

Neurodegeneration: Prävention in der Praxis

Mit der kontinuierlichen Zunahme der allgemeinen Lebenserwartung steigt auch das Risiko für altersassoziierte Erkrankungen. Neurodegenerative Veränderungen stehen dabei an erster Stelle. Bereits heute wird die Zahl der Demenzkranken in Deutschland auf 1,2 Millionen geschätzt. Aufgrund der durchschnittlich sechs Jahre längeren Lebensspanne sind Frauen dabei in ganz besonderem Maße betroffen.

Der Gynäkologe, der sein Berufsbild seit Langem als „Facharzt für weibliche Gesundheit“ sieht, ist somit auch auf diesem Gebiet gefordert, präventiv tätig zu werden. Ein nicht unerheblicher Sachverhalt, der ihn hierzu besonders prädestiniert, ist die Tatsache, dass vom Auftreten der ersten morphologisch nachweisbaren Demenz-Merkmale (z.B. Beta-Amyloid-Plaques) bis zum Vollbild der klinisch manifesten Demenz ungefähr 30 Jahre vergehen. Wer also mit 80 Jahren an Alzheimer erkrankt, hat bereits mit 50 erste präklinische Veränderungen. Mithin ist das Klientel in der „Menopausensprechstunde“ die ideale Zielgruppe für eine Prävention neurodegenerativer Erkrankungen.

Was sich andererseits nachteilig auswirkt, ist der Sachverhalt, dass es im Gegensatz zu kardiovaskulären Erkrankungen oder zur Osteoporose für die Demenz weder eine gut validierte Frühdiagnostik, noch ein wirklich etabliertes Präventionsprogramm gibt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass man auf diesem Gebiet einem präventiven Nihilismus verfallen muss. Einige Grundregeln zur Demenzprävention lassen sich durchaus aufstellen und sind auch in der gynäkologischen Praxis umsetzbar.

Die erste Regel lässt sich am besten in dem Satz zusammenfassen: Was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Hirn. Die adäquate Einstellung einer Hypertonie, die Senkung überhöhter Cholesterinspiegel und die Vermeidung einer diabetogenen Stoffwechsellage schützen nicht nur die Blutgefäße, sondern auch das zentrale Nervensystem. Hier empfiehlt sich die Kooperation mit einem Kardiologen bzw. einem entsprechend spezialisierten Internisten.

Weitere zusätzliche Maßnahmen haben sich ebenfalls bewährt:

Antioxidation: Als besonders lipidreiches Organ ist das Gehirn der Belastung durch oxidative Substanzen (freie Sauerstoff- bzw. Stickstoffradikale) besonderes ausgesetzt. Während antioxidative Nahrungssupplemente im Bereich der kardiovaskulären Prävention eher enttäuscht haben, zeigen eine ganze Reihe von Studien bei neurodegenerativen Erkrankungen durchaus positive Effekte. Eine obst- und gemüsereiche Ernährung ist auf jeden Fall empfehlenswert.

Antiinflammation: Das Konzept der „silent inflammation“, also die Wirkung chronisch niederschwelliger Entzündungsprozesse, ist in den letzten Jahren im Bereich der biogerontologischen Forschung immer wichtiger geworden. Offensichtlich stellen solche Entzündungsprozesse auch für die Gehirnalterung einen wichtigen pathogenetischen Mechanismus dar. Mediatoren der chronischen Inflammation sind Zytokine, die sich aus Fettsäuren aufbauen. Durch die Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Fischöle) lässt sich das inflammatorische Milieu günstig beeinflussen, da diese zu einer vermehrten Produktion antiinflammatorischer und somit protektiver Zytokine führen.

Bewegung: Regelmäßiger Sport gehört ohne Zweifel zu den am besten gesicherten allgemeinen Präventivmaßnahmen. Auch die positiven Effekte körperlicher Aktivität auf den Erhalt zerebraler Funktionen gelten als gesichert. Unter anderem findet sich bei älteren Menschen, die sich regelmäßig körperlich betätigen, ein erhöhter Spiegel an „brain derived neurotropic factor“ (BDNF).

Lifestyle: Moderater Alkoholkonsum schützt nicht nur vor Herz-Kreislauf-Er-

Ärztliche Genossenschaft
seit über 13 Jahren

Die Partnerschaft der Erfolgreichen

- Unser Ziel sind wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen!
- Gemeinsam mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern bieten wir wirtschaftliche Vorteile, Sicherung der medizinischen Qualität, Basisberatung der Mitglieder in allen Praxisbereichen, tragfähige Zukunftskonzepte und berufspolitisches Engagement.
- Unsere Gemeinschaft steht gynäkologischen Praxen aus ganz Deutschland offen. Wir freuen uns auf Ihren Informations-Besuch auf unserer Website unter www.genogyn.de!

GenoGyn

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis
und für medizinisch-technische
Dienstleistungen e. G.

Geschäftsstelle:
Classen-Kappellmann-Straße 24
50931 Köln

Tel. (02 21) 94 05 05 – 3 90
Fax (02 21) 94 05 05 – 3 91

E-Mail:
geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de

Internet:
www.genogyn.de

krankungen, sondern ganz offensichtlich auch vor Demenz. (vgl. Was gut ist fürs Herz, ist auch gut fürs Gehirn). Allerdings liegt hier die Betonung eindeutig auf dem Wort „moderat“. Die empfohlene Tagesdosis für Männer liegt bei 30–40 g reinem Alkohol (2–3 Gläser Wein). Frauen sollten nicht mehr als 15–20 g täglich konsumieren.

Hormone: Eine für den Gynäkologen besonders relevante Fragestellung ist die nach dem Einfluss der Sexualsteroidoide auf die Neurodegeneration. Seit Langem ist bekannt, dass Östrogene nicht nur die zerebrale Durchblutung, sondern auch die neuronale Plastizität fördern. Gestagene schützen nachweislich die Schwann'schen Zellen. Diese und weitere Faktoren wirken sich grundsätzlich positiv auf die Gehirnfunktion aus. In den 1980er- und 90er-Jahren belegten darüber hinaus viele Kohortenstudien, dass HRT-Anwenderinnen deutlich seltener bzw. später an Demenz erkrankten. Die WHI-Studie begrub dann aber zunächst alle Hoffnungen auf einen

neuroprotektiven Effekt der HRT. In der HRT-Anderwendergruppe war die Demenzrate nicht geringer, sondern sogar doppelt so hoch wie in der Placebogruppe. Dieser zunächst überraschende Effekt lässt sich inzwischen plausibel erklären. Wie wir aus dem kardiovaskulären Bereich wissen, wirken Östrogene durchaus schützend auf die Blutgefäße. Sind diese jedoch bereits durch arteriosklerotische Plaques verändert, führt die HRT-Gabe zu einer Plaqueinstabilität, was wiederum eine erhöhte Rate an Herzinfarkten nach sich zieht. Im Bereich der Demenzen unterscheiden wir zwischen einer Alzheimer-Demenz und den vaskulären Demenzen. Bei letzteren handelt es sich im Wesentlichen um Multiinfarktdemenzen. Bei dem bekannten Klientel der WHI-Gruppe (ältere Frauen mit Übergewicht und Nikotinnabusus) ist davon auszugehen, dass ein Großteil der HRT-Anwenderinnen bereits deutlich vorgeschädigte Gefäße hatte, die dann zu vermehrten Herz- und Hirninfarkten führten. Ganz ähnlich wie bei der

kardiovaskulären Prävention gibt es also auch hier ein „zeitliches Fenster“. Daraus lässt sich folgern, dass besonders jüngere HRT-Anwenderinnen (zwischen 50 und 59 Jahren) bzgl. der Neurodegeneration durchaus von einer HRT profitieren, auch wenn das in den gegenwärtigen S3-Linien bestritten wird. Das überaus vielversprechende und praxisrelevante Thema „Hirn und Hormone“ allein aufgrund der Ergebnisse der WHI-Studie ad acta zu legen ist jedenfalls in keiner Weise akzeptabel. Allerdings bleibt auch ohne den Einsatz der HRT für den Gynäkologen ein großes Feld hinsichtlich der Bereiche Lebensstil und Ernährung, durch welche sich neurodegenerative Erkrankungen präventiv beeinflussen lassen.



Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk
Euromed Clinic, Fürth,
Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine,
Referent der GenoGyn

Marketing mit der eigenen Praxis-App



Jeder dritte Deutsche besitzt bereits ein Smartphone. Mobile Anwendungsprogramme (Applikationen), kurz Apps, sind längst auf internetfähigen Handys etabliert und leisten gute Servicedienste – auch im Gesundheitswesen. Heute werden allein auf der deutschen Plattform von Apple über 1.600 medizinische Apps angeboten.

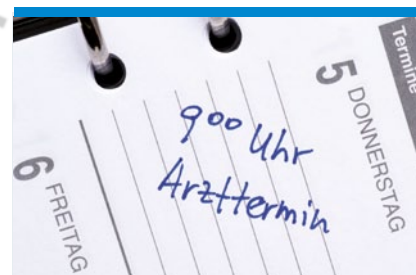
Ärzte finden etwa die GOÄ, Leitlinien oder Dolmetscher-Apps für ihr iPhone oder Android-Handy, und unsere Patientinnen lassen sich per App an die Pillen-Einnahme erinnern. Kein Wunder also, dass inzwischen zahlreiche Firmen, Verbände und neuerdings auch Arztpraxen die eigene App als Marketinginstrument nutzen. Ärzte können damit die Patientenbindung stärken und neue Patienten gewinnen. Die Praxis-App ist ständig auf dem Smartphone ihrer Patienten präsent und erleichtert zum Beispiel die Kontaktaufnahme zur Terminvereinbarung oder Rezeptbestellung: Die Praxis ist jederzeit und von überall mit einem Klick telefonisch, per E-Mail oder online zu erreichen. Nach Belieben lassen sich Sprechzeiten, Schwerpunkte und Spezialangebote in kompakter Form für neue Patienten

darstellen. Der integrierte Routenplaner führt den User direkt in die Praxis.

Professionelle Entwickler programmieren Ihre Wunsch-App. Das Angebot des GenoGyn-Kooperationspartners Pilar May enthält u.a. Foto-Galerie, Termin- und Kontakt-Tool, Navigation, Text, Fotos und Links. Vorhandene Social-Media-Zugänge werden mit der App verknüpft, RSS-Feeds automatisch dargestellt und aktualisiert. Der Preis beträgt inkl. MwSt. 2.999 Euro, GenoGyn-Mitglieder erhalten 10% Rabatt. Weitere Informationen: www.pilarmay.com



Dr. med. Hans-Jörg Fröhlich
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Erweiterter Vorstand der GenoGyn



© Doc RaBe / fotolia.com

Online-Umfrage: Wie termintreu sind Ihre Patientinnen?

900 Terminausfälle im Jahr! Bei einer 40-Stunden-Woche sind das ungefähr sechs Wochen Sprechstundenzeit für Patientinnen, die aus Zeitgründen keinen Termin bekommen können. Dies Beispiel aus einer durchschnittlichen Frauenarztpraxis lässt vermuten, dass die Termintreue in der Friseurbranche mit etwa 2% Ausfall größer ist als bei Ärzten. Mit unserer Online-Umfrage unter www.genogyn.de (siehe Menüleiste GenoGyn aktuell – Juli) wollen wir repräsentative Daten erheben, denn auch Patienten haben Pflichten, und Leistungserbringer haben Rechte, für die wir uns einsetzen müssen. Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Teilnahme!