

## Demenzrisiko schon in jungen Jahren sichtbar

**Wie wir leben, bestimmt mit, wie unser Gehirn altert - und das deutlich früher als bislang gedacht. Eine neue Studie der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig zeigt, dass ein etablierter Demenzrisiko-Index bereits bei jungen Erwachsenen im Alter von 20 bis 39 Jahren mit Unterschieden in der geistigen Leistungsfähigkeit zusammenhängt. Bisher galt der Index vor allem für die Risikoabschätzung im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Die Ergebnisse sind aktuell im Journal „Alzheimer’s & Dementia“ veröffentlicht worden.**

Derzeit leben etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland mit Demenz. Für die aktuelle Studie nutzte das Forschungsteam Daten aus der deutschlandweiten bevölkerungsbasierten Gesundheitsstudie NAKO mit knapp 150.000 Teilnehmer:innen im Alter von 20 bis 75 Jahren. Für jede Person wurde auf Basis gesundheitlicher und lebensstilbezogener Faktoren – etwa Rauchen, körperliche Aktivität, Depression oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ein LIBRA-Score berechnet. Die Ergebnisse sind eindeutig: Höhere LIBRA-Scores, also ein höheres Demenzrisiko, gingen in allen Altersgruppen mit einer schlechteren geistigen Leistungsfähigkeit einher.

Anschließend sind die Zusammenhänge zwischen den Risikowerten und der kognitiven Leistungsfähigkeit analysiert worden. Der Lifestyle for Brain Health (LIBRA)-Index ist ein etabliertes wissenschaftliches Instrument zur Abschätzung des Demenzrisikos. Besonders auffällig in der aktuellen Studie: Jüngere Erwachsene wiesen häufiger verhaltens- und psychosoziale Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel und depressive Symptome auf. Bei älteren Menschen dominierten kardiovaskuläre Risiken wie Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung und erhöhte Cholesterinwerte. „Es wird deutlich, dass sich die Art der Risikofaktoren für Demenz über die Lebensspanne verändert. Die Risikoreduktion sollte nicht erst mit 40 oder 60 Jahren beginnen, sondern schon im jungen Erwachsenenalter ansetzen“, betont Professorin Steffi G. Riedel-Heller, Direktorin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP). „Wenn wir Lebensstilfaktoren wie Bewegung, Ernährung oder psychische Gesundheit früh in den Blick nehmen, können wir vermutlich viel für die Gehirngesundheit im Alter tun.“

Die Studie zeigt außerdem deutliche soziale Unterschiede: Personen mit niedrigerem sozioökonomischem Status hatten insgesamt ungünstigere LIBRA-Scores. Auch zwischen Frauen und Männern gab es Unterschiede: Im Durchschnitt wiesen Männer höhere modifizierbare Demenzrisikofaktoren (LIBRA-Werte) als Frauen auf. Negative Zusammenhänge zwischen LIBRA und kognitiver Leistung waren besonders bei Frauen mit niedrigerem sozioökonomischem Status ausgeprägt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass bestimmte Gruppen im Lebensverlauf mehrfach benachteiligt sein können. Wissenschaftler Felix Wittmann: „Unsere Ergebnisse zeigen deutlich, dass das Demenzrisiko nicht nur mit individuellen Faktoren zusammenhängt. Wenn wir soziale Ungleichheiten nicht stärker in den Blick nehmen, laufen wir als Gesellschaft Gefahr, dass die besonders gefährdeten Gruppen von wichtiger Risikoreduktion am wenigsten profitieren.“

Wissenschaftlich schließt die Studie eine Lücke: Der LIBRA-Index ist bislang nur für Menschen ab 40 Jahren gut untersucht. Dass er auch bei 20- bis 39-Jährigen aussagekräftig ist, zeigt, dass etablierte Demenzrisiko-Modelle auf jüngere Altersgruppen übertragbar sind und die Forschung stärker den gesamten Lebensverlauf in den Blick nehmen sollte.

Die Publikation entstand in gemeinsamer Erstautorenschaft von Prof. Dr. Susanne Röhr und Felix Wittmann. Prof. Dr. Röhr hat aktuell eine Professur als Associate Professor an der australischen University of New South Wales in Sydney inne und ist dem Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) weiterhin als Gastwissenschaftlerin verbunden.

**Originalpublikation:**

Originalpublikation in Alzheimer's & Dementia: Associations of the Lifestyle for Brain Health (LIBRA) index with cognitive functioning across adulthood: Variation by sex and socioeconomic status in the German National Cohort (NAKO). Doi: 10.1002/alz.71477

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42151737/>