

## Alzheimer vorbeugen – die 7 wichtigsten Risikofaktoren!

Alzheimer Demenz wird von einem komplexen Zusammenwirken genetischer und Lifestyle-Faktoren verursacht. In der Studie der Universität Cambridge (2014) wurden diese Faktoren erstmals im Zusammenhang untersucht.

Dazu wurden weltweit Gesundheitsdaten untersucht:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Übergewicht, vor allem im mittleren Lebensalter
- Bewegungsmangel
- Depressionen
- Rauchen
- niedriges Bildungsniveau.

Vor allem die ersten drei genannten stehen in enger Beziehung zum Bildungsniveau.

Die Forscher schätzen, dass bei Reduktion jeder dieser Faktoren um 10%, es möglich wäre, die Prävalenz der AD-Fälle um

8,5 % zu senken, das sind ca. 9 Millionen Fälle.

Um das zu erreichen, schlagen die Forscher vor, den Zugang zu mehr Bildung zu unterstützen, als auch im Rahmen einer primären bzw. sekundären Gesundheitsvorsorge vaskuläre Risikofaktoren zu verhindern bzw. diese bei Auftreten ausreichend zu behandeln.

Dazu gehören auch die effektive Diagnose und Behandlung von Depressionen vor allem im mittleren Lebensalter.

Die Win-Win – Situation besteht in der Tatsache, dass die Bekämpfung der genannten Risikofaktoren auch anderen chronischen Erkrankungen, wie etwa Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Einer der wirksamsten Schutzfaktoren (nicht nur) gegen Demenz ist also regelmäßige Bewegung, vor allem moderates Ausdauertraining.

Bewegung führt zu besserer Durchblutung des Nervengewebes, auch feinsten Hirnkapillaren. Die Neuronen werden mit Nährstoffen versorgt, Volumen und Verästelung der Kapillaren wachsen mit körperlicher Aktivität, sogar neue Gefäße können entstehen.

Lern- und Gedächtnisprozesse, also die Weiterleitung an den Synapsen, werden unterstützt.

Schützende entzündungshemmende Stoffe entstehen, die Zellen werden vor Schäden bewahrt und bleiben länger funktionstüchtig.

Quellen:

National Inst. For Health Research  
Collaboration for Leadership in  
Applied Health Research and Care  
For Cambridgeshire and  
Peterborough (2014) Potential  
For primary prevention of  
Alzheimer's disease: an analysis of  
Population-based data.  
The Lancet, Vol 13, issue 8. P.  
788-794, Aug 2014.

Ayan, S. (2014) Bewegung für den  
Geist. In Gehirn und Geist-  
Highlights 1/13, S.60