Alzheimer-Prävention: Ein gesunder, aktiver Lebensstil zahlt sich nicht nur im Hinblick auf die Lebenserwartung aus!

Eine im BMJ publizierte Studie zeigt: Jeder kann sein Risiko, an Alzheimer-Demenz zu erkranken, senken – und zwar mit fünf einfachen Maßnahmen: Gesund ernähren, sich ausreichend bewegen, den Geist trainieren, Nichtrauchen und den Alkoholkonsum beschränken. Die Studie zeigte, dass 65-jährige Frauen mit gesundem Lebensstil 21,6 Jahre demenzfrei lebten, jene mit ungesundem Lebensstil nur 17 Jahre. 65-jährige Männer mit gesundem Lebensstil hatten 21,7 demenzfreie Jahre vor sich, die mit ungesundem Lebensstil nur 15,3.

Eine aktuelle prospektive Kohortenstudie [1], die im British Medical Journal publiziert wurde, zeigt: Einer Alzheimer-Erkrankung lässt sich effektiv vorbeugen! 2.449 Menschen im Alter von mindestens 65 Jahren, alle aus einem Chicagoer Stadtteil, wurden zwischen 1993 und 2012 in diese Studie eingeschlossen; bei 2.110 war zum Zeitpunkt des Studieneinschlusses eine Alzheimer-Demenz ausgeschlossen worden, 339 waren an Alzheimer erkrankt. Neurokognitive Tests wurden bei den Teilnehmenden alle drei Jahre durchgeführt – bis zu sechsmal pro Person.

Aus fünf Lebensstilfaktoren wurde eine Score berechnet: (1) Die Einhaltung einer „hirngesunden Ernährung“, sogenannte MIND-Diät („Mediterranean-DASH Diet Intervention für Neurodegenerative Delay“), (2) eine hohe kognitive Aktivität im Alter, die durch Lesen, Museumsbesuche oder Beschäftigungen wie Karten- oder Brettspiele, Kreuzworträtsel oder Puzzeln gekennzeichnet war, (3) eine hohe körperliche Aktivität, definiert als mehr als 140 Minuten Bewegung pro Woche, was neben Laufen auch Gartenarbeit, Fahrradfahren oder Schwimmen umfasste, (4) Nichtrauchen und (5) ein geringer Alkoholkonsum (definiert als 1-15 g/Tag für Frauen und 1-30 g/Tag bei Männern). Für jeden dieser Faktoren erhielten die Teilnehmenden eine „1“ pro erreichten Lebensstilfaktor oder eine „0“, wenn sie ihn nicht umgesetzt hatten. Bei optimal gesundem Lebensstil konnten so insgesamt 5 Punkte erreicht werde. Je weniger Punkte erzielt wurden, desto ungesünder war der Lebensstil. Die Adhärenz wurde alle zehn Jahre neu evaluiert, und zwar separat für jede Altersgruppe, Geschlecht und für diejenigen mit und ohne vorbestehende Demenz. In der Analyse wurde dann die Lebenserwartung je nach Adhärenz in Bezug auf die gesunde Lebensweise berechnet sowie die zu erwartenden Demenz-freien Jahre.

Im Ergebnis zeigte sich, dass Frauen im Alter von 65 Jahren, die vier oder sogar alle fünf gesunden Lebensstilmaßnahmen umsetzen, eine Lebenserwartung von 24,2 Jahren hatten. Gleichaltrige Frauen, die keine oder nur eine dieser Maßnahmen umsetzten, hatten eine um 3,1 Jahren verkürzte Lebenserwartung. In der zu erwartenden Lebensspanne lebten 10 % der Frauen mit gesundem Lebensstil mit einer Demenzerkrankung (im Durchschnitt 2,6 Jahre), während die Frauen mit ungesundem Lebensstil von ihrer ohnehin verkürzten Lebensdauer durchschnittlich 4,1 Jahre lang mit einer Demenz lebten. Bei Männern war der Unterschied noch gravierender: Die gesund lebenden 65-Jährigen hatten eine Lebenserwartung von 23,1 Jahren – 5,7 Jahre mehr als die mit einem ungesunden Lebensstil, sie litten im Durchschnitt 1,4 Jahre der 23,1 Jahre an einer Demenz, die ungesund Lebenden 2,1 der 17,4 verbleibenden Lebensjahre.

„Die Ergebnisse zeigen eindrücklich, dass man aktiv durch einen gesunden Lebensstil einer

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Alzheimer-Demenz vorbeugen kann und an Lebenszeit gewinnt, vor allem auch an „Demenz-freier“ Lebenszeit,“ erklärt Prof. Dr. Hans Christoph Diener, Pressesprecher der DGN. Die Studie zeigte auch ganz klar einen linearen, quasi ‚dosisabhängigen‘ Effekt: Je mehr der fünf gesunden Lebensstilfaktoren umgesetzt wurden, desto höher der Effekt. „Es lohnt sich also, an allen Faktoren zu arbeiten und hat keine Veranlassung aufzugeben, weil man weiß, dass man die eine oder andere Angewohnheit nicht ändern kann. Es bleiben dann immer noch 3 oder 4 andere ‚Stellschrauben‘, mit denen man an seiner Lebenserwartung drehen kann.“

Einen anderen Aspekt ergänzt DGN-Generalsekretär Prof. Peter Berlit. „Bekannt ist – und auch hierzu gibt es zahlreiche Studien, dass Bluthochdruck die Entstehung einer Demenz begünstigen kann. Schaut man sich die fünf untersuchten Lebensstilfaktoren an, sieht man, dass vier der fünf auch Präventionsmaßnahmen gegen Bluthochdruck sind: Eine gesunde, salz- und fettarme Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung, wenig Alkohol und Nichtrauchen.“ Es lohne sich also, auch den Blutdruck in die Prävention einzubeziehen – „bei Bedarf kann auch die medikamentöse Blutdrucksenkung eine wichtige Präventionsmaßnahme sein“.

Wichtig ist beiden Experten zudem, die Bedeutung des geistigen Trainings hervorzuheben, insbesondere die soziale Interaktion. Fehlt diese, erhöht das bei 65-Jährigen das Demenzrisiko signifikant, wie eine Studie aus dem Jahr 2020 [2] gezeigt hatte. Daher sei es gerade in dem Alter, in dem viele aus dem Berufsleben aussteigen, wichtig, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. „Wir müssen nicht nur unseren Körper, sondern auch den Geist fordern und trainieren – physisches und geistiges Training sind wichtig für die Hirngesundheit“ lautet das Fazit von Prof. Diener und Prof. Berlit.

Literatur

[1] Dhana K, Franco O H, Ritz E M et al. Healthy lifestyle and life expectancy with and without Alzheimer’s dementia: population based cohort study BMJ 2022; 377 : e068390 doi:10.1136/bmj-2021-068390

[2] Livingston G, Huntley J, Sommerlad A et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020 Aug 8;396(10248):413-446. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom