

Das Demenzrisiko lässt sich halbieren

Krankheit - Eine Heilung des gefürchteten Gedächtnisschwunds ist noch immer nicht in Sicht. Dennoch gibt es eine gute Nachricht: Prävention ist wirksamer als bisher angenommen.

Stefan Aerni

Lichtblick im Kampf gegen Demenz: In der Schweiz hat die Zahl der Neuerkrankungen in den letzten Jahren deutlich abgenommen. Dieser kleine Erfolg ist zwar noch lange kein Sieg über das unheimliche Leiden. Weil wir immer älter werden, bleiben Demenzkrankheiten eine grosse Herausforderung. So rechnet Alzheimer Schweiz bis im Jahr 2040 mit bis zu 300000 Betroffenen, was einer Verdoppelung der Fälle entspricht. Erkrankten nun aber weniger Menschen neu, könnte der beängstigende Anstieg langfristig zurückgehen.

Vom Fortschritt in der Herzmedizin profitiert

Als Hauptgrund für dieses Zeichen einer Trendumkehr sehen Fachleute wie Andreas Schönenberger (50), Chefarzt der Akutgeriatrie am Berner Tiefenauspital, in der verbesserten «vaskulären Gesundheit» der Schweizer Bevölkerung. Mit anderen Worten: Die Menschen haben heute im Durchschnitt gesündere Blutgefässe als noch vor dreissig oder vierzig Jahren.

Das ist vor allem der Herzmedizin zu verdanken, die in den letzten fünfzig Jahren enorme Fortschritte gemacht hat. Noch im letzten Jahrhundert waren Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Krankheiten die mit Abstand häufigste Todesursache in der Schweiz. Neben ihren verbesserten chirurgischen Möglichkeiten waren die Herzmediziner aber auch Pioniere, was die Prävention angeht. Sie erkannten früh, dass das alte Sprichwort «Vorbeugen ist besser als heilen» ganz besonders auf ihre Disziplin zutrifft.

Mit systematischen Informationskampagnen wurden die Menschen darüber aufgeklärt, wie wichtig gesunde Blutgefässe sind für das Herz-Kreislauf-System. Diese winzigen Leitungen, die die Blutversorgung aller lebenswichtigen Organe sicherstellen, bleiben am ehesten in Form, wenn man Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte (Cholesterin) im Normbereich unter Kontrolle hält.

Die Infokampagnen zeigten Wirkung: Die Herz-Kreislauf-Krankheiten sind seit 1995 um über 25 Prozent zurückgegangen, und sogar um 70 Prozent seit 1970. Gleichzeitig passierte Erstaunliches: Auch die Zahl der neu an Demenz Erkrankten begann zu sinken.

Blutgefässe spielen eine Schlüsselrolle

Zwar weiss man schon lange, dass es unter den verschiedenen Demenzformen auch eine «vaskuläre Demenz» gibt - eine Demenz, bei der verkalkte oder verstopfte Blutgefässe zum Abbau der Hirnsubstanz führen. Zunehmend setzt sich unter Experten aber die Lehrmeinung durch, dass der Gefässzustand und damit die Durchblutung nicht nur bei der vaskulären Demenz entscheidend ist, sondern auch bei der Alzheimerschen Krankheit, der häufigsten Demenzform, einen Einfluss hat. Bis vor wenigen Jahren war man davon ausgegangen, dass bei Alzheimer vor allem Eiweissablagerungen, sogenannte Plaques, zur fortschreitenden Zerstörung des Gehirns führen. Das sei immer noch richtig, sagt Altersmediziner Andreas Schönenberger. «Daneben spielen aber auch die Blutgefässe eine Rolle - und das in einem weit grösseren Mass, als wir bisher angenommen haben.» Zu diesem Schluss kommen ebenfalls mehrere neuere Studien. Und auch der Welt-Alzheimer-Bericht zählt mittlerweile Arteriosklerose (verkalkte

Blutgefässe) zu den Hauptrisikofaktoren für Demenzerkrankungen.

Fachmann Schönenberger erklärt den Mechanismus so: «Ist das Hirngefäss gesund, ist die Gefässwand in der Lage, schädliche Ablagerungen aus dem Hirn auszuwaschen - man kann sich das wie eine hirneigene Müllabfuhr vorstellen. Geschädigte Gefässe hingegen können diese Arbeit nicht leisten, der Müll verbleibt im Hirn.»

Damit die Entsorgung schädlicher Ablagerungen möglichst gut funktioniert, sind also gesunde Gefässe nötig. Das macht Hoffnung. Denn im Unterschied zum Beispiel von erblich bedingten Risiken einer Demenz hat jeder Mensch es selbst in der Hand, etwas Gutes für seine Blutgefässe zu tun - mit einem gesunden Lebensstil.

Auch Schlafmangel ist Gift für das Gehirn

Auf einen weiteren, bisher wenig bekannten Risikofaktor, den wir beeinflussen können, macht der Zürcher Schlafforscher Philipp Valko (43) aufmerksam. «Chronischer Schlafmangel erhöht die Wahrscheinlichkeit ebenfalls, eine Demenz oder andere Hirnkrankheit zu entwickeln», sagt der Neurologie-Oberarzt am Universitätsspital Zürich. Zu wenig Schlaf sei gleich doppelt schädlich für die Gesundheit: Das Gehirn brauche die nächtliche Ruhephase, um zellulären Abfall und Giftstoffe abzubauen, betont Valko. Zum anderen sei durch Studien belegt, dass Schlafmangel häufig zu Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhtem Blutzucker führe. Alles Gift für die Gefässe. Und die wiederum sind, wie man heute weiss, entscheidend, dass unser Denkorgan möglichst lange funktionsfähig bleibt.

Eine Demenzerkrankung ist also in vielen Fällen nicht unabänderliches Schicksal. Altersmediziner Schönenberger geht sogar so weit zu sagen: «Wer alle Präventionsmöglichkeiten nutzt, kann sein Demenzrisiko halbieren.»

Am Freitag, 21. September, ist Welt-Alzheimertag. Aus diesem Anlass finden in der ganzen Schweiz verschiedene Info-Anlässe und Aktivitäten statt. Überblick unter: www.alz.ch

So senken Sie Ihr Demenz-Risiko

Tipps - Neue Erkenntnisse zeigen, dass man mit einfachen Lebensstiländerungen einer Demenz vorbeugen kann:

Achten Sie auf Ihr Herz

Was gut ist für Ihr Herz, ist auch gut für Ihr Gehirn. Achten Sie also strikte darauf, dass Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte im Normbereich liegen. Wenn eine Änderung des Lebensstils - Verzicht aufs Rauchen, mehr Bewegung, gesunde Ernährung - nicht reicht, die Werte zu normalisieren, sollten sie medikamentös behandelt werden.

Bewegen Sie sich

Sport oder körperliche Arbeit ist ein sehr wirksames Mittel, um die Blutgefässe elastisch und damit Herz und Hirn fit zu halten. So lässt sich zum Beispiel mit moderatem Sport - nur schon dreimal eine halbe Stunde pro Woche - der Blutdruck um immerhin rund 10 Millimeter Quecksilbersäule (mmHg) senken, auf völlig natürliche Weise. Einzige Nebenwirkung: gesteigertes Wohlbefinden.

Essen Sie gesund

Übergewicht belastet das Herz unnötig und ist folglich auch ein Risikofaktor für Demenz. Um sein Normalgewicht zu halten, sollte man auf die Ernährung achten. Bewährt hat sich eine Mischkost, wie sie in den Mittelmeerländern Tradition hat: Früchte, viel Gemüse, ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (Raps- oder Olivenöl), Fisch, Brot, Reis usw. Meiden sollte man dagegen Fertigmahlzeiten, rotes Fleisch und gesättigte Fettsäuren (Fleisch, Wurstwaren, fettreiche Milchprodukte). Beim Salz nicht übertreiben, auf Zucker am besten ganz verzichten.

Meiden Sie zu viel Alkohol

Über die Wirkung moderater Alkoholmengen aufs Gedächtnis ist sich die Forschung noch uneins. Als erwiesen gilt aber: Zu viel Alkohol schädigt das Gehirn.

Schlafen Sie genug

Ähnlich wie die Bedeutung der Blutgefässe rückt auch die Schlafqualität zunehmend in den Fokus der Demenzforschung. Schon heute gilt als gesichert, dass zu wenig Schlaf auf die Dauer das Demenzrisiko erhöht. Allfällige Schlafstörungen sollten deshalb angegangen werden.

Trainieren Sie Ihr Gehirn

Gehirnjogging, Kreuzworträtsel lösen und andere Denksportaufgaben sind nach neusten Erkenntnissen zwar weniger effektiv als früher propagiert. Dennoch können sie sich lohnen: Wer sein Gehirn früh trainiert und viel weiss, hat später eine grössere kognitive Reserve, sollte es zum Hirnabbau kommen.

Pflegen Sie Kontakte

Freunde und Familie treffen, sich austauschen, sozial aktiv sein - das kann einen positiven Effekt haben auf die «grauen Zellen». Das Zusammensein mit Menschen ist gut für Gemüt und Geist. Als ideale Kombination körperlicher und geistiger Aktivität gilt das Tanzen.

Fangen Sie gleich an

Je früher man hirngesund lebt, desto besser. Matchentscheidend ist jedoch die Lebensmitte. Und zu spät ist es nie, damit zu beginnen. (sae)

Quellen: Alzheimer Schweiz, Schweizerische Herzstiftung, Tiefenauspital Bern, Reto W. Kressig (Universitäre Altersmedizin Basel).



Körperliche Aktivität ist ein wirksames Mittel, um die Gefässe gesund zu halten und einer Demenz vorzubeugen. Foto: Urs Jaudas/Altersmediziner Andreas Schönenberger. Foto: PD



Altersmediziner Andreas Schönenberger. Foto: PD

Gleichentags erschienen in: BZ Berner Zeitung Gesamt, Der Bund, Zürichsee-Zeitung, Zürcher Unterländer, Zürcher Oberländer

© **Tages-Anzeiger**