

Viel mehr als Sport: Golf leistet beste Prävention der Alzheimer-Demenz

Die Alzheimer-Demenz ist die Pandemie des 21. Jahrhunderts: Angesichts 1,5 Millionen Demenzkranker in Deutschland, darunter sind ca. 1 Million Menschen mit Alzheimer-Demenz, greift die Angst vor dem langsamen Vergessen um sich. Jeder zweite Deutsche fürchtet sich, an Demenz zu erkranken. Um so wichtiger ist es, sich über die Erkrankung, über Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen zu informieren. Dabei lohnt es sich durchaus, mit den Augen des Präventionsmediziners auch einen neuen Blick auf den Golfsport zu werfen.

Dass die Hirnleistung im Alter abnimmt ist völlig normal, doch das Gehirn ist lebenslang stimulierbar. Alle Verhaltensweisen, Einflüsse und Übungen, welche die Neubildung von Nervenzellen, die sogenannte hippocampale Neurogenese, anregen, reduzieren das Alzheimer-Risiko. Das Gleichgewicht zwischen Neurodegeneration (Abbau von Nervenzellen) und Neurogenese ist entscheidend.

An Alzheimer-Demenz zu erkranken, ist für viele Menschen eine Horrorvorstellung, doch jeder kann sein persönliches Demenzrisiko durch mehrere Präventionsfaktoren reduzieren. Wie Alzheimer-Experte Prof. Frank Jessen, Universitätsklinikum Köln, 2016 formulierte, verdichten sich die Hinweise, dass eine Alzheimer-Demenz nicht allein Schicksal ist. Fehlende Fortschritte bei einer erfolgreichen medikamentösen Therapie unterstreichen die Bedeutung von Präventionsmaßnahmen, die von vielen Demenzforschern wie Privatdozent Dr. med. Michael Nehls, Freiburg, u.a. in seinem Buch „Die Alzheimer Lüge“ vertreten werden.

Wesentliche Präventionsmaßnahmen gegen Alzheimer-Demenz sind bekannt:

Regelmäßige körperliche Aktivität

Bewegung gilt als wichtiger Baustein der Alzheimerprävention. Wer sieben bis acht Stunden am Tag im Sessel sitzt, lässt seinen Stoffwechsel in ein Koma fallen. Sport ist dagegen so wichtig wie ein Medikament und gibt uns die Möglichkeit, der Demenz sozusagen davon zu laufen: Die Hirndurchblutung wird durch körperliche Aktivität messbar gesteigert. Der Sauerstoffgehalt im Gehirn steigt an, die Neubildung von Nervenzellen (Neurogenese) und Blutgefäßen (Angiogenese) und neue Verknüpfungen von Nervenzellen (Synapsen) werden angeregt. Stressfaktoren und Entzündungen (silent inflammation) werden reduziert. Gleichzeitig sorgt körperliche Aktivität, nach Dr. Dr. Philipp Zimmer, Sporthochschule Köln, für die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren. Die Steigerung der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin bewirkt positive Stimmung und Emotionen. Die Zunahme der Lactatwerte liefert Brennstoff für das Gehirn. Zudem sind positive Einflüsse auf die Cholesterinwerte (HDL/LDL) im Blut, auf den Blutzucker und das Hormon Insulin sowie eine Steigerung der antioxidativen Enzyme zu beobachten. Jede Bewegung wird im Gehirn gespeichert, neue Netzwerke, die jederzeit abrufbar sind, werden gebildet und durch Wiederholung gespeichert.

Soziale Kontakte

Wer sozial aktiv ist, erhöht seine Lebensqualität und geistige Leistungsfähigkeit. Der Mensch ist ein Gruppenmensch, Vereinsamung verschlechtert das Lebensgefühl und macht krank.

Geistige Aktivität

Ziele setzen und sie zu verfolgen, ist ein Lebenselixier, auf das unser Gehirn auch im Alter nicht verzichten kann. Das Gehirn hat auch im Alter eine große Plastizität; geistige Passivität ist sozusagen aktive Gehirnzerstörung.

Schlafhygiene

Chronischer Schlafmangel ist eine wesentliche Mitursache der Alzheimer-Demenz. Die fehlende Erholung der Gehirnzelle stört den Abtransport von überschüssigem β -Amyloid, das als Ablagerungen (Plaques) in Gehirn und Blutgefäßen von Alzheimerpatienten zu finden ist. Vermehrtes Tageslicht und Sport fördern das Schlafhormon Melatonin in der Nacht, das wiederum die Neurogenese befördert. In klaren Worten: Anhaltende Schlafdefizite machen dick und dumm und führen zu vorzeitiger Alterung.

Gesunde Ernährung

Auch ein hoher Insulinspiegel und hoher Blutdruck verursachen eine vermehrte Ablagerung von β -Amyloid-Plaques im Hippocampus und führen zur Neurodegeneration. Mediterrane Ernährung nach der Devise Seafood statt Junkfood, viele Ballaststoffe, Obst und Gemüse und ausreichende Flüssigkeitszufuhr können Übergewicht, Diabetes mellitus und Bluthochdruck verhindern.

Fazit: Die empfohlenen Präventionsmaßnahmen können für neue Aufgaben und Impulse sorgen und einen Frühling im Gehirn bewirken; neue Türen werden geöffnet, und alte Räume können wieder neu entdeckt werden.

Die Projektion auf den Golfsport überzeugt:

Der Golfsport ist bekanntlich faszinierend und anspruchsvoll, dass er aber eine optimale Gesundheitsförderung und Prävention für die Alzheimer-Demenz darstellt, ist kaum bekannt und beschrieben. Projiziert man die oben beschriebenen Präventionskonzepte und Maßnahmen auf den Golfsport, kann die Behauptung überzeugend belegt werden.

Was leistet der Golfer/die Golferin? Zwei- bis dreimal in der Woche eine Runde Golf spielen, bedeuten zwischen neun und elf Kilometer Bewegung in schöner Natur an der frischen Luft und in Begleitung anderer Menschen; auch Gespräche über Golf und die Welt, Kontaktaufnahme zu neuen Menschen und Bildung von interessanten Freundschaftskreisen gehören dazu. Damit sind körperliche Aktivität und soziale Kontakte als Grundfundamente der Alzheimerprävention erfüllt. Licht und Sonne auf dem Platz einschließlich der körperlichen Aktivität fördern zudem die Bildung des Schlafhormons Melatonin und führen zu einem guten Schlafvermögen.

Das Gehirn ist ständig in Aktion: Vom ersten Abschlag bis zum letzten Putt sind alle cerebralen Funktionen intensiv gefordert. Jeder Schlag muss gut überlegt werden, welcher Schläger ist der richtige, wie sind die Windverhältnisse, wo lauern Gefahren wie Hindernisse und weiße Pfähle. Dazu kommen Festlegung der Spieltaktik und zuletzt das Lesen der Greens. Beim Ansprechen des kleinen weißen Balles, bei Drive, Annäherung und Putt laufen die Hirnzellen auf Hochtouren; ein Feuerwerk entsteht im Gehirn, neue Impulse werden verarbeitet, gespeicherte Funktionen vorhandener Erfahrungen werden abgerufen. Die große Plastizität des Gehirns und die lebenslange Neurogenese werden aktiviert, eine Höchstleistung des Gehirns in jedem Lebensalter abgerufen.

Damit unterscheidet sich das Golfspielen in seiner Komplexität aus körperlicher Aktivität in Licht und Sonne mit regelmäßigen sozialen Kontakten und ständiger aktiver Hirnleistung, das optimalerweise in geselliger Atmosphäre mit einem gesunden Essen und einem guten Glas Wein abgerundet wird, entscheidend in der Präventionsintensität der Alzheimer-Demenz im Vergleich zu anderen Sportarten, die diese Präventionskriterien in der Gesamtheit nicht erfüllen. Unter diesem Blickwinkel ist Golf viel mehr als Sport: Die schönste Nebensache der Welt leistet eine optimale Prävention der Alzheimer-Demenz und bietet aktiven Golfspielern und -spielerinnen damit weitere gute Gründe, ihren Sport lebenslang auszuüben und bisherige Nicht-Golfer zu überzeugen, frühzeitig diese faszinierende Sportart

zu erlernen. Schließlich wusste schon Friedrich von Schiller, seines Zeichens Dichter, Philosoph, Historiker und Arzt: „Sorgt für eure Gesundheit, ohne diese kann man nicht gut seyn“.

Kontakt:

Dr. med. Jürgen Klinghammer

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Vorstandsvorsitzender der GenoGyn Rheinland, www.genogyn.de

51069 Köln

An der Kemperwiese 5

Telefon: 0221 / 68 70 10

Für weitere Informationen zur primären Prävention und Alzheimer-Demenz-Prävention steht der Autor gerne zur Verfügung.