



Aktiver Lebensstil hilft, Demenz zu verhindern

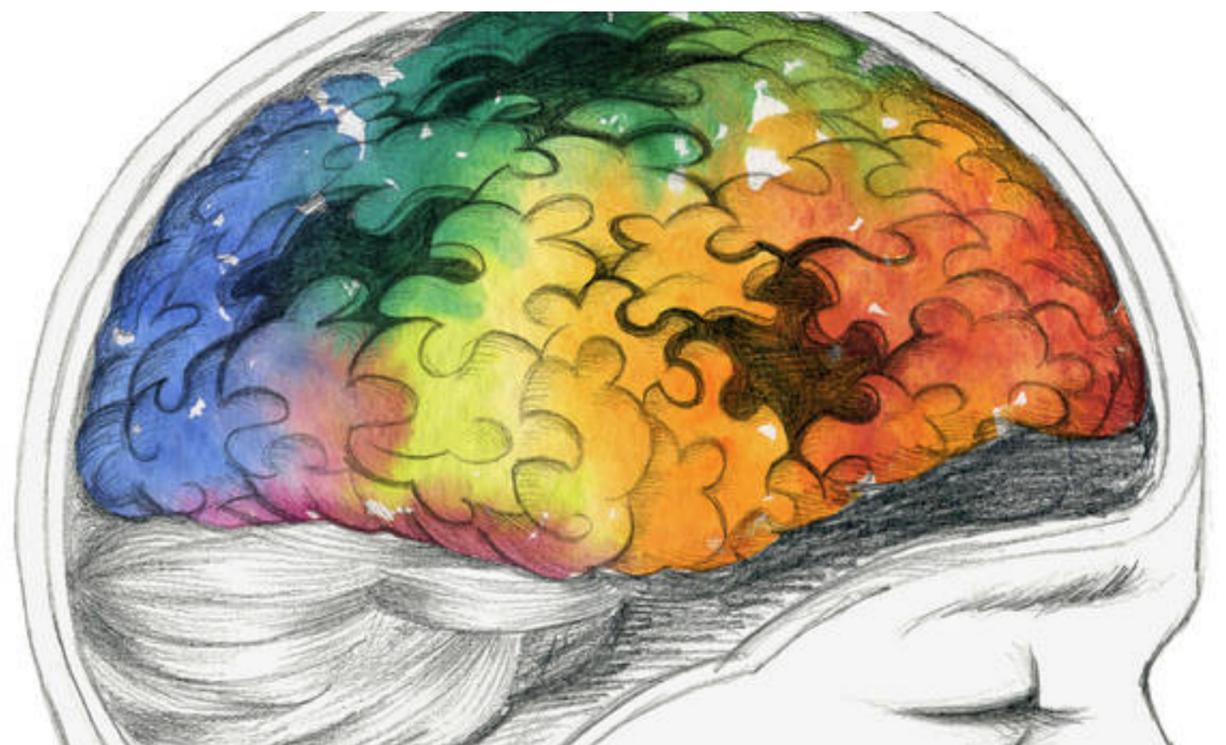


Foto: Getty Images/iStockphoto...

Auf neun Faktoren sollte man besonders acht geben.

Ein Drittel des Erkrankungsrisikos hat man – theoretisch – selbst in der Hand. Vieles bleibt aber unbeeinflussbar.

Ernst Mauritz | Christa Schimper



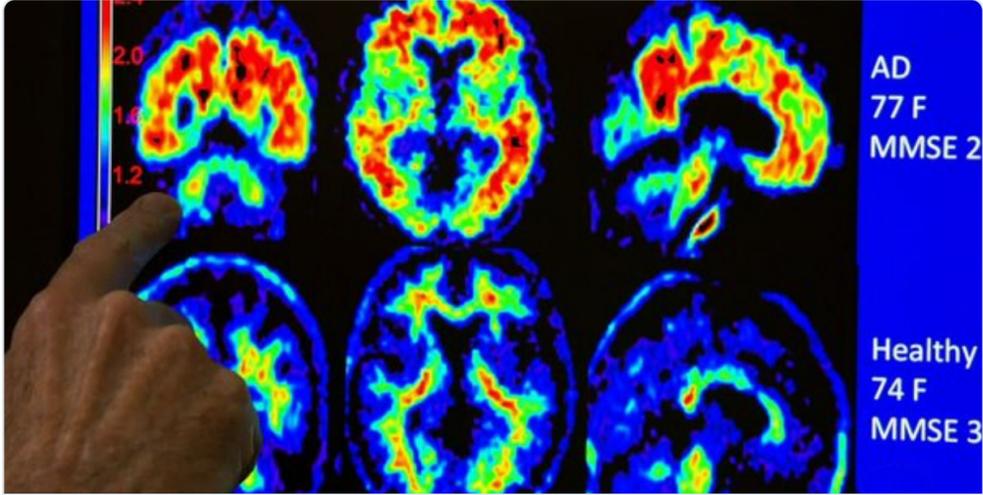
97 Shares

Einkaufszettel im Kopf merken. Tanzen gehen. Freunde treffen. Sprachen lernen. Das ist alles gut für die Nervenzellen. Aber jetzt zeigt ein Report, der von 24 Experten aus der ganzen Welt erstellt wurde, welchen Einfluss einzelne Lebensstilfaktoren im Detail haben und wie groß deren Auswirkungen sind: Eine von drei Demenzerkrankungen kann durch neun Präventionsmaßnahmen verhindert werden.

 **Alzheimer's Assoc.** 
@alzassociation 

New research out of #AAIC17 shows 1/3 of dementia cases may be preventable by addressing lifestyle factors. [cbsn.ws/2uFibSG](https://www.cbsnews.com/2uFibSG)
#ENDALZ

16:13 - 20. Juli 2017



One-third of dementia cases could be prevented, report says
Lifestyle changes can make a big difference in fighting "the greatest global challenge for health and social care in the 21st century"
[cbsnews.com](https://www.cbsnews.com)

7 153 157 

"Obwohl Demenz erst im späteren Leben diagnostiziert wird, entwickeln sich die Veränderungen im Gehirn bereits Jahre davor", sagt Gill Livingston, einer der Autoren. Die Studie ist bei der **Internationalen Konferenz der "Alzheimer's Association"** in London präsentiert und im Magazin **The Lancet** veröffentlicht worden. Die Alzheimer-Erkrankung ist die häufigste Demenzform.

Die Studie hat weltweit ein enormes Medienecho ausgelöst.

Nearly one-third of dementia cases could be prevented by a healthier lifestyle, report says wapo.st/2thwd9F

06:15 - 20. Juli 2017



Healthier living could reduce worldwide dementia by a third, r...

Controllable factors such as diet, exercise, hypertension and education can cut dementia risk.

washingtonpost.com

 47  346  512

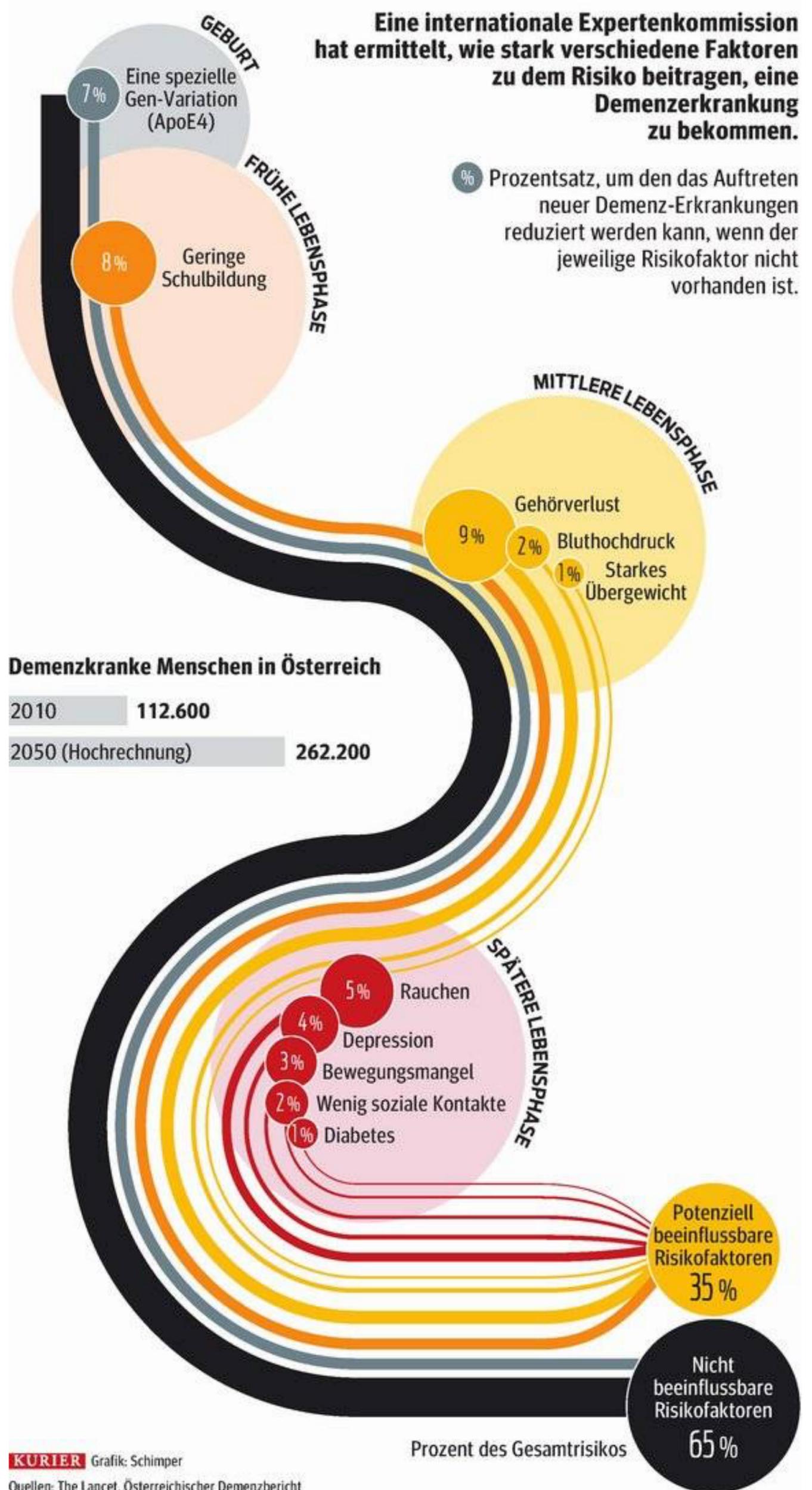


Der größte einzelne Risikofaktor ist nach dieser Studie – sie basiert auf der Auswertung bisher vorliegender Daten – ein Hörverlust bereits im mittleren Alter, gefolgt von geringer Bildung (siehe Grafik). Zusammen machen die beeinflussbaren Faktoren 35 Prozent des Gesamtrisikos aus. Die anderen 65 Prozent sind nicht beeinflussbar.

Lesen Sie bitte unterhalb der Info-Grafik weiter

Eine internationale Expertenkommission hat ermittelt, wie stark verschiedene Faktoren zu dem Risiko beitragen, eine Demenzerkrankung zu bekommen.

Prozentsatz, um den das Auftreten neuer Demenz-Erkrankungen reduziert werden kann, wenn der jeweilige Risikofaktor nicht vorhanden ist.



KURIER Grafik: Schimper

Quellen: The Lancet, Österreichischer Demenzbericht

Foto: /Grafik

Der Einfluss von Ernährung und hohen Alkoholkonsums fehlen in der Analyse. Hier gibt es noch keine ausreichende Datenbasis für exakte Prozentsätze. Die Experten sind aber überzeugt, dass es auch hier einen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko gibt.

"Demenz wird gegenwärtig als der größte Killer des 21. Jahrhunderts

gesehen", sagt David Reynolds von der britischen Gesellschaft für Alzheimer-Forschung: "Wir müssen mehr in Forschung investieren, um eine wirksame Behandlung zu finden."

Diskussion um Gewichtung der Faktoren

Univ.-Prof. Peter Dal-Bianco (Präsident der **österreichischen Alzheimer-Gesellschaft**) hält den Anteil der lebensstilbedingten Faktoren für realistisch, allerdings: "Ich hätte den Anteil von Bluthochdruck höher eingeschätzt." Denn dieser verursacht Schäden an den Blutgefäßen – und das hat Auswirkungen auf den Stoffwechsel der Nervenzellen. "Die neuronalen Netzwerke werden dadurch ausgelichtet, die Verbindungen weniger. Über diesen eigenständigen Mechanismus wird der Prozess der Entstehung einer Demenzerkrankung deutlich angetrieben."

Isolation durch Hörverlust

Dass eine Hörbeeinträchtigung im mittleren Lebensalter einen Anteil von neun Prozent am Gesamtrisiko hat, habe er "in dieser Höhe noch nie gelesen". Ein Einfluss auf das Demenzrisiko sei aber unzweifelhaft: "Wer in einem Gespräch immer nachfragen muss, weil er etwas nicht verstanden hat, zieht sich irgendwann zurück und hört mit dem Fragen auf. Und irgendwann sitzt man dann nur mehr still am Tisch – auch das ist soziale Isolation."

Maßnahmen wie lebenslanges Lernen verhindern nicht die Entstehung der Krankheit. Aber das Gehirn kann sein Netzwerk an Nervenzellen stärken und so eine "kognitive Reserve" aufbauen: Trotz erster Schäden treten lange keine Symptome auf – weil genügend Reservekapazität vorhanden ist.

DIE LANGLEBIGKEITS-FORMEL

Sieben Jahre mehr durch Lebensstil

US-Studie zeigt den Effekt einfacher Maßnahmen.

[weiterlesen](#) 

(kurier) Erstellt am 21.07.2017, 06:00

kurier.at

Wissen

Schreiben Sie jetzt Ihre Meinung

1 POSTS ANZEIGEN

POSTEN