



Source: Livingston et al. A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission

www.alz.co.uk



Zwölf Maßnahmen zur Vorbeugung von Demenz

Die folgende Liste erläutert die oben genannten 12 Eckpunkte der WHO-Leitlinien zur Prävention von Demenz und Alzheimer im Detail :

1. Bewegungsmangel - Körperlich aktiv sein:

Bewegung spielt sowohl bei Gesunden als auch bei Menschen mit Demenz eine wichtige Rolle und steht daher ganz oben auf der WHO-Liste.

Die Experten empfehlen mindestens 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche oder 75 Minuten Sport bei hoher Intensität.

Bei eingeschränkter Mobilität wird an drei oder mehr Tagen pro Woche zu Übungen geraten. Als geeignet wird aerobes Ausdauertraining, Krafttraining oder ein Multikomponententraining erachtet.

2. Aufs Rauchen verzichten: Rauchen ist ein Risikofaktor für Demenz und Alzheimer. Wer auf Zigaretten verzichtet, trägt daher zum Erhalt seiner geistigen Gesundheit im Alter bei.

Die WHO beruft sich hierbei auf mehrere Kohortenstudien. Die im Tabak enthaltenden Substanzen können das Gehirn direkt schädigen. Darüber hinaus trägt Rauchen als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen indirekt zur Demenzzentstehung bei.

3. Auf gesunde Ernährung achten: Eine ausgewogene, mediterrane Ernährung senkt das Risiko für Demenz. Überdenken Sie daher Ihre Essgewohnheiten.

Auf dem Speiseplan sollten viel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte stehen. Der Konsum von Nahrungsmitteln mit hohem Fett-, Salz- und Zuckergehalt sowie ungesättigten Fettsäuren sollte eingeschränkt werden.

4. **Gewichtsmanagement:** Übergewicht zählt zu den bekannten Alzheimer-Risikofaktoren. Achten sie daher darauf, Ihr Normalgewicht zu behalten.
5. **Weniger Alkohol trinken:** Wer übermäßig trinkt, schadet dem Gehirn und lässt es früher altern. Das belegen zahlreiche Studien. Die Experten der WHO raten daher zu moderatem Alkoholkonsum.
6. **Soziale Kontakte pflegen:** Erleben, sich austauschen und aktiv am Leben teilhaben, das hält das Gehirn auf Trab. Einsamkeit dagegen macht emotional und körperlich krank.
7. **Bluthochdruck vermeiden:** Studien belegen, dass Bluthochdruck (Hypertonie) vor allem im mittleren Lebensalter für das spätere Demenzrisiko relevant ist. Daher ist es wichtig, den Blutdruck regelmäßig messen und bei erhöhten Werten behandeln zu lassen.
8. **Blutzucker kontrollieren:** Diabetes erhöht das Demenzrisiko. Achten sie daher darauf, dass Ihre Blutzuckerwerte in der Norm bleiben und lassen Sie diese regelmäßig checken.
9. **Nahrungsergänzungsmittel vermeiden:** Die WHO-Experten raten von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin B und E, Fettsäure-Supplemente und Multi-Vitaminprodukte zur Prävention von Alzheimer ab. Studien hätten hier keine günstigen Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit oder das Demenzrisiko ergeben. Hohe Vitamin-E-Dosierungen seien zudem problematisch.
10. **Geistig aktiv bleiben:** Halten Sie Ihr Gehirn mit Gedächtnistraining, Gehirnjogging, Rätseln und Co. auf Trab oder erlernen Sie eine neue Fremdsprache. Durch das regelmäßige Training bleiben die grauen Zellen länger fit.

Kann Demenz vererbt werden?

Viele Menschen haben Angst, dass Alzheimer erblich ist.

Doch die Alzheimer-Demenz ist nur zu einem sehr geringen Prozentsatz (ein Prozent) vererblich.

Bei 99 Prozent aller Alzheimer-Erkrankungen ist das Alter das größte Erkrankungsrisiko.

Es sind bisher drei Gene bekannt, die für die genetisch bedingte Form von Alzheimer verantwortlich sind.

Weist eines dieser Gene Mutationen auf, bricht die Demenz in jedem Fall aus.

Betroffene erkranken in der Regel sehr früh, zwischen dem 30. und 65. Lebensjahr.

