

Ohne Fasten in den Hungerstoffwechsel – und dabei geistig agil bleiben?

Für „Fastenmimetika“ wie Spermidin wurden positive metabolische Effekte gezeigt. Nun wird untersucht, ob sie auch demenzpräventiv wirken könnten.

In einer randomisierten Studie wurde die demenzpräventive Wirkung einer Supplementierung des körpereigenen

Polyamins Spermidin beim Menschen untersucht [Wirth M et al. *Cortex*. 2018;109:181–8]. Die Forschung setzt dabei auf den Mechanismus der Autophagie, also der Selbstverdauung von beschädigten oder gealterten Zellen. Dieser wird primär durch eine reduzierte Nährstoffzufuhr induziert, erläuterte Prof. Andreas Michalsen, Berlin.

Kalorienrestriktion oder regelmäßige Fastenphasen entleeren die Glykogenspeicher und schalten den Stoffwechsel auf Fettverbrennung um. Dieser „Metabolic Switch“ beeinflusst zahlreiche kardiovaskuläre und metabolische Risikofaktoren wie Blutdruck, Glukoregulation und Entzündungsvorgänge positiv. Alltagskompatibler wäre jedoch eine entsprechend wirksame Nahrungsergänzung durch ein „Fastenmimetikum“.

Derzeit vielversprechendster Kandidat hierfür ist das Polyamin Spermidin, das in Weizenkeimen, Sojabohnen, bestimmten gereiften Käsesorten oder Hülsenfrüchten zu finden ist, sagte Ass.-Prof. Tobias Eisenberg, Graz. Das mit der Ernährung aufgenommene Spermidin, das auch als hochdosierte Nahrungsergänzung verfügbar ist, korrelierte in einer Beobachtungsstudie beim Menschen mit einem reduzierten kardiovaskulären Risiko und einer durchschnittlichen Verlängerung der Lebensspanne um fünf Jahre in der Gruppe mit der höchsten Spermidinzufuhr.

Die Spermidinkonzentration nimmt mit zunehmendem Alter ab. Dies könnte nach Tierexperimenten auch die Autophagie in Synapsen der Nervenzellen und damit die synaptische Plastizität besonders im Hippocampus beeinträchtigen, betonte der Neurogenetiker Prof. Stephan Sigrist, Berlin.

Dr. Andreas Häckel

Pressekonferenz „Mit Autophagie gegen Demenz: Neue Hoffnung Spermidin“; Frankfurt, 6. Februar 2020 (Veranstalter: InfectoPharm)

Ein Nahrungsergänzungsmittel könnte helfen, den geistigen Verfall zu bremsen.



© aletia2011 / stock.adobe.com (Symbolfoto mit Fotomodell)

Es lohnt sich, früh über Palliativversorgung und Sterbebegleitung zu informieren

„Gesundheitliche Versorgungsplanung“ kann in Pflege- und Behinderteneinrichtungen den Umgang mit dem Sterbeprozess sicherer machen. Man sollte nur nicht versuchen, sie in ein enges Korsett zu zwingen.

Die gesundheitliche Versorgungsplanung bietet Bewohnern von Pflege- und Behinderteneinrichtungen die Möglichkeit, sich gezielt mit der Frage auseinanderzusetzen, wie sie sich ihr Lebensende vorstellen, welche Art der Versorgung sie sich wünschen. Das kann eine große Erleichterung sein, betonte Prof. Roman Rolke, Aachen. „Den Betroffenen fällt wie nach dem Ausfüllen der Steuererklärung eine Last von den Schultern“, sagte er.

Nach § 132g SGB V können stationäre Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen den Bewohnern eine individuelle Beratung für die medizi-

nisch-pflegerische Versorgung und Betreuung in der letzten Lebensphase anbieten. Angehörigen und Mitarbeitern gibt es mehr Sicherheit, wenn sie die Vorstellungen der Bewohner kennen.

„Die Mühe lohnt sich!“

Noch ist die Umsetzung nicht sehr verbreitet, berichtete Veronika Schönhofer-Nellessen von der Servicestelle Hospiz für die Städteregion Aachen. Manche Einrichtungen scheuten die Anforderungen und das schwierige Thema.

Die Mühe lohnt sich ihrer Einschätzung nach aber auf jeden Fall. „Die Frage nach aktiver Sterbehilfe erhält eine andere Perspektive, wenn Menschen

frühzeitig über Möglichkeiten einer menschenwürdigen und fachlich hochwertigen Palliativversorgung und hospizlichen Begleitung aufgeklärt werden.“ Ohnehin können die gesundheitliche Versorgungsplanung in den stationären Einrichtungen nur ein erster Schritt sein: „Langfristig muss sie zu einem Angebot werden, das allen Menschen zur Verfügung gestellt wird.“

Prof. Werner Schneider von der philosophisch-sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Augsburg warnte davor, den Heimen fertige „Rezepte“ überzustülpen. „Es ist wichtig, dass die Einrichtungen für sich Wege finden, wie sie das innerhalb der regionalen Strukturen am besten umsetzen.“ Die gesundheitliche Versorgungsplanung ist für den Soziologen eine große Chance. „Wir sollten aber nicht zu schnell in Routinen zurückfallen.“

Ilse Schlingensiepen

Pressegespräch „111. Aachener Hospizgespräch: Herausforderungen und Chancen der „Gesundheitlichen Versorgungsplanung“; Stolberg, 1. Februar 2020 (Veranstalter: Grünenthal)