

## Die BIG-12 der Demenz

Viele Patienten, die in unsere Praxis kommen, kommen mit der Angst womöglich sich im Anfangsstadium einer Demenz zu befinden. Das resultiert einerseits aus der Tatsache, dass diese Erkrankung immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerät, da wir immer älter werden und mit dem Älterwerden ebenso das Risiko dafür steigt,

andererseits aus dem in der Werbung vorgespiegelten ideal, dass, wenn wir nur das richtige Vitamin B12-Präparat, die richtigen Omega-3-Fettsäuren, das richtige Ginkgo-Präparat - die Liste ließe sich endlos weiterführen – einnehmen, praktisch keinen Verlust der kognitiven Funktionen erleiden müssten.

Wir wollen also nicht dem Zufall überlassen und gerne mit Blick auf unser Alter hier etwas Gutes tun.

Eine Zusammenfassung der 12 Faktoren, die nach wissenschaftlichem Stand eine Demenz begünstigen, wurde jetzt ausführlich in einem Artikel im „Lancet“ - also dem Top-Journal der wissenschaftlichen Welt - in einer Studie untersucht und frei zugänglich (s.u) für jedermann in englischer Sprache 2020 veröffentlicht. Hier ein Auszug aus der Zusammenfassung:

### **The Lancet, Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission :**

*„ Die Zahl der älteren Menschen, einschließlich derer, die mit Demenz leben, steigt, während die Sterblichkeit in jüngeren Jahren abnimmt. Allerdings ist die altersspezifische Inzidenz von Demenz in vielen Ländern zurückgegangen, wahrscheinlich aufgrund von Verbesserungen in den Bereichen Bildung, Ernährung, Gesundheitsfürsorge und Änderung der Lebensweise. Insgesamt gibt es immer mehr Belege für die neun potenziell veränderbaren Risikofaktoren für Demenz, die von der Lancet-Kommission 2017 zur Prävention, Intervention und Pflege von Demenzkranken gefunden wurden:*

- *weniger Bildung,*
- *Bluthochdruck,*
- *Hörschäden,*
- *Rauchen,*
- *Adipositas,*
- *Depressionen,*
- *Bewegungsmangel,*
- *Diabetes und*
- *geringe soziale Kontakte.*

*Wir fügen nun drei weitere Risikofaktoren für Demenz mit neueren, überzeugenderen Beweisen hinzu. Diese Faktoren sind:*

- *übermäßiger Alkoholkonsum,*
- *traumatische Hirnverletzungen und*
- *Luftverschmutzung.*

Wir haben neue Übersichtsarbeiten und Metaanalysen abgeschlossen und diese in ein aktualisiertes Lebenslaufmodell für 12 Risikofaktoren zur Demenzprävention integriert. Zusammen machen die 12 veränderbaren Risikofaktoren **etwa 40% der weltweiten Demenzen aus, die theoretisch verhindert oder verzögert werden könnten**. Das Präventionspotenzial ist hoch und könnte in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen (LMIC), in denen mehr Demenzen auftreten, höher sein.

Unser neues Lebensverlaufsmodell und die Evidenzsynthese haben weltweit überragende politische Auswirkungen. Für die Demenzprävention ist es nie zu früh und nie zu spät im Lebenslauf. Frühkindliche Risiken (jünger als 45 Jahre), wie z.B. weniger Bildung, beeinträchtigen die kognitive Reserve; mittelfristige (45-65 Jahre) und spätere Risikofaktoren (älter als 65 Jahre) beeinflussen die Reserve und die Auslösung neuropathologischer Entwicklungen. Kultur, Armut und Ungleichheit sind Schlüsselfaktoren für die Notwendigkeit von Veränderungen. Menschen, die am meisten benachteiligt sind, brauchen diese Veränderungen am dringendsten und werden den größten Nutzen daraus ziehen.

Die Politik sollte der Bildung in der Kindheit für alle Vorrang einräumen. Öffentliche Gesundheitsinitiativen zur Minimierung von Kopfverletzungen und zur Verringerung des schädlichen Alkoholkonsums könnten potenziell zu einer Verringerung von Demenz in der frühen Kindheit und im späteren Leben führen. Die Kontrolle des systolischen Blutdrucks im mittleren Lebensalter sollte 130 mm Hg oder weniger anstreben, um eine Demenz zu verzögern oder zu verhindern. Die Einstellung des Rauchens, auch im späteren Leben, vermindert dieses Risiko. Passivrauchen ist ein weniger beachteter modifizierbarer Risikofaktor für eine Demenz. Viele Länder haben diese Exposition eingeschränkt. Politische Entscheidungsträger sollten die Verbesserung der Luftqualität vorantreiben, insbesondere in Gebieten mit hoher Luftverschmutzung.

Wir empfehlen in der Mitte des Lebens und im späteren Leben kognitiv, körperlich und sozial aktiv zu bleiben, obwohl es nur wenige Belege für eine einzige spezifische Aktivität zum Schutz vor Demenz gibt. Die Verwendung von Hörgeräten scheint das übermäßige Risiko von Hörverlust zu reduzieren. Anhaltende Bewegung in der Mitte des Lebens und möglicherweise im späteren Leben schützt vor Demenz, vielleicht durch die Verringerung von Fettleibigkeit, Diabetes und kardiovaskulärem Risiko. Depressionen können ein Risiko für Demenz darstellen, aber im späteren Leben kann Demenz zu Depressionen führen. Obwohl eine Verhaltensänderung schwierig ist und einige Zusammenhänge möglicherweise nicht rein kausal sind, haben Einzelpersonen ein enormes Potenzial, ihr Demenzrisiko zu senken. „

Nachzulesen im Original unter:

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Sollten Sie die Muße haben diesen wirklich neutralen und unabhängigen wissenschaftlichen Titel zu lesen, so benutzen Sie den Link am Ende meiner zusammenfassenden Ausführung. Für die „Abstract-Leser“ und sehr beschäftigten Menschen hier die Auflistung mit den relevanten Zahlen:

### **Weniger Bildung** - was ist damit gemeint?

- Erreichtes Bildungsniveau – d.h. je höher, desto mehr neuronales „Reservepotential“ und mögliche Kompensationsstrategien
- Permanentes kognitives Training z.B. im Beruf oder danach im Alltag
- Anmerk: wird in Zeiten von Vorruhestand zunehmend relevant

### **Bluthochdruck**

- Mehr als 140 mmHg systolisch erhöht im mittleren Alter das Demenzrisiko um etwa 60 % (!)
- Anm.: in Deutschland gilt als Grenze zum Bluthochdruck immer der Wert von 140 mmHg, während in USA neuerdings und nicht ohne Grund der Grenzwert auf 130 mmHg gesenkt wurde

### **Hörschäden**

- wenn im mittleren Lebensalter (45-65 Jahre) vorhanden, verdoppelt sich später das Demenzrisiko für das spätere Lebensalter
- 
- Anmerk: offensichtlich ganz einfach dadurch, dass der Betroffene weniger kommuniziert und dadurch auch sich sozial isoliert. Entscheidend ist auch der Zeitpunkt, zu welchem ein notwendiges Hörgerät angepasst werden sollte -> sind einmal die Hörbahnen mangels Stimulation degeneriert, da vom Innenohr infolge der Schwerhörigkeit nicht mehr die notwendigen Impulse kommen, kann auch ein Hörgerät nicht mehr viel bewirken und nervt nur wegen der ständigen „Piepserei“, so daß es noch weniger getragen wird

### **Rauchen**

- ist im höheren Alter > 65 Jahre der wichtigste Demenzrisikofaktor geht mit einem um 60% erhöhten Risiko einer Demenzentwicklung einher

Anmerk.: Tabakverzicht nutzt auch im Alter noch, was ist mit den Jüngeren?

## **Adipositas (Fettleibigkeit)**

- geht ebenfalls mit einem um 60 % erhöhten Demenzrisiko einher
- Anmerk.: wobei möglicherweise auch das vermehrte Risiko an Komorbiditäten wie Diabetes Typ2 und Bluthochdruck hier eine Rolle spielt und es schwer fällt dies auseinanderzuhalten
- 

## **Depressionen**

- vor allem in der Altersklasse > 65 Jahre scheinen auch das Demenzrisiko zu erhöhen
- Anmerk: hier ist die Datenlage nicht ganz eindeutig, womöglich auch deshalb, da es sowohl bei der Depression als auch bei der Demenz zu einem „shutdown“ kognitiver Fähigkeiten kommt und eine Differenzierung manchmal nur sehr schwierig gelingt - dies geht so weit, dass es das Störung Bild einer „Pseudo-Demenz“ gibt, die ein schwer depressiver Patient entwickeln kann

## **Bewegungsmangel**

- erhöht das Risiko um 40 % im Alter
- Anmerk: hier existieren unterschiedliche Empfehlungen, meine persönliche Empfehlung ist mindestens täglich 40 Minuten eine mäßiggradige körperliche Belastung wie zum Beispiel Fahrradfahren, Nordic walking....

## **Diabetes**

- gemeint ist Diabetes TYP II („Altersdiabetes“) - hier geht man von etwa einem 50% erhöhten Demenzrisiko aus
- Anmerk.: Ich verweise hierzu auf einen für mich sehr erhellenden Artikel im „Deutschen Ärzteblatt“ unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/201673/Gegen-Diabetes-und-Adipositas-Dein-Freund-der-Ketonkoerper> abrufbar

## Soziale Kontakte

- Soziale Isolation geht im Alter mit einem um etwa 60 % erhöhten Demenzrisiko einher
- Anmerk: wobei manchmal nicht richtig erkennbar ist was „Huhn“ und was „Ei“ ist

## Luftverschmutzung (neu) !

- Erhöht das Demenzrisiko um ca. 10 %
- Anmerk: Auwei, da kommt möglicherweise noch eine „Wolke“ auf uns zu, weil die in den letzten Jahren angehäuften Luftverschmutzung (Feinstaub + Stickoxide) erst mit zeitlicher Latenz aufschlägt

## Schädel – Hirn – Trauma (neu)

- Auto-, Motorrad- und Fahrradverletzungen, militärische Expositionen, Boxen, Reiten und andere Freizeitsportarten, Schusswaffen und Stürze verursacht
- Anmerk.: Gemeint sind schwere Kopfverletzungen mindestens mit Bewusstlosigkeit, also ab einer Commotio „aufwärts“
- 

## Alkohol (neu)

- Erhöhter Alkoholkonsum > 24 Gramm täglich – also in etwa ½ l Bier oder 1/4l Wein - erhöhen das Demenzrisiko um etwa 20 %
- Anmerk: ausgeträumt, das Märchen der „schützenden“ Wirkung von Rotwein; die oben beschriebene Alkoholmenge beschreibt den Grenzwert, mit dem man auf der „sicheren Seite“ ist, also unterschiedliche Studien, unterschiedliche Grenzwerte - aber ein Schutz ist Alkoholkonsum definitiv nicht

Bevor Sie sich also das nächste Mal in der Apotheke oder Drogerie oder im Internet mit „Wundermitteln“ versorgen möchten, lesen Sie ausführlich die Empfehlung der Lancet-Kommission durch, hier können Sie mehr tun. Im Zweifelsfall fragen Sie diesmal nicht den „Arzt oder Apotheker“, sondern lassen sich fachärztlich untersuchen, um eine Differenzierung zwischen einem altersgemäßen und einem krankhaften Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten vornehmen zu lassen.

Übrigens - von etwa 10 Patient/-innen, die in unsere Praxis kommen, weil sie befürchten eine beginnende Demenz zu haben, finden wir in der neuropsychologischen Testung nur bei etwa 1-2 Auffälligkeiten, die durch spezielle Untersuchungen recht sicher eingeordnet werden können. Die restlichen 8 gehen etwas weniger besorgt nachhause, in der Regel handelt es sich hier um recht ängstlich-besorgte Patienten bzw. Patientinnen mit tatsächlichen Angsterkrankungen in der Vorgeschichte. Aber auch für diese ist die Gewissheit, es nicht zu haben, für die weitere Lebensqualität wichtig.

P.S. Die Anmerk. = Anmerkungen sind meine persönlichen Gedanken zum Thema

Dr. med. Dieter Claus – Facharzt für Neurologie und Psychiatrie