



#127

Demenzprävention: 14 Faktoren, die dein Gehirn schützen

Blutdruck, Schlaf, Bewegung, Hörverlust und Ernährung: Welche beeinflussbaren Faktoren über deine Gehirngesundheit im Alter entscheiden – und warum Prävention Jahrzehnte vor den ersten Symptomen beginnt.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge von Beyond Lifespan diskutieren Mario und Max 14 beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz. Sie betonen, dass Demenz, insbesondere Alzheimer, oft eine Stoffwechselerkrankung ist, die sich über Jahrzehnte entwickelt. Die Prävention beginnt daher weit vor den ersten Symptomen und umfasst Bereiche wie Stoffwechselgesundheit (Blutdruck, Blutzucker, Blutfette), Schlaf, Stressmanagement, Bildung und soziale Interaktion. Durch die Optimierung dieser Faktoren lässt sich das Demenzrisiko um bis zu 45% reduzieren.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Demenz ist keine plötzliche Erkrankung, sondern entwickelt sich über 20-25 Jahre. Die Prävention sollte daher so früh wie möglich beginnen.
- 02 Alzheimer kann als "Diabetes Typ 3" betrachtet werden, da metabolische Faktoren wie Blutzucker- und Fettstoffwechsel eine zentrale Rolle spielen.
- 03 Ein gesunder Lebensstil, der die 14 diskutierten Risikofaktoren berücksichtigt, kann das Demenzrisiko um bis zu 45% senken.
- 04 Bildung in der frühen Kindheit und lebenslanges Lernen (Neugier, neue Hobbys) bauen eine "kognitive Reserve" auf, die das Gehirn schützt.
- 05 Guter Schlaf ist entscheidend für den Abtransport von schädlichen Ablagerungen wie Amyloid-Plaques aus dem Gehirn.
- 06 Chronischer Stress, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum sind signifikante, aber beeinflussbare Risikofaktoren.
- 07 Hör- und Sehverlust reduzieren den sensorischen Input für das Gehirn und erhöhen das Demenzrisiko. Hörgeräte und die Behandlung von Sehschwächen sind daher wichtige Präventionsmassnahmen.
- 08 Soziale Isolation ist ein Risikofaktor, wenn sie als leidvoll empfunden wird. Der Aufbau und die Pflege eines sozialen Netzwerks sind daher wichtig für die Gehirngesundheit.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Demenz und wie entsteht sie?

Demenz ist der Überbegriff für verschiedene Erkrankungen, die zum Verlust kognitiver Fähigkeiten führen. Alzheimer ist die häufigste Form. Die Krankheitsentwicklung beginnt 20-25 Jahre vor den ersten Symptomen mit der Ablagerung von Amyloid-Plaques und Tau-Proteinen im Gehirn. Dies führt zu einer Verschlechterung des Hirnstoffwechsels, einer Abnahme der Gehirnmasse und schliesslich zu Gedächtnisverlust.

Die 14 beeinflussbaren Risikofaktoren

Eine Lancet-Studie identifizierte 14 Risikofaktoren, die man selbst beeinflussen kann. Dazu gehören in der frühen Lebensphase Bildung, in der mittleren Lebensphase (40-65) Hörverlust, Schädel-Hirn-Trauma, Bluthochdruck, Alkohol, Übergewicht und Rauchen. In der späteren Lebensphase (ab 65) kommen Depression, soziale Isolation, Bewegungsmangel, Luftverschmutzung und Diabetes hinzu. Die Beeinflussung dieser Faktoren kann das Demenzrisiko um bis zu 45% senken.

Stoffwechselgesundheit: Blutdruck, Blutfett & Blutzucker

Eine gute Gefässgesundheit ist entscheidend für die Versorgung des Gehirns. Hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und ein gestörter Zuckerstoffwechsel (Insulinresistenz, Diabetes) schädigen die kleinen Gefässe im Gehirn und fördern die vaskuläre Demenz sowie Alzheimer. Alzheimer wird daher auch als "Diabetes Typ 3" bezeichnet. Regelmässige Kontrolle der Blutwerte und des Blutdrucks ist essenziell.

Schlaf, Stress und Bewegung

Im Tiefschlaf reinigt das Gehirn sich von schädlichen Ablagerungen. Weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht erhöhen das Demenzrisiko bereits um 30%. Chronischer Stress schädigt den Hippocampus, die Gedächtniszentrale des Gehirns. Regelmässige Bewegung, sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining, reduziert das Demenzrisiko um 30-50%, indem es den Stoffwechsel und die Neuroplastizität (BDNF) verbessert.

Ernährung und spezifische Nährstoffe

Eine mediterrane Ernährung, reich an Gemüse, gesunden Fetten (Olivenöl) und Fisch, kann das Gehirn um bis zu 7.5 Jahre "verjüngen". Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine zur Kontrolle des Homocysteinspiegels und potenziell Kreatin können ebenfalls zur Gehirngesundheit beitragen. Alkohol und Rauchen sollten konsequent gemieden werden, da es keine sichere Menge für das Gehirn gibt.

Sensorischer Input und kognitive Reserve

Hör- und Sehverlust sind wesentliche Risikofaktoren, da sie den sensorischen Input zum Gehirn reduzieren, was zur Atrophie von Hirnarealen führen kann. Das frühzeitige Tragen von Hörgeräten und die Behandlung von Sehschwächen sind daher entscheidend. Lebenslanges Lernen, das Erlernen neuer Fähigkeiten (Sprachen, Instrumente) und das Verlassen der Routine bauen eine "kognitive Reserve" auf, die das Gehirn flexibel und widerstandsfähig hält.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Messe regelmässig deinen Blutdruck und deine Blutwerte (Blutzucker, Blutfette, Homocystein), um deine Stoffwechselgesundheit im Blick zu behalten.
- Priorisiere deinen Schlaf und Sorge für mindestens 7-8 Stunden pro Nacht, um dem Gehirn die nötige Zeit zur Regeneration und Reinigung zu geben.
- Integriere regelmässige Bewegung in deinen Alltag, idealerweise eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

- Fordere dein Gehirn lebenslang, indem du neue Dinge lernst (z.B. eine Sprache oder ein Musikinstrument) und deine sozialen Kontakte aktiv pflegst.
- Lass dein Hör- und Sehvermögen regelmässig überprüfen und nutze bei Bedarf frühzeitig Hilfsmittel wie Hörgeräte oder Brillen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

ApoE4	Ein Gen-Allel, das das Risiko für Alzheimer-Demenz deutlich erhöht. Ein Test ist nicht für jeden empfehlenswert, da das Ergebnis Stress auslösen kann und die grundlegenden Präventionsmassnahmen die gleichen bleiben.
Lancet-Studie zu Demenz	Eine massgebliche Übersichtsarbeit, die 14 beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz identifiziert hat und aufzeigt, dass deren Modifikation das Risiko um bis zu 45% senken kann.
BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)	Ein Protein, das die Neuroplastizität und das Überleben von Neuronen fördert. Regelmässige Bewegung kann den BDNF-Spiegel erhöhen.
Homocystein	Eine Aminosäure, deren erhöhte Konzentration im Blut als Marker für Gefässentzündungen gilt und mit einem erhöhten Demenzrisiko sowie Hirnschwund verbunden ist. Der Spiegel kann oft durch B-Vitamine gesenkt werden.
Glymphatisches System	Das "Reinigungssystem" des Gehirns, das während des Tiefschlafs Abfallprodukte wie Amyloid-Beta aus dem Gehirn spült.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.