

Demenz vorbeugen, Datenlücken schließen: Wissenschaftsakademien stellen sechs Handlungsansätze vor

Fast jede zweite Demenzerkrankung ließe sich durch umfassende Prävention mit Blick auf 14 gut erforschte Risikofaktoren verhindern. Deshalb sprechen sich die Wissenschaftsakademien - acatech, Leopoldina und Akademienunion - in einer gemeinsamen Stellungnahme für eine stärkere „Datengetriebene Demenzprävention“ aus. Gesundheitsdaten ermöglichen eine bessere individuelle Risikoeinschätzung und eine intensivere Erforschung der komplexen Krankheiten. Davon könnte auch die Prävention weiterer Volkskrankheiten, etwa Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes, profitieren.

Demenzerkrankungen belasten Betroffene und pflegende Angehörige enorm. In Deutschland waren 2023 schätzungsweise 1,8 Millionen Menschen erkrankt – binnen 25 Jahren erwartet die Expertengruppe der Akademien einen Anstieg um 50 Prozent auf 2,7 Millionen. Schon heute beziffern Expertinnen und Experten die gesamtgesellschaftlichen Kosten durch Demenzen mit mehr als 80 Milliarden Euro.

„Demenzen sind keine zwangsläufige Alterserscheinung und auch nur zu einem geringen Anteil erblich – wir könnten somit das Auftreten einer Demenz beeinflussen“, erklärt die Leiterin der Akademien-Arbeitsgruppe, Svenja Caspers (Universitätsklinikum Düsseldorf und Forschungszentrum Jülich). „Die Möglichkeiten für Demenzprävention werden derzeit nicht ausgeschöpft. Dafür müssen wir das Zusammenspiel von Risikofaktoren besser verstehen und Menschen in der Prävention individuell unterstützen. Dazu brauchen wir eine bessere Nutzbarmachung bestehender Daten für die eigene Gesundheitsfürsorge sowie eine erweiterte Datenintegration für die Forschung. Wenn die bisherigen Bemühungen zum Erhalt der Gehirngesundheit fortgesetzt und im Sinn einer datennutzenden Prävention weiterentwickelt werden, kann das gelingen.“

In sechs Schritten zur datengetriebenen Demenzprävention

Die gemeinsame Stellungnahme der Akademien entwickelt sechs Handlungsansätze, die eine datengetriebene Demenzprävention ermöglichen:

- Die Nationale Demenzstrategie sollte als Dekade für Gehirngesundheit nach 2026 fortgeschrieben und weiterentwickelt werden.
- Daten müssen für die Versorgung, Demenzprävention und ihre Erforschung zugänglicher werden. Die beste Lösung sieht die Arbeitsgruppe in einem nationalen Datenökosystem für Prävention und Forschung. Für eine Verknüpfung individueller Gesundheitsdaten fehlt Deutschland zudem ein Unique Identifier (UID), was die Präventionsforschung aufwendig und teuer macht und gleichzeitig limitiert.

Ein UID ist eine eindeutige, persönliche Identifikationsnummer, die die sichere und einfache Verknüpfung verschiedener Datensätze ermöglicht. Darüber hinaus sollen Gesundheitsdaten, die im Rahmen von Studien erhoben wurden, für die Forschung dauerhaft nutzbar bleiben. Das kann durch eine verbesserte Kompatibilität unterschiedlicher Datenquellen, den Zugang zu einzelnen

Datenquellen in geschützten Netzwerken zu Forschungszwecken und das Zusammenführen in sogenannten gesicherten Daten-Hubs unterstützt werden.

- Datengetriebene Demenzprävention ermöglicht und erfordert intensive Forschung, um mehr über die molekularen und zellulären Grundlagen der Krankheit zu erfahren. Auch die Suche nach Biomarkern, die auf Demenzrisiken hinweisen, oder nach Modellen, mit denen sich Daten zur Aktivität/Funktion des Gehirns und interagierender Organe integrieren lassen, können Forschung, Diagnostik und Präventionsmaßnahmen voranbringen und personalisierte Ansätze zum Erhalt der Gehirngesundheit aufzeigen.
- Eine verstärkte Wissenschaftskommunikation sollte Bürgerinnen und Bürger aktiv einbeziehen, um die Wichtigkeit von Prävention zu vermitteln: Aktuell halten weltweit 80 Prozent der Menschen Demenz für eine Alterserscheinung und nicht für eine Krankheit.
- Eine nationale Forschungs- und Präventions-App könnte „digitale Biomarker“ erfassen, beispielsweise mittels Spracherkennung oder Fragebögen. So können individuelle Risikoprofile erhoben werden, die ein Risikoscreening ermöglichen. Eine solche App müsste wissenschaftlich fundiert und gleichzeitig einfach bedienbar sein.
- Eine begleitende Verhältnisprävention soll die gesunde Lebensweise fördern, um Demenz-Risikofaktoren zu mindern. Zum Beispiel durch die Reduzierung des Alkohol- und/oder Tabakkonsums, aber auch durch Gestaltung einer städtischen Umgebung, die Bewegung fördert.

14 Risikofaktoren sind für 45 Prozent der Demenzfälle verantwortlich

45 Prozent der Demenzen ließen sich theoretisch vermeiden, würden die 14 am besten erforschten beeinflussbaren Risikofaktoren möglichst ausgeschaltet bzw. behandelt. Dazu zählen geringe Bildung, Hörverlust, hoher LDL-Cholesterinspiegel, Depression, Schädel-Hirn-Traumata, Bewegungsmangel, Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Alkoholmissbrauch, soziale Isolation, Luftverschmutzung und Sehverlust. Weitere Faktoren sind ebenfalls von Bedeutung, ihr Einfluss muss aber noch weitergehend erforscht werden: Angststörungen, ein niedriges Einkommen, Kontakt mit Lösungsmitteln, der Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel, chronische Nierenerkrankungen, schlechte Schlafqualität oder Beeinträchtigungen im Schlaf-Wach-Rhythmus und Nebenwirkungen medizinischer Maßnahmen.

Gesamtpräventionsstrategie mit weitreichenden Synergieeffekten

Die Präsidentinnen und Präsidenten der Wissenschaftsakademien bewerten die skizzierten Handlungsoptionen als wichtigen Schritt auf dem Weg zu einer Gesamtpräventionsstrategie:

„Jede vermeidbare Demenzerkrankung bedeutet verlorene Lebensqualität – für die Betroffenen ebenso wie für ihre Angehörigen. Dass wir heute wissen, wie sich Risiken verringern lassen, verpflichtet uns zum Handeln. Es darf nicht dabei bleiben, dieses Wissen nur zu benennen – wir müssen es zugänglich machen, Vertrauen schaffen und Menschen konkret dabei unterstützen, ihre Gesundheit zu schützen. Prävention ist keine abstrakte Idee, sondern eine gemeinsame Verantwortung, die über Lebenswege entscheidet“, sagt Bettina Rockenbach, Präsidentin der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina.

acatech Präsidentin Claudia Eckert: „Der Einsatz von Gesundheitsdaten ermöglicht eine auf jeden Menschen individuell zugeschnittene Vorbeugung vor Demenzen und auch anderen Volkskrankheiten. So könnten wir – als Individuen und als Gesellschaft – durch gezielteres Handeln möglichen späteren Erkrankungen vorbeugen. Zugleich ermöglicht die sichere Bereitstellung von Gesundheitsdaten neue Forschungsansätze und die Entwicklung innovativer Lösungen. Deshalb ist

es wichtig, dass Deutschland die individuelle, datengestützte Prävention voranbringt. Der Aufbau eines nationalen Datenökosystems für Prävention und Forschung wäre dafür ein zentraler Schritt. Es braucht tragfähige Strukturen, höchste Sicherheitsstandards und gesellschaftlichen Rückhalt: Forschung, forschende Unternehmen, die Politik und wir alle als Gemeinschaft sind gefragt.“

Der Präsident der Akademienunion, Christoph Markschies, blickt voraus auf gemeinsame Dialogveranstaltungen der Akademien: „Die Stellungnahme zeigt eindrücklich, dass wir das große Potenzial zielgerichteter Prävention zu wenig ausschöpfen und damit Menschen krank werden oder bleiben, die das nicht müssten. Nicht nur Fachleute und die Politik sind gefragt – sondern jeder Mensch: Wir alle entscheiden darüber, welche Gesundheitsdaten wir unter welchen Bedingungen teilen wollen und wie Präventionsangebote aussehen können. Die Wissenschaftsakademien werden zu einer gemeinsamen Bürgerdialogreihe einladen, bei der wir uns über Gesundheitsdaten und Prävention auszutauschen können. Alle Fragen sind erlaubt, denn nur wer etwas weiß und keine überflüssige Angst hat, kann gesünder leben.“

Originalpublikation:

https://doi.org/10.48669/aca_2026-1

Weitere Informationen:

<https://www.acatech.de/publikation/datengetriebene-demenzpraevention/> Download der Stellungnahme