

# 14 beeinflussbare Risikofaktoren im Überblick

Geringe Bildung

Eingeschränkte Hörfähigkeit

Hoher Cholesterinspiegel

Depressionen

Kopfverletzungen

Bewegungsmangel

Diabetes Typ 2

Rauchen

Bluthochdruck

Starkes Übergewicht

Übermäßiger Alkoholkonsum

Soziale Isolation

Luftverschmutzung

Eingeschränkte Sehkraft

## Geringe Bildung

Eine höhere **Bildung** und dadurch ein potentiell **höheres Gesundheitsbewußtsein** können **schützende Faktoren** für den Ausbruch einer Demenzerkrankung sein.



# Eingeschränkte Hörfähigkeit

**Schwerhörigkeit ist behandelbar.**

**Schwerhörigkeit** ist der wichtigste Risikofaktor im mittleren Lebensalter.

Tritt sie bei 45- bis 65-Jährigen auf, ist das Risiko für eine Demenz im Alter verdoppelt..

**Hörgeräte** könnten **Abhilfe** schaffen: Langzeitstudien deuten darauf, dass Menschen mit Hörproblemen kein erhöhtes Demenzrisiko haben, wenn sie Hörgeräte tragen.



# Hoher Cholesterinspiegel

**Zu hohe Cholesterinwerte sind behandelbar und müssen behandelt werden.  
Vor allem schon im mittleren Lebensalter**

Zu **hohe Cholesterinwerte** gehören zu den vermeidbaren Risikofaktoren im mittleren Lebensalter.

Ist der Cholesterinwert im Normalbereich, zum Beispiel durch die **Einnahme von Cholesterinsenkern**, sinkt das **Risiko auf Null**.



# Depressionen

**Depressionen sind behandelbar.**

**Depressionen und psychischer Stress** im Alter scheinen das Demenzrisiko zu verdoppeln.

Wenn Sie über längere Zeit antriebslos und niedergeschlagen sind, ist es sinnvoll, Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen, um die **Ursache abzuklären**.

Eine Depression sollte **nicht unbehandelt** bleiben.



# Kopfverletzungen

**Kopfverletzungen sind vermeid- bzw. behandelbar.**

Ein **Schädel-Hirn-Trauma** (SHT) im mittleren Alter geht ebenfalls mit einem rund verdoppelten Risiko für eine Demenz einher.

Passen Sie im Alltag und beim Sport deshalb auf Ihren Kopf auf und tragen Sie zum Beispiel einen **Helm beim Fahrradfahren.**



# Bewegungsmangel

**Bewegungsmangel ist vermeidbar.**

Was gut für 's Herz ist, ist auch gut für 's Hirn !

Dazu gehört auch, sich ausreichend zu bewegen – mindestens **2,5 Stunden pro Woche** oder eine halbe Stunde pro Tag wären ideal.



# Diabetes Typ 2

**Diabetes ist behandelbar.**

Ein unbehandelter **Altersdiabetes** geht mit einem um 50 Prozent erhöhten Demenzrisiko einher.

In Deutschland haben rund **zehn Prozent aller Menschen** einen Diabetes, bei den **über 80-Jährigen sind es mehr als ein Drittel**.

Behalten Sie deshalb Ihren Blutzuckerspiegel im Auge.

Ist er **dauerhaft zu hoch**, sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin **aktiv werden**.



# Rauchen

**Rauchen ist vermeidbar.**

**Rauchen** ist im Alter über 65 Jahren ein wichtiger Demenzrisikofaktor.

Studien zufolge nützt auch noch der **Tabakverzicht im Alter**: Das Demenzrisiko ist dann deutlich geringer als beim Weiterqualmen..



# Bluthochdruck

**Hoher Blutdruck ist behandelbar.**

Ein **Blutdruck über 140 mmHg systolisch**  
schon im mittleren Alter erhöht das  
Demenzrisiko beträchtlich.

Ein **medikamentös gut eingestellter**  
**Blutdruck** geht dagegen mit einem deutlich  
reduzierten **Demenzrisiko** einher.



# Starkes Übergewicht

**Starkes Übergewicht (Adipositas) ist vermeidbar.**

**Adipositas** geht mit einem um 60 Prozent erhöhten Demenzrisiko einher.

**Wer im mittleren Alter stark übergewichtig** ist, hat später ein erhöhtes Demenzrisiko,  
das gilt v.a. für Menschen mit einem BMI von über 30.  
( BMI = Körpergewicht in kg : (Körpergröße in m) <sup>2</sup> )

Achten Sie deshalb darauf, dass Sie nicht zu viele Kilos auf die Waage bringen.  
**Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung** helfen Ihnen dabei.



# Übermäßiger Alkoholkonsum

**Übermäßiger Alkoholkonsum ist vermeidbar**

**Übermäßiger Alkoholkonsum** (mehr als 24 Gramm täglich) geht in der Summe der verfügbaren Studien mit einem **um 20 Prozent erhöhten Demenzrisiko** einher.

Mit einem **halben Liter Bier** am Tag (20 Gramm Alkohol bei fünf Volumenprozenten) bzw. einem **Viertel Liter Wein** dürfte man gerade noch auf der sicheren Seite sein.



# Soziale Isolation

**Soziale Isolation ist vermeidbar.**

**Soziale Isolation** im Alter wird mit einem um 60 Prozent erhöhten Demenzrisiko assoziiert.

Zu zweit oder in der Gruppe machen Aktivitäten mehr Spaß und Ihre grauen Zellen werden gefordert.

**Verabreden** Sie sich deshalb z.B. zum **Sport**, zum **Wandern** zum **Musizieren**, zum **Kartenspielen** ect..



# Luftverschmutzung

**Luftverschmutzung** scheint das alternde Gehirn zusätzlich zu belasten.

Vor allem für **Feinstaub** und Stickoxide wird ein Zusammenhang mit Demenzerkrankungen gesehen



## Eingeschränkte Sehkraft

**Eingeschränkte Sehkraft ist behandelbar und muss v.a. im höheren Lebensalter unbedingt behandelt werden.**

**Menschen mit eingeschränkter Sehkraft haben ein zwei- bis fünfach erhöhtes Risiko, an einer Demenz zu erkranken.**

Ältere Menschen mit eingeschränkter Sehkraft haben auch ein etwa **doppelt so hohes Risiko** für **Stürze, Knochenbrüche** und **Gebrechlichkeit**.

