

Die Formel gegen Demenz:

# Sport, Gelassenheit, viel Obst und Gemüse

**Viel Bewegung, wenig Stress, eine gesunde und vielfältige Ernährung – damit kann jeder sein Demenzrisiko niedrig halten.**

**Der Blutdruck** ist der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor für eine Demenz. Das zeigt etwa die Honolulu-Asia Aging Study mit 2500 Teilnehmern. Bei Männern mit einem systolischen Blutdruck von 140 mmHg war die Demenzrate innerhalb von 30 Jahren verdoppelt, bei noch höheren Werten bis um den Faktor Vier höher als bei Normotonie. Entsprechend können Blutdrucksenker bei Hypertonikern das Demenzrisiko reduzieren. Dies ist offenbar besonders bei

einer Therapie mit Sartanen der Fall: Eine US-Analyse bei 820 000 Hypertonikern ergab mit Sartanen eine 24% niedrigere Demenzrate als mit anderen Antihypertensiva (BMJ 2010, 340:b5465).

**Schlechte Blutzuckerwerte** schaden dem Gehirn ebenfalls: Diabetiker bekommen fast doppelt so oft eine Alzheimer-Demenz und etwa zweieinhalbmal so häufig eine vaskuläre Demenz wie Nichtdiabetiker. Nach Daten einer Kohortenstudie mit knapp 17 000 Diabetikern sind dabei Hypoglykämien von großer Bedeutung: Schon bei einer einzigen schweren Episode innerhalb von 27 Jahren war die Demenzrate um 26% erhöht. Bei zwei Episoden waren es 80%, und bei drei Episoden war die Rate verdoppelt (JAMA 2009, 301:1565). In anderen Studien waren Kinder mit Typ-1-Diabetes bei kognitiven Tests deutlich schlechter, wenn sie Hypoglykämien hatten.

**Chronischer Stress** scheint ebenfalls das Demenzrisiko zu erhöhen. In einer Studie bei über 180 000 US-Kriegsveteranen im Alter von über 55 Jahren entwickelten innerhalb von sieben Jahren 10,6% derjenigen mit posttraumatischem Belastungssyndrom (PTBS) eine Demenz, aber nur 6,6% der Veteranen ohne PTBS (Arch Gen Psych 2010, 67:608). Und ein sechsfach erhöhtes Demenzrisiko wurde für pflegende Angehörige von Alzheimerkranken festgestellt (J Am Geriatrics Soc 2010, 58:895). Eine mögliche Erklärung: Nach Studiendaten beeinträchtigt chronischer Stress das Immunsystem von pflegenden Angehörigen. Dies wiederum scheint Infektionen und chronische Entzündungen zu begünstigen. So verläuft der kognitive Abbau bei Alz-

heimerkranken mit häufigen Infekten viermal schneller als bei Alzheimerkranken ohne Infekte (Neurology 2009, 73:768).

**Mit Sport und gesunder Ernährung** lässt sich das Demenzrisiko in etwa halbieren. Je nach sportlicher Intensität war die Demenzrate bei körperlich Aktiven in Studien um 45 bis 60% geringer als bei Couch-Potatoes. Und wer über die Nahrung viel ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Folsäure zu sich nimmt, wie sie in Fisch, Gemüse, Obst, Salat und Nüssen enthalten sind, erkrankt nach Daten einer Studie etwa zu 40% seltener als Menschen mit wenig Obst und Gemüse, die stattdessen viel rotes Fleisch, Innereien und fetthaltige Milchprodukte verzehren (Arch Neurol 2010, 67:699). (mut)



Sport hält Körper und Geist im Alter lange fit.

## Demenz häufig bei Parkinson

Demenz tritt gehäuft bei Parkinson auf. In einer deutschen Querschnittsstudie mit knapp 1500 Parkinson-Patienten erfüllten 28% die DSM-IV Kriterien für eine Demenz. Nach Daten anderer Studien werden etwa 30 bis 40% der Parkinsonkranken mit der Zeit auch demenzkrank.

Zugelassen bei Parkinson-Demenz ist Rivastigmin. In einer Studie mit 541 Patienten mit Parkinson-Demenz waren nach 48 Wochen die kognitiven Leistungen im Schnitt noch immer besser als zu Studienbeginn. (mut)