

## **Die ZPT: ein Bibliopharmakon besonderer Art?**



Ich habe es immer geahnt: Die Zeitschrift für Phytotherapie (ZPT) enthält nicht nur lesenswerte Beiträge über Themen der Phytotherapie und über Phytopharmaka, nein, sie selbst ist ein Pharmakon – sofern sie nicht nur abonniert und abgelegt, sondern auch gelesen wird. Das gilt zumindest für Leser über 60, potenzielle Alzheimer-Kandidaten. Amerikanische (wer denn sonst?!) Wissenschaftler wiesen in einer mehrjährigen Studie nach, dass Frauen und Männer ihr Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken, um die Hälfte senken können – vorausgesetzt, sie lösen täglich Kreuzworträtsel, hören Radio, sehen TV und lesen Bücher und Zeitung. So kann man seine mentalen Aktivitäten trainieren.

Immerhin wäre dies vielleicht eine Art präventiver Vorsorge, um den Ausbruch der Alzheimer-Krankheit zu verhindern oder ihren Verlauf wenigstens in leichtere Bahnen zu lenken. Denn eine effektive Therapie für diese nur wenig verstandene Krankheit, zu deren Symptomen neben Gedächtnis- und Sprachverlust auch Persönlichkeitsstörungen gehören, gibt es bis heute nicht. Hoffnung versprechen vielleicht die in letzter Zeit publizierten Ergebnisse mit speziellen Ginkgo-Extrakten.

Diese mit etwa 800 über 65 Jahre alten Nonnen, Priestern und Fratres gewonnenen Resultate wurden kürzlich von Forschern um Robert Wilson vom Rush Alzheimer's Disease Center, Chicago, in der medizinischen Fachzeitschrift JAMA publiziert\*. In dieser Studie prüften die Autoren, wie geistig rege die Probanden waren und über die Jahre blieben. Nach einem speziellen Punktsystem wurde das tägliche Bücher- und Zeitunglesen, das Lösen von Denksportaufgaben und von Kreuzworträtseln bewertet – in Deutschland hätte zu diesen Aufgaben sicher das Lösen der berühmten ZEIT-Rätsel gehört! Weiterhin untersuchten die Wissenschaftler ihre Probanden auf erste Symptome der Demenzerkrankung. Und tatsächlich belegten die Forscher, dass mit steigender Punktzahl auf der Aktivitätsskala das Erkrankungsrisiko nicht nur signifikant, sondern drastisch um fast 50% reduziert wurde.

Um den Kreis zum ersten Satz dieses Editorials zu schließen: Natürlich oder leider haben die US-Mediziner die Zeitschrift für Phytotherapie nicht auf ihren mentalen Wert hin geprüft. Ich bin aber sicher, nicht zuletzt aus Gründen der Plausibilität wären beim Vergleich der ZPT-Leser mit Nicht-ZPT-Lesern ähnlich positive Ergebnisse gefunden worden wie in der JAMA-Studie.

Franz-Christian Czygan, Würzburg

\* Wilson RS et al.: Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. JAMA 2002; 287: 742–748.