

Demenz vorbeugen: Warum Bewegung die Gehirngesundheit stärkt

Regelmäßige Bewegung kann die Gehirngesundheit stärken und ist ein wichtiger Baustein der Demenzprävention. Zum Welt-Alzheimerstag startet die Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) eine dreiteilige Presseserie zu beeinflussbaren Risikofaktoren. Zum Auftakt zeigt die AFI, wie regelmäßige Bewegung Herz-Kreislauf-Gesundheit, Stoffwechsel und Stimmung unterstützen kann. Ergänzend stellt die AFI ein Factsheet zu den wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenz bereit.

Kann man einer Demenz vorbeugen? Nicht immer, aber das persönliche Risiko lässt sich beeinflussen. Anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September startet die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) eine dreiteilige Presseserie zur Demenzprävention. Im Mittelpunkt stehen wissenschaftlich belegte Risikofaktoren und die Frage, was Menschen im Alltag für ihre Gehirngesundheit tun können.

Den Auftakt macht das Thema Bewegung. Laut Lancet Commission 2024 gehört körperliche Inaktivität zu den beeinflussbaren Faktoren für Demenz. Dem Bericht zufolge könnten weltweit theoretisch rund 45 Prozent der Demenzfälle verzögert oder verhindert werden, wenn alle 14 modifizierbaren Risikofaktoren gezielt angegangen würden. Regelmäßige Bewegung ist daher ein wichtiger Ansatzpunkt für die Prävention. Dabei zählt nicht die sportliche Höchstleistung, sondern regelmäßige Aktivität im Alltag.

„Bei Bewegung geht es nicht darum, aus allen Menschen Sportlerinnen und Sportler zu machen. Für die Gehirngesundheit ist es vor allem wichtig, regelmäßig in Bewegung zu kommen. Gerade Menschen, die bislang wenig körperlich aktiv sind, können mit kleinen Schritten anfangen“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI.

Was Bewegung für die Gehirngesundheit leisten kann

Bewegung wirkt sich nicht nur auf Muskeln und Gelenke, sondern auch auf das Gehirn aus. Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Durchblutung verbessern, das Herz und die Gefäße stärken sowie dabei helfen, den Blutdruck, den Blutzucker und das Körpergewicht positiv zu beeinflussen. Damit berührt Bewegung gleich mehrere Faktoren, die mit dem Demenzrisiko zusammenhängen. Auch Schlaf, Stimmung und soziale Teilhabe können davon profitieren, etwa wenn Menschen gemeinsam spazieren gehen, tanzen, Rad fahren oder in einer Gruppe aktiv sind.

„Bewegung schützt das Gehirn wahrscheinlich nicht über einen einzigen Mechanismus. Sie wirkt an vielen Stellen gleichzeitig: auf Herz und Kreislauf, den Stoffwechsel, die Stimmung und die körperliche Leistungsfähigkeit. All das kann dazu beitragen, die Gehirngesundheit zu stärken“, so Pfitzer-Bilsing.

Die AFI betont jedoch, dass Bewegung Alzheimer oder andere Demenzerkrankungen nicht sicher verhindern kann. Sie ist aber ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Studien belegen, dass Menschen, die körperlich aktiv sind, seltener an Demenz erkranken als Menschen, die sich sehr wenig bewegen. Wichtig ist vor allem, Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren.

Wie Bewegung leichter zur Gewohnheit wird

Damit Bewegung langfristig gelingt, muss sie zur eigenen Lebenssituation passen. Wer sich zu viel vornimmt, gibt oft schnell wieder auf. Besser ist es, mit kleinen, festen Aktivitätsinseln zu beginnen: ein Spaziergang nach dem Frühstück, Gartenarbeit, Einkaufen mit dem Fahrrad, Tanzen oder kurze Wege zu Fuß. So kann Bewegung Schritt für Schritt Teil des Alltags werden.

„Motivation ist nicht jeden Tag gleich stark. Deshalb hilft es, Bewegung nicht als großes Sportprojekt, sondern als kleine, feste Routine zu planen. Wer Bewegung mit Gewohnheiten wie dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen verbindet, macht es sich leichter, dranzubleiben“, erklärt Pfitzer-Bilsing.

Auch Pausen oder Rückschläge gehören dazu. Ein verpasster Tag ist kein Scheitern. Wichtig ist, wieder anzufangen. „Prävention bedeutet nicht, alles perfekt zu machen. Jeder Schritt in Richtung eines aktiveren Alltags zählt.“

Bewegung ist ein Baustein der Prävention

Demenzprävention wird heute als Zusammenspiel mehrerer Faktoren verstanden. Neben Bewegung nennt die Lancet Commission 2024 unter anderem Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Depressionen, Schwerhörigkeit, Sehverlust, soziale Isolation, hohe LDL-Cholesterinwerte und übermäßigen Alkoholkonsum als beeinflussbare Risikofaktoren. Der Präventionsansatz ist deshalb multimodal: Es geht darum, verschiedene Risiken zu erkennen und möglichst zu reduzieren.

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil, aber nicht der einzige. Wer zusätzlich auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit achtet, Hör- und Sehprobleme behandeln lässt, sozial aktiv bleibt und bestehende Erkrankungen gut behandeln lässt, stärkt die Gehirngesundheit auf mehreren Ebenen.

Redaktionsservice: Factsheet zur Demenzprävention

Die AFI bietet Redaktionen ein kostenloses Factsheet zur Alzheimer- und Demenzprävention an. Es fasst die wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, darunter die Ergebnisse der Lancet Commission 2024 zu 14 modifizierbaren Risikofaktoren, verständlich zusammen. Das Factsheet zeigt, welche Faktoren die Gehirngesundheit beeinflussen und welche Maßnahmen Menschen selbst ergreifen können, um ihr Risiko zu senken.

Quellen:

Livingston, Gill, et al. „Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.“ The Lancet 404.10452 (2024): 572-628.

Huuha, Aleks M., et al. „Can exercise training teach us how to treat Alzheimer’s disease?“ Ageing Research Reviews 75 (2022): 101559.

Iso-Markku, Paula, et al. „Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer’s disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies.“ British Journal of Sports Medicine 56.12 (2022): 701-709.