

Ich bin Neurologie-Professor, 67, und so schütze ich mein Gehirn vor Demenz

Von Felix Straumann

Stand: 08:52 Uhr | Lesedauer: 6 Minuten



Prof. Claudio Bassetti erklärt, wie er sein Gehirn schützt

Quelle: Adrian Moser

Neurologische Erkrankungen gelten als Schicksalsschlag. Dabei zeichne die jüngere Forschung ein ganz anderes Bild, sagt Professor Claudio Bassetti. Der Neurologe erläutert die Faktoren, die man selbst in der Hand hat – und wie man rechtzeitig handelt.

 Artikel anhören



-7:55

1.0x

Regelmäßiges Training für Muskeln und Herz ist heute für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Unser wichtigstes Organ, das Gehirn, bekommt hingegen kaum Aufmerksamkeit. Hirnerkrankungen werden noch immer als Schicksal wahrgenommen.

Die Forschung der letzten Jahre zeigt jedoch, dass wir die Gesundheit unseres Denkorgans durch unseren Lebensstil beeinflussen können. Neurologe Claudio Bassetti weiß, wie. Der 67-Jährige ist Professor und Dekan an der Universität Bern und hat den „Swiss Brain Health Plan“ initiiert.

Frage: Herr Bassetti, Sie setzen sich stark für die Hirngesundheit ein. Warum?

Claudio Bassetti: Wir realisieren immer mehr, wie wichtig die Prävention von Hirnerkrankungen geworden ist. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist davon betroffen. Neben viel Leid verursachen diese Krankheiten enorme Kosten, die heute rund 20 Prozent der Ausgaben im Gesundheitswesen ausmachen.

Frage: 20 Prozent der Gesundheitsausgaben sind viel. Um welche Krankheiten geht es da konkret?

Bassetti: Es geht um Demenzen, Schlaganfälle oder Parkinson, aber auch Migräne oder Schlafstörungen. Hinzu kommen psychische Erkrankungen wie Depression oder Angststörung, die mengenmäßig mehr als die Hälfte der Hirnerkrankungen ausmachen. Ich empfinde es als wichtig, den Austausch zwischen Neurologie und Psychiatrie zu fördern. Das Gehirn unterscheidet nicht danach, ob eine Krankheit vom Psychiater oder von der Neurologin behandelt wird. Kopfschmerzen entstehen zum Beispiel im Gehirn, haben aber auch viel mit dem Umfeld und der Psyche zu tun.

Frage: Bei Hirnerkrankungen denkt man vor allem an Demenz und Schlaganfälle. Beides macht Angst und wird als Schicksalsschlag wahrgenommen, gegen den man machtlos ist. Stimmt das?

Bassetti: Das ist genau der Glaube, den wir ändern wollen. Gerade bei Schlaganfall und Demenz hat die Vorbeugung riesige Fortschritte gemacht. Wenn wir alles richtig machen würden, könnten wir zumindest theoretisch 60 bis 80 Prozent der Schlaganfälle und fast die Hälfte aller Demenzfälle verhindern. Wir haben also zunehmend Mittel in der Hand, auch bei Depressionen oder Angststörungen.

Frage: Was müssten wir denn richtig machen, um das Risiko derart zu senken?

Bassetti: Es gibt viele konkrete Empfehlungen, die im Alltag allerdings nicht immer einfach umzusetzen sind. Zentral sind ausreichender und regelmäßiger Schlaf, das Pflegen sozialer Kontakte sowie geistige und körperliche Aktivität. Hinzu kommt alles, was gut für Herz und Kreislauf ist, besonders Rauchverzicht sowie Prävention und Behandlung von hohem Blutdruck-, Blutfett- und Blutzuckerwerten. Für die Hirngesundheit wichtig sind zudem Faktoren wie mäßiger Alkoholkonsum oder Abstinenz, der Schutz vor Kopfverletzungen sowie im Alter Hörhilfen und die Behandlung von grauem Star. Einflüsse wie Umwelt, Klima oder genetische Vorbelastung können wir als Individuen hingegen nicht steuern.

Frage: Als Neurologe haben Sie viel zum Thema Schlaf geforscht. Wie viel Nachtruhe braucht ein gesundes Gehirn?

Bassetti: Schlaf wird zunehmend als zentraler Baustein für die Hirngesundheit anerkannt. Die Empfehlung für Erwachsene liegt bei insgesamt sieben bis neun Stunden. Nur in seltenen Fällen kann auch deutlich mehr oder weniger Schlaf nötig sein. Genauso wichtig ist aber die Regelmäßigkeit – man sollte die Schlafenszeiten nicht um mehr als eine Stunde pro Tag verschieben. Chronischer Mangel oder unregelmäßiger Schlaf erhöhen nachweislich das Risiko für Demenz, Schlaganfall und psychische Erkrankungen.

Frage: Welche Rolle spielen Digitalisierung und Social Media? Gerade bei Jüngeren ist das ein Dauerthema.

Bassetti: Im Kindesalter zeigen immer mehr Daten, dass zu viel Bildschirmzeit schädlich für die Hirnentwicklung und die Psyche ist. Allerdings ist es schwierig, diesen Zusammenhang eindeutig zu zeigen. Denn oft spielen auch andere Faktoren mit, die sich gegenseitig beeinflussen: Wer sehr viel im Internet ist, isoliert sich vielleicht sozial, bewegt sich weniger, schläft schlechter und isst ungesünder. Und umgekehrt. Zudem hat die Digitalisierung natürlich auch positive Seiten. Aber den richtigen, gesunden Umgang damit zu finden, ist schwer. Momentan reagieren viele Schulen vor allem mit Verboten. Ob das der richtige Weg ist, muss sich noch zeigen. Ich habe selbst drei Söhne und sehe, wie schwierig der Umgang damit ist, auch weil sich die Entwicklung innert weniger Jahre beschleunigt hat.

Frage: Was halten Sie davon, spezielle „Brain Foods“ oder Supplemente einzunehmen, um geistig fit zu bleiben?

Bassetti: Das ist mittlerweile ein sehr lukratives Geschäft geworden. Es gibt teure Check-up-Kliniken, die alles Mögliche messen und endlos viele Zusatzpräparate verkaufen wollen, von denen vieles wissenschaftlich gar nicht belegt ist. Natürlich gibt es Studien zu Vitaminen oder Omega-3-Fettsäuren, aber oft sind diese Effekte vernachlässigbar klein im Vergleich zu Verhaltensmaßnahmen betreffend Bewegung, Schlaf oder Ernährung.

Frage: Manche Menschen fürchten sich bereits früh vor einer Demenz. Ab wann muss man bei Vergesslichkeit alarmiert sein?

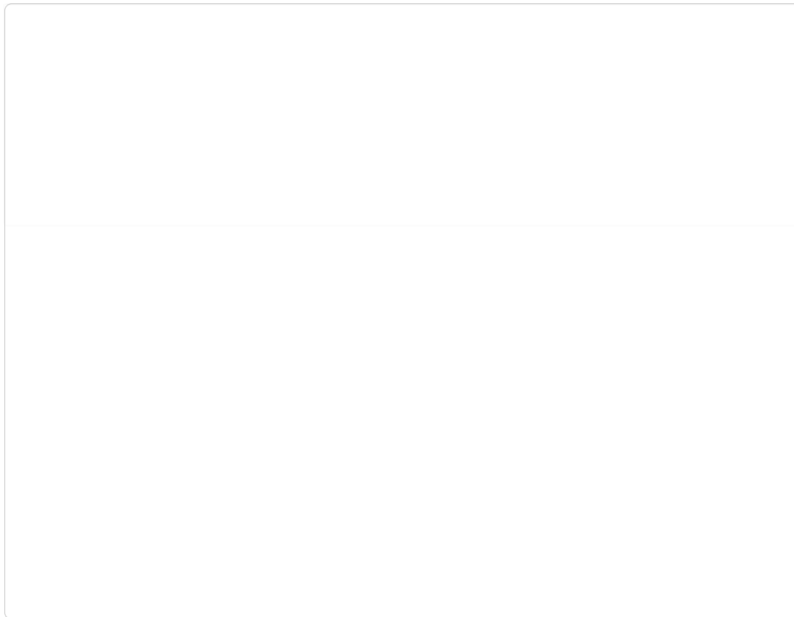
Bassetti: Mit dem Alter wird man bei mentalen Aufgaben etwas langsamer, das gehört zum Leben. Kritisch wird es, wenn jemand zunehmend Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis hat oder sich immer wieder zeitlich und örtlich nicht mehr richtig orientieren kann. Das Gleiche gilt, wenn Umfeld oder Familie merken, dass gewohnte Alltagsaufgaben nicht mehr bewältigt werden. Das passiert gesund alternden Menschen nicht. In diesen Fällen empfehle ich dringend eine medizinische Abklärung. Man sollte solche Veränderungen ernst nehmen.

Frage: Helfen Sudoku oder Kreuzworträtsel, um das Gehirn gesund zu halten?

Bassetti: Sich kognitiv aktiv zu halten, ist außer Frage wichtig. Sudoku oder Kreuzworträtsel können ein Teil davon sein. Das Gehirn ist wie ein Muskel: Wenn man übt, kann man Verluste zum Teil kompensieren. Idealerweise beginnt man mit diesen Investitionen ins Gehirn schon in der Kindheit, aber selbst nach einem Schlaganfall oder bei einer beginnenden Demenz gibt es noch Raum für Training.

Frage: Wie wirken sich Medikamente, etwa Schlafmittel, auf das Gehirn aus?

Bassetti: Das ist ein großes Thema. Gewisse Medikamente, auch solche, die eigentlich für ganz andere Erkrankungen verschrieben werden, können sich negativ auf die Hirnfunktion auswirken. Dazu gehören Schlafmittel, Benzodiazepine, einige Antipsychotika, gewisse starke Schmerzmittel sowie verschiedene Medikamente mit einer Wirkung auf den Nervenbotenstoff Acetylcholin, der für das Gedächtnis wichtig ist. Letztere sind gerade für ältere Menschen heikel, da sie eine bisher stabile Situation aus dem Gleichgewicht bringen und Verwirrtheit auslösen können. Darauf müssen wir in der Medizin viel stärker achten, um nicht einerseits Leben zu verlängern und andererseits kognitive Einbußen zu verursachen.



Frage: Auch Kopfschmerzen und Migräne betreffen viele Menschen. Ist hier auch Prävention möglich?

Bassetti: Kopfschmerzen sind von der Häufigkeit und den Kosten her ein riesiger Faktor, weil sie oft schon Kinder und Jugendliche betreffen und die Betroffenen oft ein ganzes Leben begleiten. Auch hier spielen Faktoren wie Schlafmangel, Stress, körperliche Inaktivität oder auch Umwelteinflüsse wie das Klima eine Rolle. Erfreulicherweise haben wir heute gerade bei der Migräne auch sehr effiziente Mittel zur Behandlung oder Vorbeugung. Und es gibt präventive Maßnahmen, etwa zur Gestaltung eines migränefreundlichen Arbeitsplatzes mit Rückzugsorten.

Frage: Sie befassen sich als Neurologe tagtäglich mit dem Thema Hirngesundheit. Was tun Sie selbst dafür?

Bassetti: Ich kämpfe wie alle. Bei der Schlafdauer bin ich immer wieder etwas knapp unterwegs – da muss ich mir als Schlafforscher zu Hause auch mal Kritik anhören. Auch bei der körperlichen Betätigung befürchte ich, dass ich phasenweise weniger mache, als ideal wäre. Was ich aber sicher gut mache: Ich lege großen Wert auf soziale Kontakte und halte mich kognitiv sowie emotional durch neue berufliche Herausforderungen aktiv. Natürlich hält mich auch die Familie auf Trab. Das ist extrem wichtig für das Gehirn und für die psychische Gesundheit.

Dieser Text (<https://www.tagesanzeiger.ch/gotthard-windraeder-toeten-190-voegel-in-vier-jahren-478794426255>) *erschien zuerst im Schweizer „Tages-Anzeiger“, wie WELT Mitglied der „Leading European Newspaper Alliance“* (<https://www.lena.news/>) **(LENA)**.