

Zürcher Unterländer Dienstag, 20. August 2019 von Nik Walter

## So senken Sie Ihr Alzheimerisiko (Dynamik gesunden Alterns)

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, häufige soziale Kontakte und geistige Stimulation können helfen, den Ausbruch einer Demenzerkrankung hinauszuzögern.

Zu einem gesunden Lebensstil, der vor Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen schützen kann, gehören diverse Faktoren. Die meisten dieser Massnahmen gelten auch für die Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere Krankheiten.

**Ernährung:** Wer sich hauptsächlich von Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch und Olivenöl ernährt (« Mittelmeerkost»), schützt sein Gehirn besser als jemand, der viel Fleisch und Milchprodukte isst. Eine Studie mit über 2000 Probanden aus dem Jahr 2006 kam zum Schluss, dass die Mittelmeerdiät das Demenzrisiko um 40 Prozent senkt. In einer anderen Studie aus dem Jahr 2013 zeigte sich, dass Menschen, die sich mit Mittelmeerkost ernährten, bei kognitiven Tests am besten abschnitten.



**Sport:** Es braucht keine sportlichen Höchstleistungen, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen, viel Bewegung reicht. So erhielten die Teilnehmer einer aktuellen Studie nur einen Schrittzähler. Bei jenen Probanden, die sich viel Bewegten (knapp 9000 Schritte pro Tag), verlangsamte sich nicht nur der geistige Abbau, auch der Verlust an Nervenzellen im Gehirn war geringer als bei Menschen, die weniger als 3000 Schritte pro Tag taten.



**Geistige Stimulation:** Offenbar spielt die geistige Betätigung im Laufe des Lebens eine wichtige Rolle für das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Weil die «kognitive Reserve», ein Mass für die geistige Betätigung, aber nur schwer zu erfassen ist, wird in Studien als Stellvertreter-Wert die Anzahl Jahre Schulbildung berücksichtigt. In einer zweiten aktuellen Studie zeigte sich, dass jene Menschen mit der höchsten kognitiven Reserve ein um 39 Prozent geringeres Risiko hatten, an Alzheimer zu erkranken, als Menschen mit den niedrigsten Werten. «Die Schulbank allein ist aber nicht entscheidend», sagt Paul G. Unschuld vom Zentrum für dementielle Erkrankungen und Altersgesundheit an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. «Es kommt darauf an, wie aktiv jemand geistig ist» Das heisst: Kreuzworträtsel lösen oder Karten spielen lohnt sich!



**Soziale Interaktion:** Soziale Bindungen sind ebenfalls wichtig für ein gesundes Gehirn. Wer viel mit anderen Menschen interagiert, ist besser geschützt als einsame Menschen. So zeigte letztes Jahr eine Übersichtsarbeit, dass Verheiratete ein um 42 Prozent niedrigeres Demenzrisiko haben als Unverheiratete. Und 2017 kam eine andere Studie zum Schluss, dass Schwerhörigkeit einen stärkeren Einfluss auf die geistige Gesundheit hat als die Schulbildung. Die Erklärung: Weil Schwerhörige schlechter sozial interagieren können, wird ihr Gehirn weniger stimuliert.



**Genetisches Risiko:** Wer genetisch bedingt ein erhöhtes Risiko für eine Altersdemenz hat - Träger des ApoE4-Gens zum Beispiel haben ein mehrfach erhöhtes Risiko, im höheren Lebensalter an Alzheimer zu erkranken -, muss dieses Schicksal nicht einfach als gegeben hinnehmen. Wie eine dritte neue Studie mit fast 200000 britischen Senioren zeigt, kann ein gesunder Lebensstil die unvorteilhafte genetische Ausstattung (zumindest teilweise) wettmachen. So haben Menschen mit schlechten Genen, aber einem gesunden Lebensstil etwa das gleich hohe Risiko wie Menschen mit guten Genen, aber einem ungesunden Lebensstil. (nw)