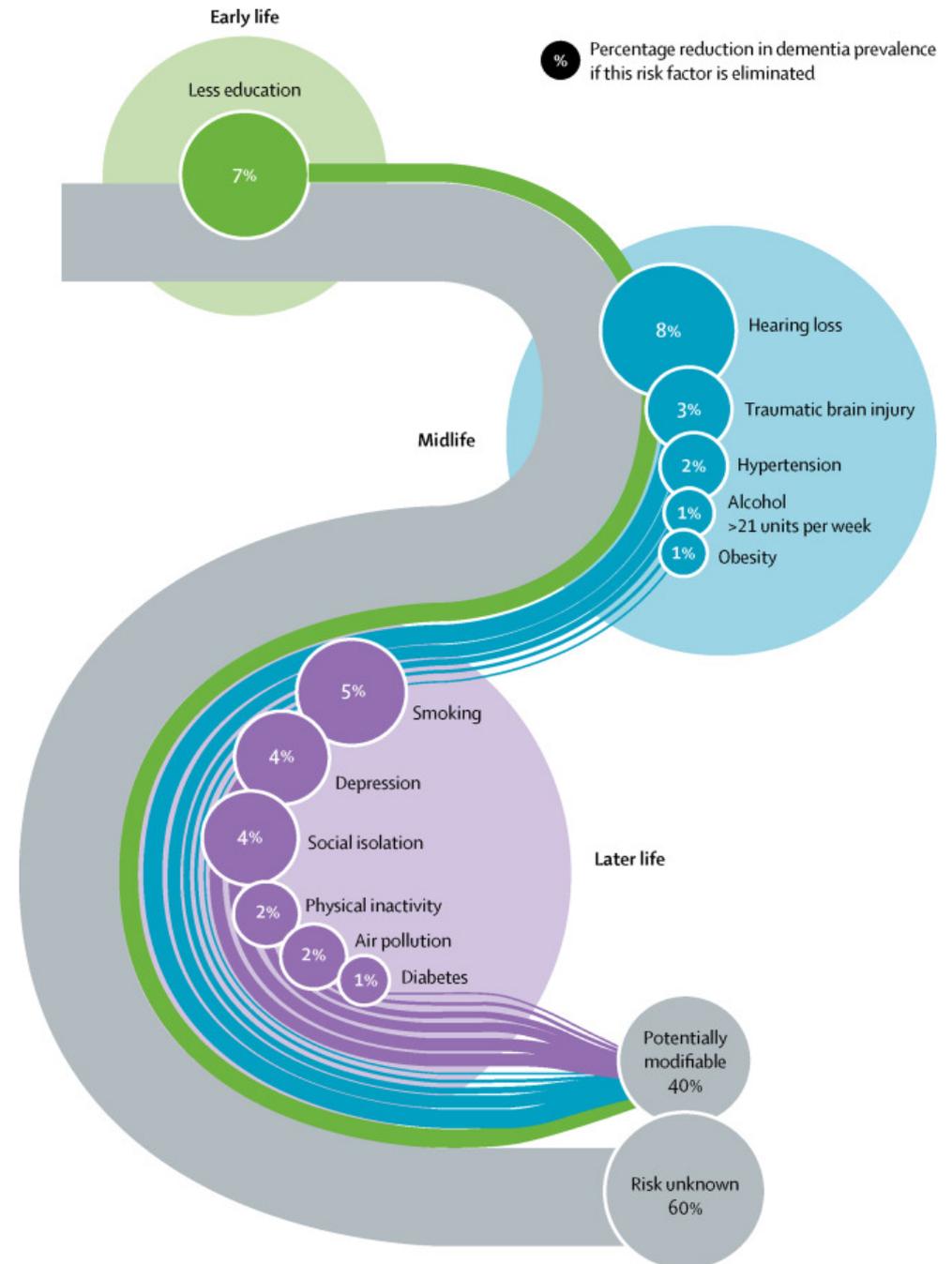


Modifizierbare Risikofaktoren für Demenz

12 Faktoren:

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

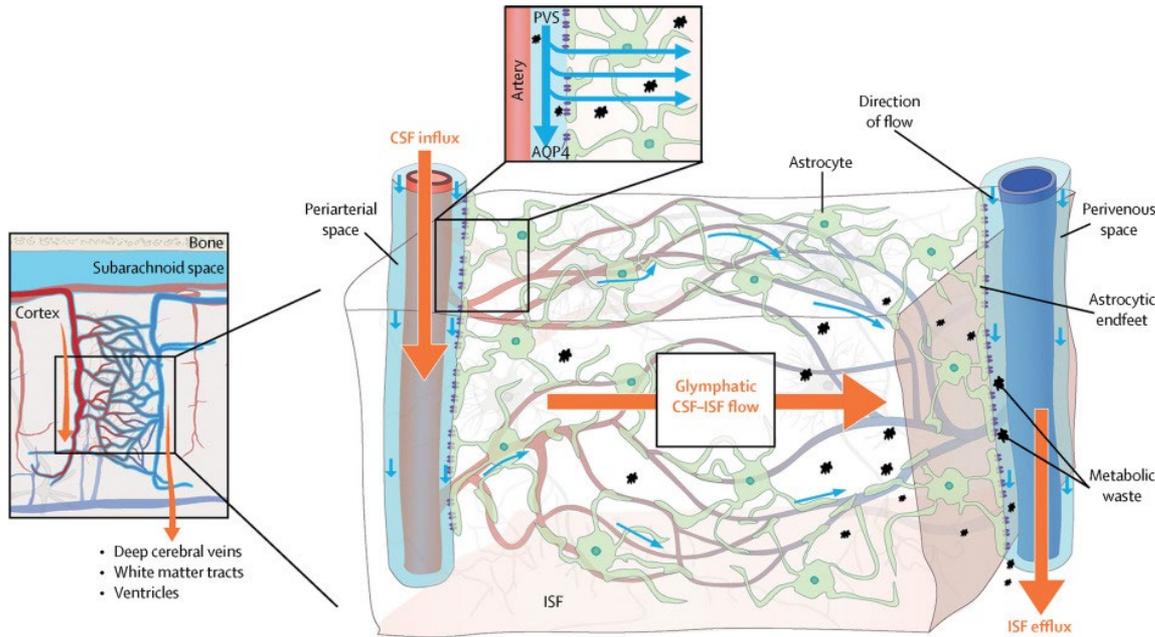
Gesamtrisiko: 40% !



Nahrung für das Gehirn – Mediterrane Diät



Schlafstörungen als Risikofaktor für Demenz

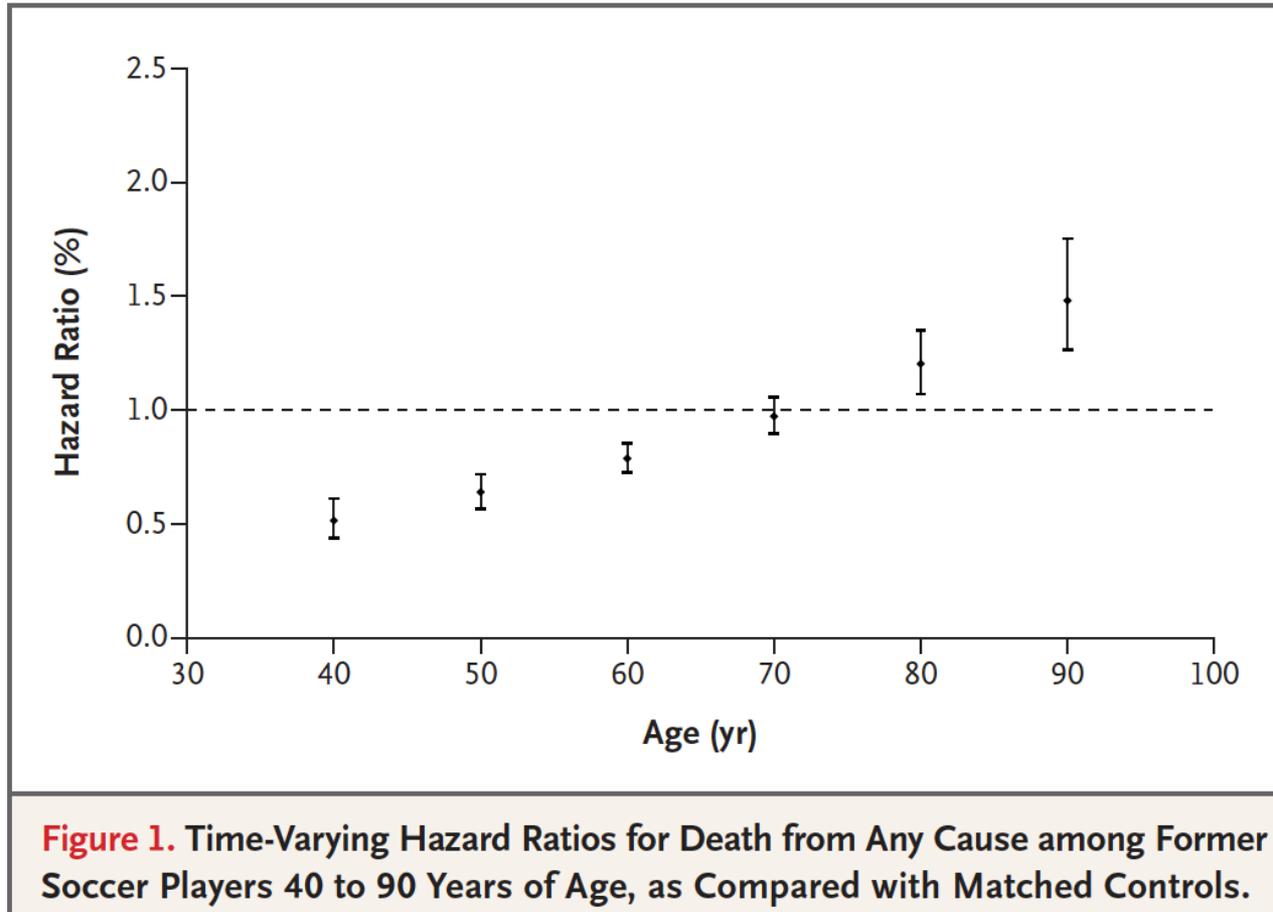


Das glymphatische System

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

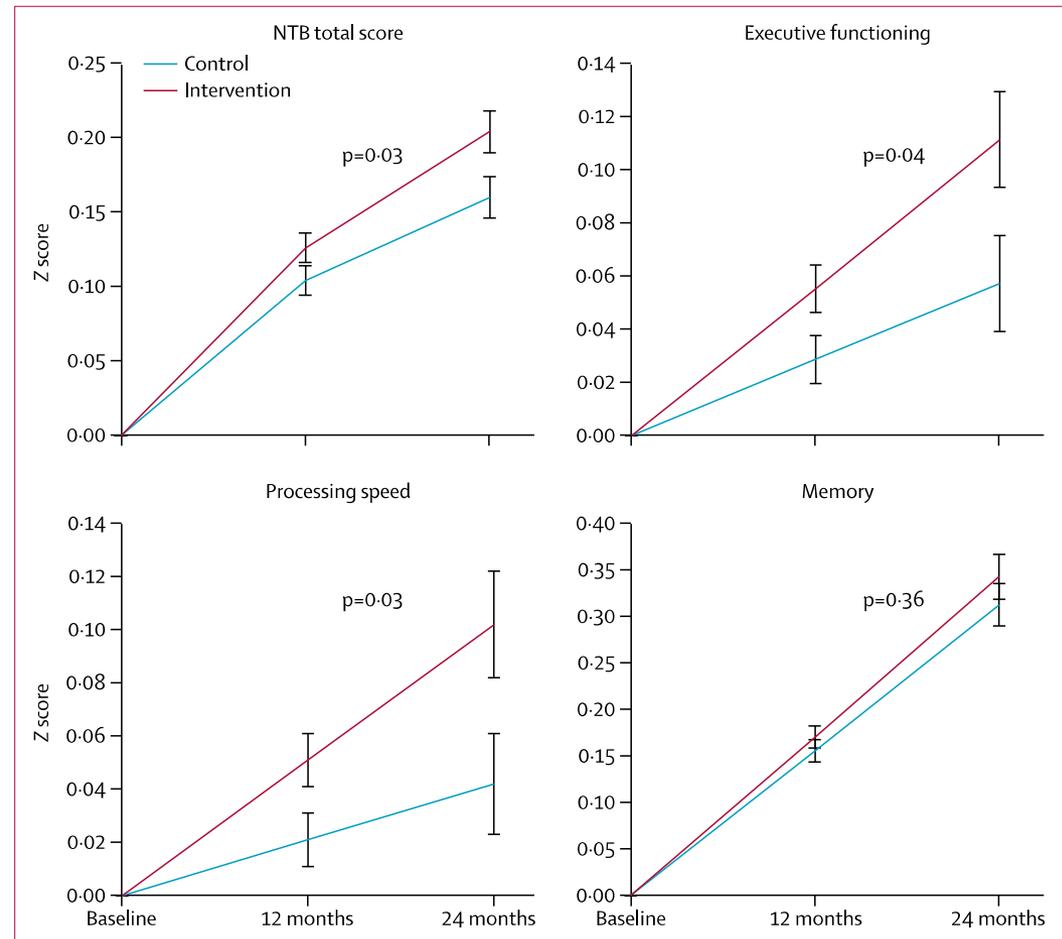
Guter Schlaf

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

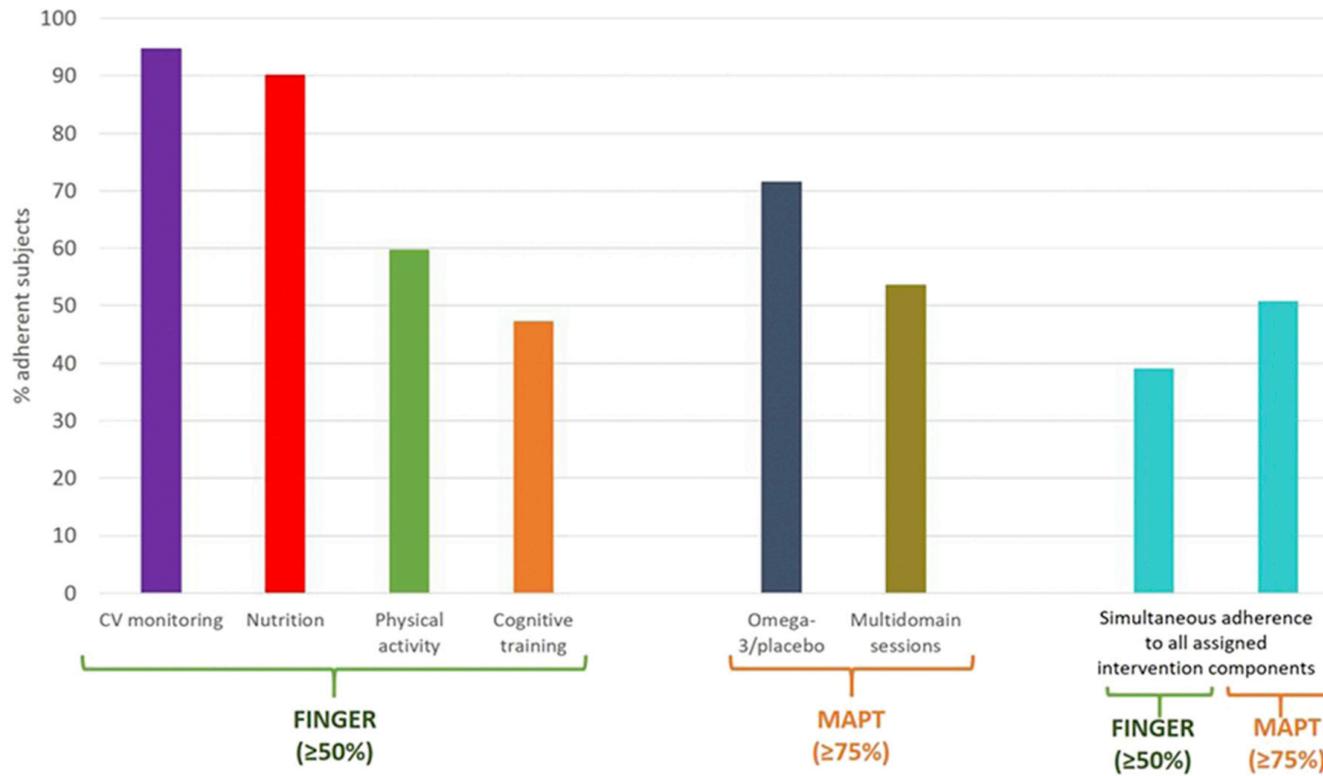
1260 Teilnehmer/-innen mit leichte Gedächtnisschwäche und mit vaskuläre Risikofaktoren

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

Was ist ein Alzheimer Präventionsregister?
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll. Es dient der Erfassung von Patienten, die an Alzheimer erkrankt sind, und der Dokumentation ihrer Krankheitsgeschichte, ihrer Symptome und ihrer Behandlung. Das Register soll die Versorgung der Betroffenen verbessern und die Forschung fördern.



WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

WIRTSCHAFTS UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN
 In der Abteilung für Neurobiologie und Psychiatrie wird die Erforschung der Alzheimer-Krankheit vorangetrieben. Die Abteilung ist ein Zentrum für die Erforschung der Alzheimer-Krankheit und der Entwicklung neuer Therapien.

4. Machen Sie mit!

Machen Sie mit!
 Die Teilnahme am Register ist kostenlos. Sie erhalten eine persönliche Beratung und Unterstützung bei der Teilnahme. Die Teilnahme am Register ist eine wichtige Voraussetzung für die Teilnahme an klinischen Studien.

5. Was ist ein Alzheimer Präventionsregister?

Was ist ein Alzheimer Präventionsregister?
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

6. Ziele des Registers

Ziele des Registers:
 - Verbesserung der Versorgung der Betroffenen
 - Förderung der Forschung
 - Unterstützung der Betroffenen und ihrer Angehörigen



Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Kölner Alzheimer Präventionsregister
 Oktober 2014 April 2015

Was ist ein Alzheimer Präventionsregister?
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

7. Alzheimer-Sonder-Kölner Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer-Sonder-Kölner Alzheimer Präventionsregister
 Ein Alzheimer-Sonder-Kölner Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

8. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung...



8. Bei der Erfassung von Alzheimer-Erkrankten



9. Mitarbeiter des Teams der Alzheimer Forschung an der Uniklinik Köln

Mitarbeiter des Teams der Alzheimer Forschung an der Uniklinik Köln
 Das Team der Alzheimer Forschung an der Uniklinik Köln besteht aus verschiedenen Experten für die Erforschung der Alzheimer-Krankheit.

10. Helfen Sie mit!

Helfen Sie mit!
 Die Teilnahme am Register ist kostenlos. Sie erhalten eine persönliche Beratung und Unterstützung bei der Teilnahme.

11. Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Deutsche Alzheimer Gesellschaft
 Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

12. Bedeutung für die Alzheimerforschung - Studie mit dem Anisager

Bedeutung für die Alzheimerforschung - Studie mit dem Anisager
 Die Studie mit dem Anisager ist eine wichtige Studie für die Erforschung der Alzheimer-Krankheit.

13. Photospektroskopie der Alzheimer-Krankheit

Photospektroskopie der Alzheimer-Krankheit
 Die Photospektroskopie ist eine wichtige Methode für die Erforschung der Alzheimer-Krankheit.

14. Alzheimer Präventionsregister



15. Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer Präventionsregister
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

Alzheimer Präventionsregister
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

16. Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer Präventionsregister
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

17. Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer Präventionsregister
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

18. Mitarbeiter des Teams der Alzheimer Forschung an der Uniklinik Köln

Mitarbeiter des Teams der Alzheimer Forschung an der Uniklinik Köln
 Das Team der Alzheimer Forschung an der Uniklinik Köln besteht aus verschiedenen Experten für die Erforschung der Alzheimer-Krankheit.

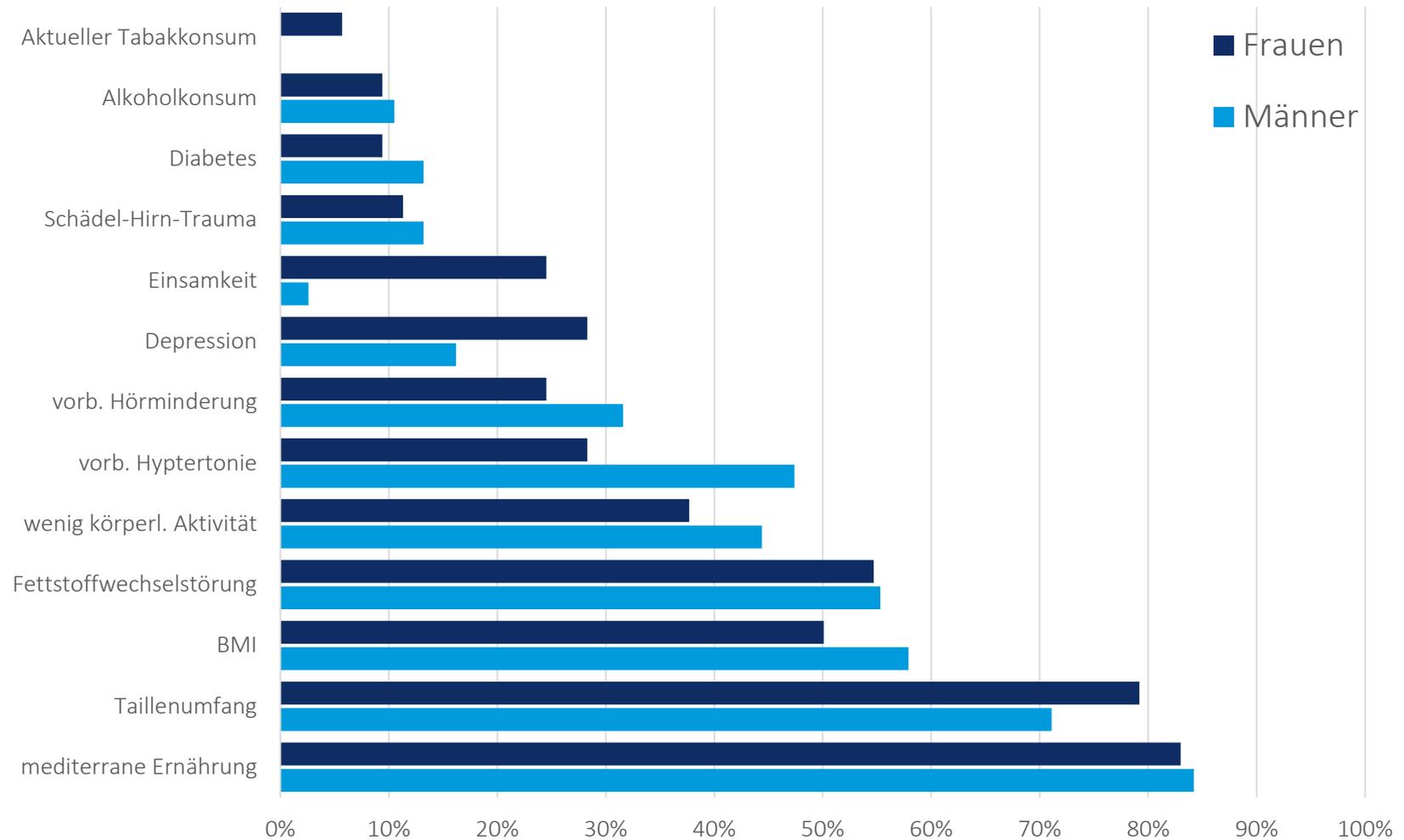
19. Alzheimer Präventionsregister

Alzheimer Präventionsregister
 Ein Alzheimer Präventionsregister ist ein zentralisiertes Register für Alzheimer Erkrankte, das die Versorgung und Betreuung der Betroffenen verbessern soll.

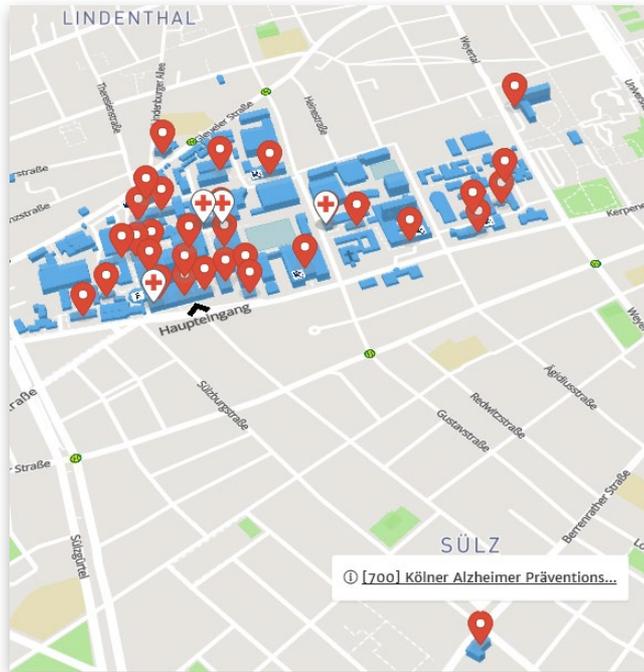
20. Alzheimer Präventionsregister



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