

So schützen Sie sich vor Alzheimer

Immer mehr Studien deuten an, dass sich das Risiko für Alzheimer senken lässt, wenn ein Mensch die größten Risikofaktoren umgeht. Ein Überblick

von Dr. Reinhard Door, aktualisiert am 20.09.2016

Die Entwicklung hört sich erschreckend an: Derzeit leben in Deutschland 1,5 Millionen Demenzkranke, davon zwei Drittel Alzheimer-Patienten, meldet die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft. Jeden Tag steige die Zahl um 100, sodass im Jahr 2050 etwa drei Millionen Menschen schleichend das [Gedächtnis](#), ihre Alltagsfähigkeiten und ihre Persönlichkeit verlieren werden – sofern ein Durchbruch in Therapie und Prävention ausbleibt.

Die gute Nachricht: Es tut sich etwas. Weniger in der Therapie – hier scheiterten bisher alle Ansätze. Zunehmend richten Experten deshalb ihr Augenmerk auf die Vorbeugung der Krankheit. Von einem Durchbruch zu sprechen wäre auch hier übertrieben; doch die Erkenntnisse mehren sich, dass sich das Risiko senken lässt. Gleich mehrere Erhebungen in Europa belegen, dass die Zunahme des Altersleidens offenbar nicht so dramatisch wie vorhergesagt ausfallen wird.

Überraschende Ergebnisse aus Bevölkerungsstudien

So hatten Forscher zwischen 1990 und 1995 in einer englischen Region die Rate der Demenzkranken erhoben. Sie untersuchten dazu mehr als 7.600 Bürger in einem Alter ab 65 Jahren. 20 Jahre später wiederholten sie die Datensammlung in derselben Region mit denselben Methoden. Weil der Altersdurchschnitt der Einwohner seither gestiegen war, rechneten sie mit einer deutlichen Zunahme der Kranken. Zu ihrer Verblüffung stellten sie jedoch fest, dass die Zahl stattdessen sogar leicht gefallen war.

Zu ähnlichen Ergebnissen kamen Erhebungen in Schweden, den Niederlanden und den USA. Zwar könnte die absolute Zahl der Demenzkranken wegen der zunehmenden Lebenserwartung dennoch steigen, doch offenbar lässt sich der Ausbruch zumindest in ein höheres Lebensalter "verschieben". Mehr Bildung, Wohlstand, mehr Achtsamkeit bei Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten könnten dies erklären, spekulieren Autoren und Kommentatoren der Studien.

Zusammenhang zwischen Diabetes und Alzheimer?

Studien, die Risikofaktoren für die Demenz und insbesondere die Alzheimer-Form aufdecken, sind wegen der langsamen Entwicklung der Krankheit schwierig. Meistens beobachten die Forscher über längere Zeit hinweg Menschen, die anfangs noch keine Einschränkungen zeigen oder deren Gehirnfunktion nur leicht nachlässt. In der Folge suchen sie nach Unterschieden zwischen "stabilen" Teilnehmern und jenen, die in eine [Alzheimer](#)-Demenz gleiten. Solche Studien ergaben etwa, dass überdurchschnittlich viele Alzheimer-Patienten zuvor an Diabetes erkrankt waren. Der Beweis, dass [Diabetes](#) das Gehirnleiden verursacht hat, ist damit aber nicht erbracht.

Dennoch mehren sich die Indizien. Vor allem sieben beeinflussbare oder behandelbare Faktoren erhöhen wahrscheinlich das Alzheimer-Risiko: fehlende geistige und körperliche Aktivität, [Depressionen](#), [Rauchen](#), Diabetes sowie [Bluthochdruck](#) oder [Übergewicht](#) im mittleren Lebensalter. Rund die Hälfte aller Fälle gehen auf diese Faktoren zurück, errechneten zwei Forscherinnen aus den USA. Anders ausgedrückt: Wer sie ganz umgehen kann, senkt sein Risiko um etwa die Hälfte.

Das Alzheimerisiko senken

Senkt ein veränderter Lebensstil das Risiko für Alzheimer?

Weniger klar ist, ob ein veränderter Lebensstil oder eine Behandlung solcher Faktoren das erhöhte Alzheimer-Risiko wieder senkt. Den Effekt einer Therapie können letztlich nur Studien mit einer Vergleichsgruppe belegen, die eine Scheintherapie erhält. "Leider fehlen solche Studien häufig, oder sie haben zu wenige Teilnehmer", berichtet Dr. Thorleif Etgen, heute Chefarzt der Neurologischen Klinik des kbo-Inn-Salzach-Klinikums, der die Datenlage zusammen mit Kollegen für das *Deutsche Ärzteblatt* recherchiert hat.

Zur Behandlung einiger Risikofaktoren gibt es zumindest indirekte Hinweise. Dafür untersuchten die Forscher Menschen mit nachlassender, aber noch nicht krankhaft veränderter Gehirnfunktion. Anders als bei der Entstehung des Alzheimer-Leidens lassen sich sinkende Leistungen in den Bereichen Gedächtnis, räumliches Denken oder Kombinationsvermögen auch über kürzere Zeiträume verfolgen.

Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte behandeln

Ein positiver Einfluss ergab sich zum Beispiel bei der Behandlung von Bluthochdruck. Generell gilt es demnach, den erhöhten Wert in mittleren Jahren zu senken. Im Alter hingegen beeinträchtigt eher ein zu niedriger Druck das Gehirn.

Auch niedrige Blutfettwerte schützen vor geistigem Abbau. Allerdings belegt keine Studie eindeutig, dass eine Behandlung hoher Werte mit Medikamenten dasselbe bewirkt. Insgesamt gilt jedoch: Gesunde Blutgefäße sind wahrscheinlich wichtig, damit die Alzheimer-typischen Ablagerungen laufend entfernt werden. Dies geschieht jüngsten Erkenntnissen zufolge vor allem im Schlaf – weshalb auch eine ausreichende Bettruhe zum Demenzschutz beiträgt.

Ähnlich angelegte Studien zeigen, dass die Behandlung einer Depression die Gehirnfunktion verbessert. Auch hier gibt es noch Datenlücken: Ob im Alter die Demenz depressiv macht oder die Depression ein Vorläufer der Demenz ist, ob beides möglich ist und was sich mit einer Behandlung im Alzheimer-Vorstadium erreichen lässt – solchen Fragen werden sich Forscher in Zukunft widmen.

Körperliche und geistige Aktivität als Schutzfaktoren

Doch wer Alzheimer verhindern will, sollte nicht nur defensiv an das Verhüten oder Behandeln von Krankheiten denken, sondern auch in die Offensive gehen. Vermeintliche Wundermittel wie Vitaminpillen, eine Hormontherapie oder pflanzliche Präparate vermögen die Demenz allerdings nicht aufzuhalten, betont Thorleif Etgen. Stattdessen heißt die Parole Aktivität – auch für völlig Gesunde –, und zwar geistige ebenso wie körperliche.

Mit ihrer Arbeitsgruppe erforscht Professorin Agnes Flöel an der Neurologischen Klinik der Charité in Berlin die Alzheimer-Prävention. Sie spricht von der "kognitiven Reserve", wenn sie den Nutzen geistiger Beanspruchung erklärt: Bei jeglicher Kopfarbeit verschalten sich Nervenzellen im Gehirn neu, knüpfen zusätzliche Verbindungen und lösen unnütze.

Auch im Alter entstehen neue Nervenzellen

Zumindest in einigen Regionen entstehen selbst im Alter noch neue Nervenzellen. Je intensiver die Anpassung des Gehirns an neue Inhalte ist und je vielfacher die Nervenzellen verschaltet sind, desto eher können sie entstehende Lücken ausgleichen, so das Konzept. Letztlich bleibt das eine Theorie, "aber eine bereits gut belegte", betont Flöel. Dafür spricht zum Beispiel, dass Menschen mit höherem Bildungsgrad oft noch gesund sind, obwohl sie denselben Grad an Alzheimer-typischen Gehirnablagerungen aufweisen wie Erkrankte. Viele von ihnen bleiben sogar ihr Leben lang auf geistiger Höhe.

"Es bringt wahrscheinlich wenig, nur punktuelle Fähigkeiten zu trainieren", betont Agnes Flöel. Wer Kreuzworträtsel löst, wird darin sicher mit der Zeit besser; man wird damit jedoch kaum generell das Gedächtnis stärken. Eher gelingt dies mit komplexeren Aktivitäten, dem Erlernen oder Ausüben einer Fremdsprache zum Beispiel. Bei einer in Indien durchgeführten Studie traten Alzheimer und andere Demenzformen unter jenen Teilnehmern fast fünf Jahre später in Erscheinung, die eine zweite Sprache beherrschten – selbst wenn sie Analphabeten waren.

Das Gehirn auf Trab halten

Freilich stellt dies nicht für jeden den besten Weg dar. Professor Frank Jessen, Direktor der Klinik für Psychiatrie am Universitätsklinikum Köln, urteilt pragmatisch: "Jeder soll das tun, was ihm liegt und Spaß macht, das dann aber umso intensiver."

Wer Musik mag, kann ein Instrument lernen oder einem Chor beitreten; wer intellektuelle Interessen hat, sollte viel lesen und Debatten verfolgen; wer Geselligkeit liebt, soziale Kontakte pflegen und anregende Gespräche führen. Basteln, Volkshochschulkurse, ein Ehrenamt – es gibt viele Möglichkeiten. Besonders nach dem Berufsleben sei es wichtig, sich nicht zurückzuziehen, betont Jessen.

Sportliche Aktivität regt das Gehirn an

Am meisten profitiert, wer neben dem Geist auch den Körper fordert. "Der Nutzen von sportlicher Aktivität ist unter allen Vorsorgemaßnahmen mit am besten belegt", urteilt Agnes Flöel. So beobachteten Forscher in Texas über fast 40 Jahre hinweg 20.000 Menschen, deren Fitness sie anfangs auf dem Laufband testeten und in fünf Grade einteilten. Die Teilnehmer der fittesten Gruppe erkrankten um ein Drittel seltener an Demenz als jene der schwächsten Gruppe. Bei einer ähnlichen Studie betrug das Risiko der Sportlichsten sogar nur die Hälfte. Die Ergebnisse zeigen, dass viel Bewegung auch in jüngeren Jahren bereits einen gewissen Schutzeffekt hat.

[Sport](#) wirkt auf verschiedene Weise im Gehirn: Er hält die kleinen Blutgefäße gesund, die das Denkorgan mit Nährstoffen versorgen und schädliche Stoffe abtransportieren. Er wirkt anderen Risiken wie Diabetes oder Bluthochdruck entgegen. Und er fördert die Produktion von Wachstumsfaktoren und Botenstoffen, die ihrerseits neue Nervenzellen sprießen lassen und Verknüpfungen fördern.

Schon wenig Bewegung hilft

Dabei hilft schon wenig Bewegung. Das zeigt eine aktuelle Studie, an der auch ältere Menschen teilnahmen, die genetisch bedingt ein erhöhtes Risiko für Alzheimer aufwiesen. Wer von ihnen wenigstens dreimal wöchentlich mindestens 15 Minuten flott ging, joggte oder schwamm, blieb von einem Verlust an Hirnmasse im sogenannten Hippocampus verschont – einer für das Gedächtnis und die räumliche Orientierung zentralen Region.

Jene genetisch belasteten Teilnehmer hingegen, die sich höchstens zweimal die Woche zu sehr mäßiger Aktivität aufraffen konnten, verloren während der 18-monatigen Studiendauer im Schnitt bereits drei Prozent der Hippocampus-Masse.

"Suchen Sie sich einen Sport aus, der Ihnen Spaß macht", empfiehlt Frank Jessen.

"Entscheidend ist, dass Sie dabeibleiben." Was die Anstrengung betrifft: "Lieber dreimal in der Woche flott spazierengehen als dreimal bis zur Erschöpfung laufen und dann nie wieder."

Eine hundertprozentige Vorbeugung ist auch mit Sport und allen anderen Empfehlungen nicht möglich. Dennoch lohnen sich die Mühen doppelt: Nicht nur das Risiko für Herzleiden und Schlaganfälle sinkt. Wer auf eine gesunde Lebensweise achtet sowie geistig und körperlich rege bleibt, fühlt sich auch im Alter vitaler und zufriedener als ein gelangweilter Sofahocker.