

Wie Östrogen das Gehirn beeinflusst

Neurowissenschaft. Warum das Risiko für Alzheimer bei Frauen größer ist und wie man dem möglichst vorbeugen kann

Von **THESSA BITTERMANN**

Eine Welt von Männern für Männer gemacht – das ist die zentrale Kritik bei der sogenannten „Gender Data Gap“-Datenlücke zwischen dem, was man über Männer und dem, was man über Frauen weiß. So entwickelten sich Strukturen, die von Männern erprobt wurden, und sind heute als Selbstverständlichkeit im medizinischen Bereich bedenklich, dass nur erkannt werden, wenn sie „männliche Symptome“ zeigen oder mit Medikamenten und Dosierungen behandelt werden, die für sie nicht optimal sind. Die Neurowissenschaftlerin Lisa Mosconi greift in ihrem neuen Buch „Das weibliche Gehirn“ nun einen weiteren Aspekt dieser Problematik auf – Demenz.

Hormone auch das Gehirn. Einen wichtigen Hinweis, den Mosconi auch im Buch unbedingt erwähnen will: Auch wenn das weibliche und das männliche Gehirn biochemische Unterschiede haben, macht keinen Unterschied in der Leistungsfähigkeit und Intelligenz. So weit, so gut. Was die Geschlechtshormone im Körper angeht, gibt es aber einen ganz markanten Unterschied in den jeweiligen Lebenszyklen. Frauen kommen in die Menopause, Männer nicht. Dabei sinkt der Östrogen Spiegel der Frauen oft rapide und das hat auch negative Auswirkungen auf die Gehirnfunktion. „Nicht nur

der generelle Abfall von Östrogen, sondern auch der oft schnelle Abfall dabei hat negative Folgen für die Frauen. Männer haben einen langsameren Rückgang in ihrer Lebensmonoproduktion“, bestätigt auch die österreichische Demenzerkrankten, Elisabeth Stögmair. Sie weist außerdem auf weitere Unterschiede hin: Nicht nur biologische Merkmale wie dieser, sondern auch soziokono-

me und gesellschaftliche Merkmale erhöhen das Alzheimer-Risiko für Frauen. Zum Beispiel hätten die jetzt 70-jährigen Frauen eine „geringere kognitive Reserve“, denn in ihren jungen Jahren war Chancengleichheit in der Bildung noch weniger weit fortgeschritten als heute. Das Schwinden der Hormone im Körper beschleunigt also das Altern der Frauen. Mosconi kommt schließlich zu dem Schluss: Das weibliche und das männliche Gehirn altern unterschiedlich. In der Therapie kann diese Erkenntnis jedoch noch wenig verbessern.

Kein Hormonersatz
Denn Studien mit Hormonersatztherapien bei Demenzerkrankten hätten bei den meisten keine positiven Effekte gezeigt, so Stögmair. Umso wichtiger sei es laut den Experten aber, in der Prävention anzusetzen und zwar so früh wie möglich. Denn der Prozess einer Alzheimer-Erkrankung setzt schon etwa 20 Jahren vor Auftreten der ersten klinischen Symptome ein. Vor allem für Frauen in ihren 40ern und 50ern kann das wichtig sein. Zu früh

ort zu spät ist es aber grundsätzlich nie. Mosconi fasst in ihrem Buch umfangreiche Tipps zur Prävention zusammen. Die wichtigsten Punkte dazu sind: Ernährung, Bewegung und das Gehirn immer wieder herauszufordern. Besonders beliebt und gesund ist zum Beispiel die „mediterrane Ernährung“ – Viel Gemüse und wenig Fleisch. Bei Bewegung sei außerdem oft weniger meier, so der Ratgeber von Mosconi. Man müsse sich nicht übernehmen. Und statt Dokumentation anzupfeifen, tat dem Gehirn wohl gut.



Ehrenamtliche Demenzbegleiter gesucht

Freiwillige. Ist man an einer Form von Demenz erkrankt, kann ein Spitalsaufenthalt eine große Herausforderung darstellen. Straff organisierte Abläufe überfordern diese Patienten und Familien, die oftmals Probleme haben, sich zu orientieren oder zu erinnern. Mit dem Projekt „Demenzbegleitung im Akutspital“ will man genau das den Menschen einfacher machen. Dafür sucht das Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Mit einem Zeitaufwand von zwei bis drei Stunden pro Woche können man so schon viel Gutes tun, heißt es in dem Aufruf. Die Koordinatorin Sonja Buchberger erklärt: „Die Patienten und Patienten werden ruhiger und sicherer. Sie fragen sicher, wo sie sind und wie es nach Hause geht. Und es geht ihnen schneller besser, wenn sie sich gut aufgehoben fühlen.“ Als Ehrenamtlicher ist man Teil des Behandlungsteams. Das Interesse für eine Ausbildung in der Demenzbegleitung sollte also vorhanden sein. Melden kann man sich unter www.bhs.wien.at/karriere/ehrenamtliche-demenzbegleitung.

Zeitung mit olivenöl'kontaminierten' Fingern beim Salat-Dressing gelesen!

GUTSCHHEIN
Für das KURIER-Magazin: IMMOBILIEN

Gutschein im Wert von **€3,-**

JETZT NEU
In Ihrer Trafik um EUR 6,50

Wie Makler ticken

KURIER
GUTE FRAGEN. GUTE ANTWORTEN.

Bis 17.03.2021 in Ihrer Trafik

Holen Sie sich Ihr KURIER-Magazin IMMOBILIEN um nur EUR 6,50 in der Trafik Ihrer Wahl. Solange der Vorrat reicht. Gutschein gültig bis 17.03.2021. Keine Barablässe möglich.

Für weitere Informationen und zur direkten Bestellung die Anzeigenlink der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen.

Olive oil and Heart

Olivendöl und das Herz
Partner ein Leben lang!

Olivendöl Polyphenole tragen zum Schutz der Blut-Lipide vor oxidativem Stress bei. Die gesundehaltende Wirkung wird mit einer Täg. Einnahme von 20 g Olivendöl, ca. 1 Esslöffel erzielt.

R16, CE 432/2012, Azienda Agricola Bolla
www.olivo-d-oro.com

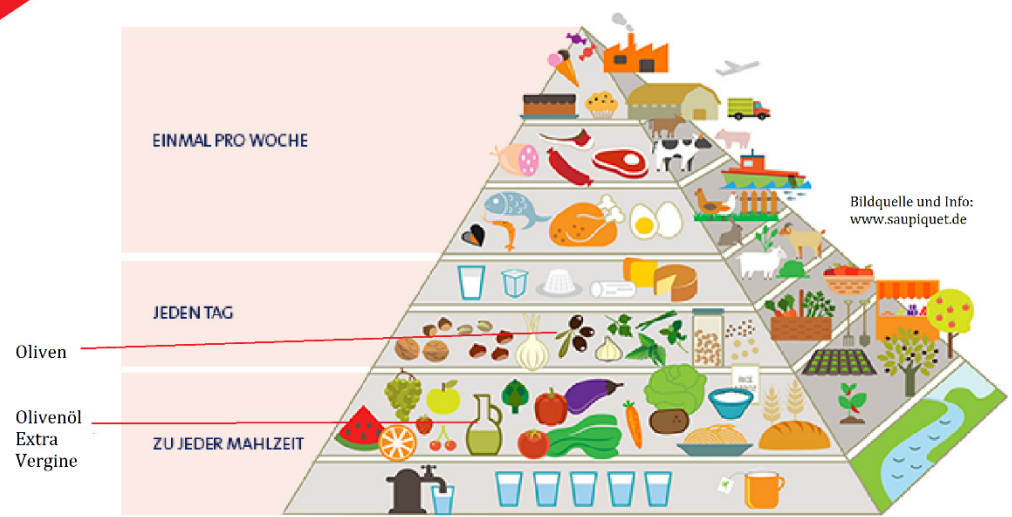
Olive oil and Heart

Olivendöl und das Herz
Partner ein Leben lang!

Olivendöl Polyphenole tragen zum Schutz der Blut-Lipide vor oxidativem Stress bei. Die gesundehaltende Wirkung wird mit einer Täg. Einnahme von 20 g Olivendöl, ca. 1 Esslöffel erzielt.

R16, CE 432/2012, Azienda Agricola Bolla
www.olivo-d-oro.com

Umweltorientierte, mediterrane Ernährung als Pyramide!



- Olivens
- Olivendöl Extra Vergine

- Zusätzlich ..
- Wein und andere Getränke mit mäßigem Alkoholanteil
 - Regelmäßige Bewegung oder Sport
 - Ausreichend Erholung
 - Zufriedenheit



L'oro della Puglia
DOP Terra d'Otranto
T'PRMIU di-ique