

## Inhalt

Fakt des Monats	S. 1
Umfrage	S. 1
Zahlen, Daten und Fakten zum Thema Demenz	S. 2
Bewegung und Corona – Das sagt die Wissenschaft	S. 3
Übung des Monats	S. 4
Rezept des Monats	S. 4
Impressum	S. 4

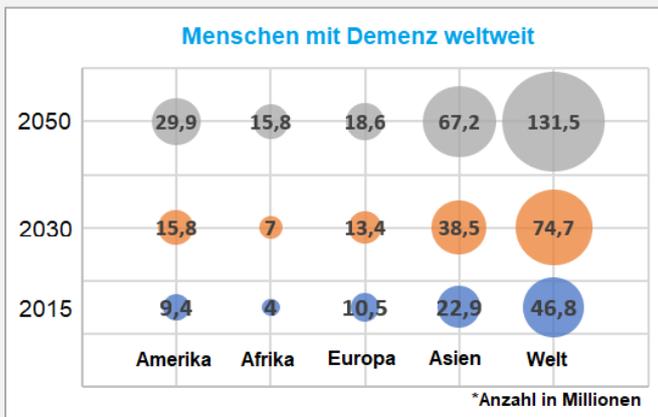


## Fakt des Monats



### Fakt:

**Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl der Demenzerkrankten verdreifachen. 2050 wird es auf der Erde über 130 Millionen Menschen mit Demenz geben [7].**



**Abbildung 1:** Anzahl Menschen mit Demenz 2015-2030 (in Anlehnung an [7])

Bei diesem Anstieg der Zahlen bleibt das altersspezifische Erkrankungsrisiko jedoch gleich. Vielmehr steigt durch den demographischen Wandel und die immer besser werdende Gesundheitsversorgung die Zahl der Menschen, die ein sehr hohes Lebensalter erreichen, in den nächsten Jahren stark an. So steigt natürlicherweise, je nach Bevölkerungsentwicklung, auch die Zahl der Demenzkranken, denn hier bleibt die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr relativ konstant. Laut stat. Bundesamt wird aktuell mit einem Zuwachs von 311.000 Neuerkrankungen pro Jahr gerechnet [4][7]. Daraus folgt, dass es durch die gute gesundheitliche Versorgung mehr Neuerkrankungen als Sterbefälle geben wird und sich die

aktuelle Zahl von 46.8 Millionen Menschen mit Demenz weltweit auf ca. 131.5 Millionen im Jahr 2050 erhöht (vgl. Abb. 1). Besonders in Afrika wird es durch die steigende Gesundheitsversorgung eine Vervierfachung der Demenzzahlen geben. In den restlichen Teilen der Erde verdreifachen sich die Zahlen. Dieser große Anstieg bedeutet eine enorme Belastung für das Gesundheitssystem weltweit. Hier werden sich die Kosten für die Behandlung und Betreuung von Menschen mit Demenz von \$818 Milliarden Dollar auf \$4-5 Billionen Dollar erhöhen. Die meisten Kosten entstehen hier durch die Pflege der Erkrankten in Langzeitpflegeheimen [3].



## Umfrage



Sehr geehrte Leser\*innen,

um diesen Newsletter noch ansprechender für Sie zu gestalten und um Sie weiterhin mit interessanten Themen zu versorgen, haben wir eine kleine Umfrage vorbereitet. Hier können Sie uns alle Wünsche mitteilen und uns Feedback geben. Wir freuen uns über Ihre konstruktive Kritik.

Hier geht es zur Umfrage:

[https://www.soscisurvey.de/incope\\_newsletter\\_feedback/](https://www.soscisurvey.de/incope_newsletter_feedback/)



## Allgemeines

Demenz ist Sammelbegriff für die unterschiedlichen chronischen Erkrankungen des Gehirns, welche mit einem schleichenden Verfall der höheren kognitiven, sozialen und emotionalen Fähigkeiten einhergehen. Erkrankte leiden unter Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und damit unter einer erhöhten Vergesslichkeit, welche sich im Verlauf der Krankheit bis zum Verlust der Sprach- Orientierungs- und Urteilsfähigkeit ausweiten kann. Zudem ist die Alltagsfähigkeit der Betroffenen zunehmend eingeschränkt, wodurch sie auf Hilfe im alltäglichen Leben angewiesen sind [1]. Eine Demenzerkrankung tritt hauptsächlich bei Menschen über 65 auf, kann jedoch in Einzelfällen auch jüngere Menschen treffen. Hier liegt die Häufigkeit jedoch nur bei 0,1% - 0,6% [4] (vgl. Abb. 2).

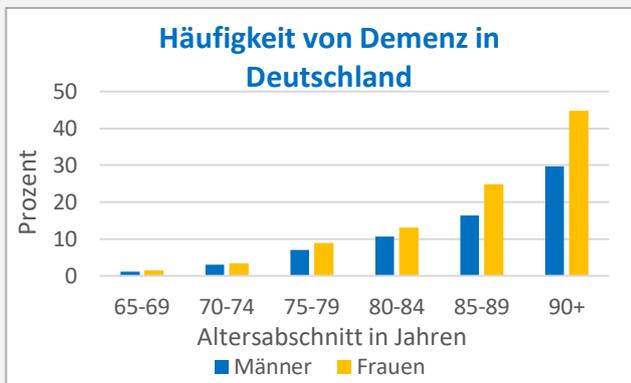


Abbildung 2: Häufigkeit von Demenz (in Anlehnung an [4])

## Vorkommen und Ursachen

Die häufigste Form der Demenzerkrankung ist mit 74% (vgl. Abb. 4) die Alzheimer Krankheit. Sie ist gekennzeichnet durch einen langsamen Verlust an Nervenzellen, besonders an den Stellen des Gehirns, welche für das Gedächtnis, die Sprache und die Orientierungsfähigkeiten zuständig sind. Ein hohes Lebensalter ist der größte Risikofaktor für Alzheimer, ab einem Alter von 65 verdoppelt sich dieses Risiko alle fünf Jahre. [4]

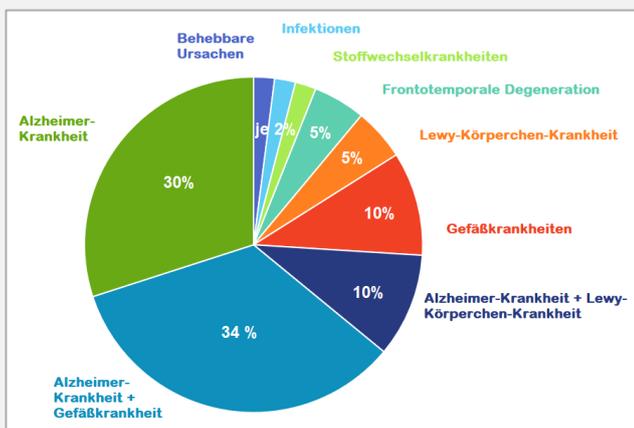


Abbildung 3: Ursachen von Demenz (in Anlehnung an [8])

Wesentlich mehr Frauen als Männer erkranken an Demenz. Der Hauptgrund liegt in der unterschiedlichen Lebenserwartung von Männern und Frauen [5]. Aus diesem Grund sind in den höheren Altersgruppen, in denen das Risiko sehr stark zunimmt, Frauen viel häufiger vertreten als Männer. Weltweit leiden etwa 46,8 Millionen Menschen unter einer Demenzerkrankung, in Deutschland betrifft das 1,6 Millionen Menschen [9].

## Neuerkrankungen

Alle 1,5 Minuten erkrankt in Deutschland ein Mensch an Demenz. Weltweit ist das eine Neuerkrankung alle 3-4 Sekunden. Hierdurch kommen jedes Jahr weltweit etwa 7,7 Millionen Neuerkrankungen hinzu. In Deutschland sind das etwa 330.000 Neuerkrankungen pro Jahr [6].

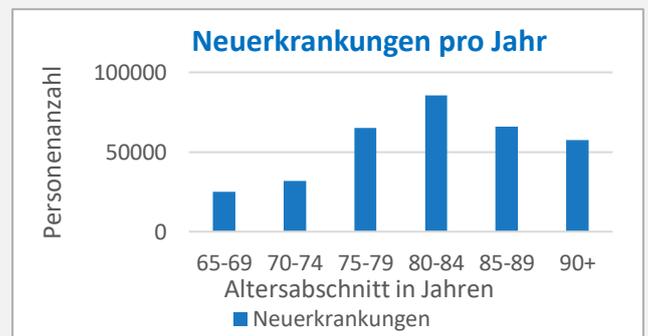


Abbildung 4: Neuerkrankungen pro Jahr (in Anlehnung an [6])

## Folgen und Kosten

Die Zahl, der an Demenz erkrankten Menschen wird sich durch die alternde Gesellschaft alle 20 Jahre verdoppeln. Je nach Bevölkerungswachstum wird es bis zum Jahr 2050 131,5 Millionen Demenzerkrankte geben. Die geschätzten weltweiten Kosten der medizinischen, pflegerischen und sozialen Versorgung Demenzkranker liegen aktuell bei \$818 Milliarden und werden bis 2030 auf \$2 Billionen steigen. Die meisten Kosten entstehen hierbei als Folgekosten der Demenzbehandlung, nämlich in der Langzeitpflege [3]. Würden die Ausgaben für die Pflege und Behandlung von Demenz nur von einem Land getragen werden, wäre dieses Land auf Platz 18 der wirtschaftsstärksten Länder der Erde [7].

## Heilung

Eine Heilung von Demenz ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich, jedoch gibt es Möglichkeiten das Risiko einer Erkrankung zu senken und den kognitiven und den daraus folgenden körperlichen Abbau zu verlangsamen. Die Behandlung besteht aus einer medizinischen Grundbehandlung und einer Behandlung auftretender Symptome. Um die Alltagsfähigkeit zu erhalten werden beispielsweise von InCoPE Bewegungsprogramme entwickelt, die die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Demenz möglichst lange erhalten soll [2].



## Allgemeines - Das Virus

Das (neuartige) Coronavirus wurde erstmals Ende Dezember 2019 in China in der Stadt Wuhan festgestellt. Dort hatten sich mehrere Bürger\*innen mit dem Virus infiziert. Chinesische Behörden identifizierten daraufhin das Virus, welches die Bezeichnung „COVID-19-Virus“ trägt. Durch die rasche Verbreitung, auch außerhalb Chinas, erklärte der Generaldirektor der WHO am 11. März 2020 den Ausbruch offiziell als Pandemie [10]. Der Hauptübertragungsweg für das Virus ist die respiratorische Aufnahme virushaltiger Partikel. Die häufigsten Symptome des COVID-19-Virus sind Husten (40%), Fieber (29%), Schnupfen (26%) und Störungen des Geruchs- und/oder Geschmackssinns (29%). Bei einem schweren Verlauf kann das Virus zu einer Lungenentzündung führen. Der Schweregrad der Erkrankung ist nicht nur auf die virale Infektion zurückzuführen, sondern wird stark von den Eigenschaften der Immunantwort des Wirts beeinflusst. Schwere Verläufe können grundsätzlich alle treffen, werden allerdings häufiger bei Menschen mit Vorerkrankungen und älteren Menschen beobachtet. [12].

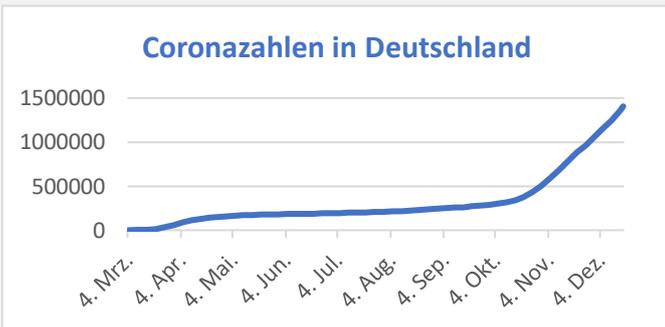


Abbildung 5: Fallzahlen in Deutschland seit Pandemiebeginn (Stand 17.12.2020) (in Anlehnung an [11])

## Bewegung und Corona

Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch keine Impfung für die breite Bevölkerung. Aus diesem Grund wird von vielen Regierungen die soziale Isolierung („Der Lockdown“) eingesetzt, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern. Eine Isolierung beinhaltet leider jedoch immer Nebenwirkungen wie Vereinsamung und eine deutlich reduzierte Bewegungszeit der Menschen [13]. Durch die reduzierte Bewegungszeit kommt es bei vielen Menschen zu einer Umstrukturierung und Verschlechterung der Immunantwort, durch die das Risiko einer möglichen Ansteckung steigt. Gerade im Alter ist das Risiko für eine langsamere und schlechtere Immunantwort deutlich erhöht. Mehrere Studien des letzten Jahrhunderts haben ergeben, dass regelmäßiger Sport und körperliche Aktivität einen tiefgreifenden, positiven Einfluss auf das Immunsystem haben.

Durch regelmäßige Bewegung wird die Immunüberwachung verbessert und sowie die Wahrscheinlichkeit

verringert, dass Krankheitserreger Fuß fassen und bei regelmäßigen Trainierenden eine offene, schwere Krankheit verursachen [13].

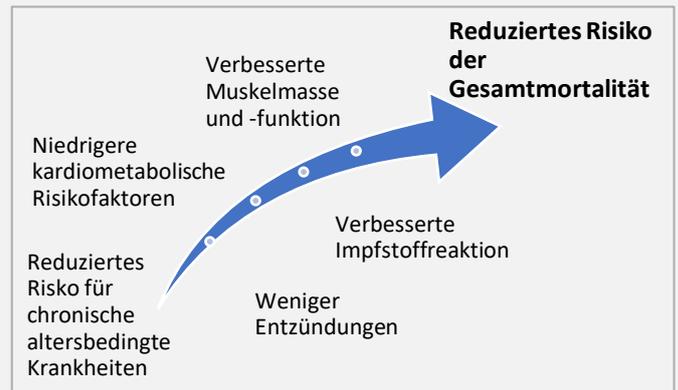


Abbildung 6: Effekte von Bewegung auf den Körper (in Anlehnung an [13])

## Bewegung und mentale Gesundheit

Nicht nur die körperliche Aktivität leidet unter der sozialen Isolation. Wie der Begriff schon beschreibt, wird vor allem der soziale Kontakt zu anderen Menschen eingeschränkt. Das Problem hierbei ist, dass soziale Isolation vor allem mit Herzkrankheiten, Depressionen, Angstzuständen und psychischen Problemen in Verbindung gebracht wird. Es wurde gezeigt, dass Stress, Depressionen und soziale Isolation die Immunabwehr beeinträchtigen können [14]. Dies kann eine Person anfälliger für eine mögliche Virusinfektion machen. Sport in Kleingruppen oder mit dem eigenen Haushalt kann diesen Symptomen entgegenwirken. Er fördert neben den körperlichen Vorteilen die soziale Interaktion zwischen den Menschen. Beides zusammen sorgt für die Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin, welche das Wohlbefinden der Menschen verbessert.

## Empfehlungen

Eine Förderung des aktiven Lebensstils kann mithelfen, die Symptome der psychischen Belastung zu reduzieren und dazu beitragen, gesund zu bleiben. Gerade bei Menschen, die in Pflegeheimen isoliert sind und keinen Kontakt zu ihrer Familie haben, kann Bewegung einen starken Einfluss auf die Lebensqualität haben. Das InCoPE-Projekt arbeitet hier mit den Pflegeheimen zusammen, um individuelle Übungen für Menschen mit Demenz bereitzustellen [14]. Obwohl es keine Beweise gibt, dass körperliche Aktivität COVID-19 vorbeugen kann, so gibt Bewegung trotzdem viele Reize, die das Immunsystem positiv beeinflussen und so eine Reduzierung des Risikos bewirken können. Daher ist ein Mehrkomponentenprogramm mit Bewegung und gleichzeitiger kognitiver Forderung für Risikogruppen während Pandemie sehr zu empfehlen [15].



## Jäger & Hase

Diese Übung trainiert die Koordination und fordert das Gehirn!

Eine Hand stellt den Hasen dar (Mittel und Zeigefinger gestreckt), die andere Hand zeigt mit dem Mittelfinger als Jäger auf den Hasen. Versuchen Sie nun, die "Rollen" zu tauschen - der Hase wird zum Jäger und andersrum!



Abbildung 7: Beispiel für Jäger und Hase

## Neujahrsbrezel



Abbildung 8: Neujahrsbrezel

### Zutaten:

1 Kg	Mehl
250g	Margarine
2 EL	Zucker
1 TL	Salz
500 ml	Milch
1 Würfel	Hefe
1	Eigelb

**Arbeitszeit: 30 Minuten**

**Backzeit: 30 Minuten 220° Ober- und Unterhitze**

Stellen Sie aus den oben genannten Zutaten, ohne das Eigelb, einen Hefeteig her. Lassen Sie ihn 30 Minuten an einem warmen Ort gehen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Formen Sie den Teig zu einer Brezel (1 große oder 2 kleine) und legen Sie die Brezel(n) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, die Brezel damit bestreichen und bei 220°C ca. 30 Minuten backen.



## Impressum



### Herausgeber:

InCoPE-Projekt des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40 76131 Karlsruhe



**Telefon:** +49 721/608-48513

**E-Mail:** [incope@ifss.kit.edu](mailto:incope@ifss.kit.edu)

**Internet:** [www.sport.kit.edu/incope](http://www.sport.kit.edu/incope)

**Ansprechpartner:** Tim Geißler

**Redaktion:** Tim Geißler & Jelena Bezold

**Layout:** Tim Geißler

**Erscheinungsweise:** monatlich

**Bildnachweis:** auf Anfrage

**Auflage:** unbegrenzt

© 2020 -2021 InCoPE

Wenn Sie sich vom Newsletter **abmelden** möchten senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletterabmeldung“ an [incope@ifss.kit.edu](mailto:incope@ifss.kit.edu) oder füllen Sie das Kontaktformular hier aus:

[http://www.sport.kit.edu/incope/Team\\_und\\_Kontakt.php](http://www.sport.kit.edu/incope/Team_und_Kontakt.php)



## Literatur



- [1] <https://www.icd-code.de/icd/code/F00-F09.html>
- [2] [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/das\\_wichtigste\\_ueber\\_alzheimer\\_und\\_demenzen.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/broschueren/das_wichtigste_ueber_alzheimer_und_demenzen.pdf)
- [3] <https://www.lindau-nobel.org/de/zehn-uberraschende-fakten-zu-alzheimer/>
- [4] [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1\\_haeufigkeit\\_demenzerkrankungen\\_dalzg.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf)
- [5] [https://bit.ly/Lebenserwartung\\_Male](https://bit.ly/Lebenserwartung_Male) [https://bit.ly/Lebenserwartung\\_Female](https://bit.ly/Lebenserwartung_Female)
- [6] <https://www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/presse/artikelansicht/artikel/neue-zahlen-alle-3-sekunden-erkrankt-ein-mensch-an-demenz.html>
- [7] <http://www.worldalzreport2015.org/>
- [8] Schneider et al., Neurology 69: 2197-2204, 2007
- [9] <https://www.wegweiser-demenz.de/gut-informiert/hintergrund-zu-demenz.html>
- [10] <https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>
- [11] [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Situationsberichte/Gesamt.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Situationsberichte/Gesamt.html)
- [12] [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html)
- [13] Damiot A, Pinto A, J, Turner J, E, Gualano B: Immunological Implications of Physical Inactivity among Older Adults during the COVID-19 Pandemic. Gerontology 2020;66:431-438. doi: 10.1159/000509216
- [14] Crucian BE, Choukèr A, Simpson RJ, Mehta S, Marshall G, Smith SM, et al. Immune system dysregulation during spaceflight: potential countermeasures for deep space exploration missions. Front Immunol. 2018 Jun;9:1437.
- [15] Sepúlveda-Loyola, W., Rodríguez-Sánchez, I., Pérez-Rodríguez, P. et al. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. J Nutr Health Aging (2020).