

# Fragwürdiger Alzheimer

**Bald könnte man mit einem einfachen Bluttest beim Hausarzt die Krankheit Alzheimer frühzeitig erkennen. Das verspricht die Pharmafirma Roche. Doch der Test ist wenig aussagekräftig.**

**E**s scheint simpel: Man lässt sich beim Hausarzt ein paar Tropfen Blut abnehmen. Er lässt die Probe im Labor auf bestimmte Eiweisse untersuchen – und schon weiß man angeblich, ob man in den nächsten Jahren an Alzheimer erkrankt.

Das behauptet jedenfalls der Pharmakonzern Roche: Sein Test könnte helfen, dass Patienten frühzeitig die richtige Behandlung bekämen, heißt es in einer Medienmitteilung der Firma. Der Test soll diesen Herbst in der Schweiz erhältlich sein. Medien wie der «Blick» bezeichneten ihn als «Durchbruch». In einem Podcast des «Blick» hieß es, damit könnte man auch jüngere Leute auf Alzheimer untersuchen.

Ärzte winken ab. Der Altersmediziner Sacha Beck aus Zürich sagt: «Ich würde den Test bei mir nicht machen, wenn ich keine Symptome hätte.» Damit handle man sich zurzeit mehr Probleme als Vorteile ein. Auch die Altersmedizinerin Irene Bopp vom Ärztenetzwerk Medix sagt: «Der Test eignet sich nicht für Massentests in der Bevölkerung.»

Der Grund: Das frühzeitige Erkennen von Alzheimer nützt Patienten nichts. Es gibt bisher keine Therapie, mit welcher sich die Krankheit heilen oder stoppen liesse, selbst bei Alzheimer im Frühstadium. Die angekündigten neuen Medikamente gegen

Alzheimer können die Krankheit höchstens etwas verzögern. Außerdem haben sie schwere Nebenwirkungen wie Hirnödeme und Hirnblutungen.

#### **«Der neue Test ersetzt eine genaue Abklärung nicht»**

Ein weiteres Problem: Der Alzheimer-Test ist wenig aussagekräftig. Er misst die Menge an bestimmten Eiweissen, die für die Krankheit typisch sind. Der Test ermittelt diese Eiweisse, auch wenn das Gehirn noch gut funktioniert.

Nur: Nicht jeder, der diese Eiweissablagerungen im Gehirn hat, entwickelt später eine Demenz. Sacha Beck sagt: «Manche Leute haben sehr viele dieser Eiweisse und bleiben dennoch gesund.» Es scheine Faktoren zu geben, die vor der Krankheit schützen. Bis heute wisse man nicht genau, warum die einen erkranken und die anderen nicht.

Hinzu kommt: Der Test ist nur eine Momentaufnahme und garantiert keine langfristige Diagnose. Laut Sacha Beck zeigt er auch nicht das Risiko für andere Arten von Demenz. Diese betreffen jeden Zweiten bis Dritten, der an Demenz erkrankt.

Fachärztin Irene Bopp sagt: «Der Bluttest ist kein Ersatz für eine genaue Abklärung, wenn jemand Gedächtnisprobleme oder andere Anzeichen einer De-

#### **Demenz: Das sind die grössten Risiken fürs Gehirn**

Das Risiko für Demenz lässt sich um bis zu 40 Prozent verringern, wenn man die unten aufgeführten Risikofaktoren vermeidet<sup>1</sup>. Die restlichen 60 Prozent des Risikos sind genetisch bedingt oder nicht beeinflussbar.

**Schlechtes Gehör (8 %)**

**Wenig Bildung (7 %)**

**Rauchen (5 %)**

**Depression (4 %)**

**Einsamkeit (4 %)**

**Hirnverletzungen (3 %)**

QUELLE: LANCET 2020

<sup>1</sup> In Klammern: Anteil der einzelnen Faktoren am Risiko von 40 Prozent

# er-Test

Bluthochdruck (2 %)

Wenig Bewegung (2 %)

Luftverschmutzung (2 %)

Übergewicht (1 %)

Diabetes (1 %)

Mehr als 3 Gläser  
Alkohol pro Tag (1 %)

ISTOCK/MONTAGE

menz hat.» Bei einem positiven Bluttest brauche es trotzdem weitere Tests und Untersuche, um die Diagnose zu bestätigen. Sacha Beck: «Der Bluttest könnte allenfalls bei einigen Betroffenen den bisherigen Untersuch der Rückenmarkflüssigkeit ersetzen.»

Ein positiver Alzheimer-Test hat ausserdem möglicherweise weitreichende Folgen: «Das Resultat kann eine unglaubliche Belastung sein», sagt Irene Bopp. Das Resultat des Tests habe Einfluss auf die Lebensplanung. Man könne zum Beispiel keine Lebensversicherung mehr abschliessen oder entwickle Ängste. Davor warnt Sacha Beck ebenfalls: «Ängste, sozialer Rückzug und Depressionen erhöhen nachweislich das Risiko für eine Demenz.»

## Gut trainiertes Gehirn schützt vor Demenz

Besser ist es, sich mit einem gesunden Lebensstil vor Demenz zu schützen. Gabriela Bieri-Brüning, ärztliche Direktorin der Gesundheitszentren für das Alter in Zürich, sagt: «Ein gut trainiertes Gehirn kann den Ausbruch von Alzheimer deutlich verzögern.» Sie empfiehlt Lesen, Musizieren, das Pflegen von Hobbys, das Erlernen einer Sprache sowie soziale Kontakte und viel Bewegung.

Wichtig ist es laut Bieri-Brüning auch, einen Hörverlust rechtzeitig zu behandeln. Denn ein schlechtes Gehör ist einer der grössten Risikofaktoren für Demenz, wie 2020 eine Studie im Fachblatt «Lancet» zeigte (siehe Grafik). Insgesamt lässt sich das Risiko für Demenz mit dem Lebensstil um rund 40 Prozent vermindern. *Sonja Marti*

## Vitamin D schützt nicht vor Erkältungen

**Mit zusätzlichem Vitamin D können man das Immunsystem stärken und damit Erkältungen verhindern, behaupten die Hersteller. Doch das stimmt nicht.**

Vitamin D wirkt in den dunklen Wintermonaten angeblich Wunder: «Es unterstützt zum Beispiel das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte», schreibt der Hersteller Abtei im Beipackzettel seiner Vitamin-D-Tropfen. Auch Burgerstein wirbt im Internet, seine hochdosierten Vitamin-D-Pillen seien gut fürs Immunsystem. Die Stiftung Burgerstein behauptet in einem Blogbeitrag gar, dass eine «gute Vitamin-D-Versorgung das Erkältungsrisiko reduziere».

Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser widerspricht: «Diese Versprechen sind falsch.» Zusätzliches Vitamin in Präparaten stärkt das Immunsystem nicht. «Vitamin D verhindert zudem weder eine Erkältung noch hilft es, sich schneller davon zu erholen.»

Das bestätigt eine neue Übersichtsarbeit in der Fachzeitschrift «Lancet Diabetes Endocrinology». Ein internationales Forscherteam prüfte Daten von mehr als 60 000 Teilnehmern aus mehreren Studien. Während eine Gruppe Vitamin D schluckte, erhielt die andere ein Scheinmedikament. Die Wissenschaftler fanden keine Unterschiede: In beiden Gruppen erkrankte rund die Hälfte während der Studien an mindestens einem Atemwegsinfekt. Weitere Analysen zeigten, dass weder der Vitaminspiegel

noch die Vitamin-D-Dosis oder das Alter einen Einfluss auf das Ergebnis hatte.

### Präparate helfen einzig bei ausgeprägtem Vitaminmangel

Etzel Gysling, Herausgeber der Fachzeitschrift «Pharma-Kritik», sagt: «Die meisten Leute können auf zusätzliches Vitamin D verzichten.» Nur Personen mit einem ausgeprägten Vitamin-D-Mangel, Babys bis zum Alter von zwölf Monaten und Risikoper-



**Präparat von Abtei:** Für Gesunde überflüssig

sonen würden von zusätzlichem Vitamin D profitieren. Zur letzten Gruppe zählen Bettlägerige, Dunkelhäutige oder Leute mit der Knochenkrankheit Osteomalazie. Wichtige Quellen für Vitamin D sind das Sonnenlicht und das Essen. Gute Vitamin-D-Lieferanten sind zum Beispiel Hering, Lachs, Sardinen, Eier, Eierschwämme oder Thunfisch (Gesundheitstipp 2/2025).

Hersteller Abtei schreibt auf Anfrage, die Angaben auf seinen Produkten seien «wissenschaftlich geprüft». Der Verweis auf das Immunsystem sei von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit zugelassen.

*Erna Jonsdottir*