

Presseinformation

Neue Erkenntnisse aus der Forschung zum Welt-Alzheimerstag: Was Sie tun können, um Ihr Demenz-Risiko zu senken

16.09.2022, Berlin – Ein Drittel aller Alzheimer-Erkrankungen wäre durch einen gesunden Lebensstil bis ins hohe Alter vermeidbar. Doch wie? Die Deutsche Hirnstiftung führt neue Studiendaten an und rät zu konkreten Maßnahmen, um die Gesundheit des Gehirns bis ins hohe Alter gesundzuhalten. Besonders spektakulär: Man kann der Demenz „davonlaufen“ – etwas unter 10.000 Schritte am Tag scheint die optimale „Bewegungsdosis“, die mit dem geringsten Demenz-Risiko verbunden ist. Doch das ist nur eine von vielen Maßnahmen. „Die Aussicht, bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben, sollte uns motivieren, gesund zu leben“, erklärt Prof. Dr. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung. Am 21.09.2022, 17:00 bis 19:00 Uhr, findet eine Online-Veranstaltung der Deutschen Hirnstiftung zum Thema „Was gibt es Neues in der Behandlung von Demenz und Alzheimer?“ statt, zu der Interessierte herzlich eingeladen sind.

Es ist bekannt, dass Bewegung und Sport dem Körper guttut – was aber noch nicht so bekannt ist: auch dem Gehirn. Eine aktuelle in „JAMA“ publizierte Studie [1] aus Großbritannien beobachtete 78.430 Erwachsene (mittleres Alter zu Studienbeginn 61,1 Jahre) über fast sieben Jahre. Die tägliche Schrittzahl der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer wurde durch einen Schrittzähler erfasst und anschließend ausgewertet, welche Schrittzahl mit den niedrigsten Demenzrisiko einherging. Es waren 9.826 Schritte, ab 3.826 Schritten täglich zeigte sich aber bereits ein schützender Effekt. Allerdings kam es nicht nur auf die Quantität, auch auf die Qualität bzw. Intensität an: Optimal war ein bewusstes 30-minütiges Training mit einem Tempo von 112 Schritten pro Minute. Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass das Sammeln von mehr Schritten pro Tag, die knapp unter dem populären Schwellenwert von 10.000 Schritten pro Tag liegen, und das Ausführen von Schritten mit höherer Intensität mit einem geringeren Risiko für das Auftreten von Demenzen jedweder Form in Verbindung gebracht werden können.

Die soeben veröffentlichte chinesische CABLE („Chinese Alzheimer’s Biomarker and Lifestyle“)-Studie [2] konnte zudem bei 918 Studienteilnehmern ohne Demenz zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität mit einem verminderten Auftreten von Alzheimer-typischen Veränderungen, die im Nervenwasser gemessen werden können (Amyloid und Tau), und verbesserter Kognition einherging. Diese Daten untermauern damit noch einmal die positiven Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität und Sport auf die Hirngesundheit.

Gewicht in Balance halten! Frauen sollten in der zweiten Lebenshälfte Übergewicht vermeiden, Männer Untergewicht

Übergewicht gilt allgemein als schädlich, auch für die Gesundheit des Gehirns. Neu ist jedoch: Hier scheint es einen geschlechtsspezifischen Unterschied zu geben.

Eine aktuelle Kohortenstudie [3] wertete Daten aus 832 deutschen Allgemeinarztpraxen aus und analysierte den Zusammenhang zwischen Body-Mass-Index (BMI) und Demenzrisiko bei 296.767 Patientinnen und Patienten im mittleren Alter von 70 Jahren. Bei Frauen war Übergewicht signifikant mit der Entwicklung einer Demenz verbunden, bei Männern war es hingegen Untergewicht. Fazit: Wer sein Gewicht im Normalbereich hält (BMI 20-25), tut aktiv etwas für seine Hirngesundheit.

Gesunde Ernährung: Mediterrane Kost schmeckt und schützt vor Alzheimer

Eine mediterrane Ernährung zeichnet sich durch viel Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Olivenöl, außerdem auch Fisch aus. Fleisch und Milchprodukte kommen seltener auf den Tisch. Dass diese Ernährung nicht nur vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs, sondern auch vor Alzheimer schützt, konnten Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen e.V. (DZNE) im vergangenen Jahr zeigen [4]: Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer mit einer besseren Einhaltung einer mediterranen Ernährung zeigten nicht nur eine bessere Kognition, ein größeres Hirnvolumen in gedächtnisrelevanten Hirnregionen, sondern dies war auch verbunden mit geringeren Alzheimer-Biomarkern (Amyloid- und Tauopathologie).

Blutdruckwerte im Normalbereich halten, Bluthochdruck behandeln

Bluthochdruck ist ein häufiges Problem, nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga ist jeder dritte Erwachsene davon betroffen, bei den über 60-Jährigen sogar jeder zweite. Verschiedene Studien hatten bereits in der Vergangenheit gezeigt, dass mit einer guten Blutdruckeinstellung das Demenzrisiko sinkt, insbesondere gilt das für das mittlere Lebensalter [5].

Eine aktuelle Studie aus Washington, USA [6] hat an 8.685 Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer der SPRINT („Systolic Blood Pressure Intervention Trial“)-Studie verschiedene Blutdrucksenker im Hinblick auf dieses Potenzial verglichen und kam zu dem Ergebnis, dass bestimmte Blutdrucksenker die geistigen Fähigkeiten besser schützen könnten. Die Autorinnen und Autoren untersuchten blutdrucksenkende Medikamente, die Angiotensin-II-Rezeptoren vom Typ 2 und 4 stimulieren, im Vergleich zu solchen, die diese Rezeptoren nicht stimulieren. Es zeigte sich, dass insbesondere die „stimulierenden Blutdrucksenker“ mit einem niedrigeren Auftreten einer kognitiven Störung verbunden waren. „Weitere klinische Studien müssen dieses Ergebnis erst belegen, bevor spezielle Substanzgruppen empfohlen werden können. Wichtig ist aber die Absenkung von zu hoher Blutdruckwerte in den Normbereich (unter 140/90 mm Hg). Die Korrelation zwischen Bluthochdruck und erhöhtem Demenzrisiko ist belegt und eine Blutdrucksenkung daher in jedem Fall ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Hirngesundheit“, erklärt Prof. Dr. Kathrin Reetz, Vize-Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung und renommierte Alzheimer-Expertin.

Weitere bekannte Risikofaktoren für eine Demenz sind Bildung, Abnahme der Hörfähigkeit, Rauchen, Diabetes mellitus, Depression und ein geringer sozialer Kontakt [6]. „Alles in allem zeigt sich, dass wir mit einem gesunden Lebensstil nicht nur unseren Körper, sondern auch das Gehirn gesunderhalten können. Unsere Botschaft zum Welt-Alzheimerstag lautet: Jeder hat es selbst in der Hand, sein Alzheimer-Risiko zu reduzieren, wir können etwas machen. Die Aussicht, bis ins hohe Alter geistig fit

zu bleiben, sollte uns motivieren, gesund zu leben“, erklärt Prof. Dr. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung, abschließend.

Veranstaltungshinweis:

21.09.2022, 17:00 Uhr | Online-Veranstaltung der Deutschen Hirnstiftung

Was gibt es Neues in der Behandlung von Demenz und Alzheimer?

Für Interessierte und Betroffene, die Teilnahme ist kostenlos.

Zur Online-Anmeldung: <https://hirnstiftung.org/veranstaltungen/2022-demenz/>

Quellen:

[1] Del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL et al. Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78 430 Adults Living in the UK. JAMA Neurol. 2022 Sep 6. doi: 10.1001/jamaneurol.2022.2672. Epub ahead of print. Erratum in: JAMA Neurol. 2022 Sep 9; PMID: 36066874.

[2] Zhong S, Zhao B, Ma YH et al. Associations of Physical Activity with Alzheimer's Disease Pathologies and Cognition: The CABLE Study. J Alzheimers Dis. 2022 Jul 22. doi: 10.3233/JAD-220389. Epub ahead of print. PMID: 35871345.

[3] Jacob L, Smith L, Koyanagi A, Konrad M et al. Sex-Differential Associations Between Body Mass Index and the Incidence of Dementia. J Alzheimers Dis. 2022;88(2):631-639. doi: 10.3233/JAD-220147. PMID: 35662122.

[4] Ballarini T, Melo van Lent D, Brunner J et al. DELCODE study group. Mediterranean Diet, Alzheimer Disease Biomarkers and Brain Atrophy in Old Age. Neurology. 2021 May 5;96(24):e2920-32. doi: 10.1212/WNL.0000000000012067. Epub ahead of print. PMID: 33952652; PMCID: PMC8253566.

[5] Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-446. doi:10.1016/S0140-6736(20)30367-6

[6] Marcum ZA, Cohen JB, Zhang C et al. Systolic Blood Pressure Intervention Trial (SPRINT) Research Group. Association of Antihypertensives That Stimulate vs Inhibit Types 2 and 4 Angiotensin II Receptors With Cognitive Impairment. JAMA Netw Open. 2022 Jan 4;5(1):e2145319. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.45319. PMID: 35089354; PMCID: PMC8800076.

Pressekontakt

Pressestelle der Deutschen Hirnstiftung

c/o Dr. Bettina Albers, albersconcept, Jakobstraße 38, 99423 Weimar

Tel.: +49 (0)36 43 77 64 23

E-Mail: albers@albersconcept.de