

Gesunde Gefäße, gesundes Gehirn: Gut 12 Jahre länger ohne Demenz leben

Wer seine Gefäße in der Lebensmitte gesund hält, kann viele Jahre länger ohne Demenz leben. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Langzeitauswertung der US-amerikanischen „Atherosclerosis Risk in Communities“ (ARIC)-Studie, die den Zusammenhang zwischen vaskulären Risikofaktoren und kognitiver Gesundheit untersucht hat. Die Forschenden konnten zeigen, dass Menschen ohne die drei vaskulären Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Rauchen durchschnittlich rund 12,6 Jahre länger demenzfrei leben als jene, bei denen diese drei Risikofaktoren gleichzeitig vorliegen.

In der Studie [1] wurden Daten von 12.400 Frauen und Männern ausgewertet, die zu Studienbeginn etwa 55 Jahre alt und frei von Demenz waren. Über einen medianen Beobachtungszeitraum von 26,3 Jahren entwickelten 3.008 Teilnehmende eine Demenz. Untersucht wurde, welchen Einfluss drei vaskuläre Risikofaktoren – Bluthochdruck (Blutdruck $\geq 140/90$ mm Hg oder antihypertensive Medikation), Diabetes mellitus (antidiabetische Medikation oder HbA1c $\geq 6,5$ %) und Tabakkonsum – auf das Demenzrisiko haben.

Die Ergebnisse waren deutlich: Personen ohne Bluthochdruck, Diabetes und Tabakkonsum konnten zwischen dem 55. und 95. Lebensjahr im Mittel 30,1 Jahre ohne Demenz erwarten. Bei Vorliegen eines der drei vaskulären Risikofaktoren verringerte sich diese Zeit auf 26,3 Jahre, bei zwei Risikofaktoren auf 21,0 Jahre und bei Vorliegen aller drei Risikofaktoren auf 17,5 Jahre.

Prävention beginnt Jahrzehnte vor den ersten Symptomen

Die neue Untersuchung bestätigt damit eindrucksvoll, was frühere Arbeiten bereits vermuten ließen: Die Weichen für die Gehirngesundheit werden lange vor dem Auftreten erster Gedächtnisstörungen gestellt. Bereits 2025 hatten Forschende derselben Arbeitsgruppe [2] gezeigt, dass ein erheblicher Anteil aller Demenzerkrankungen auf beeinflussbare vaskuläre Risikofaktoren in der Lebensmitte und im höheren Alter zurückgeführt werden kann. Die nun veröffentlichte Studie ergänzt diese Erkenntnisse um eine besonders anschauliche Perspektive: Statt lediglich das Erkrankungsrisiko zu beschreiben, zeigt sie, wie viel Lebenszeit ohne Demenz Menschen voraussichtlich gewinnen können.

„Gerade diese zeitliche Dimension ist wertvoll für die Aufklärung über Prävention. Während relative Risiken für viele Menschen schwer einzuordnen sind, macht die konkrete Zahl der gewonnenen bzw. verlorenen demenzfreien Lebensjahre den Nutzen einer konsequenten Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker und Rauchverhalten unmittelbar verständlich“, erklärt Prof. Dr. Peter Berlit, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN).

Gefäßgesundheit schützt Herz, Kreislauf und langfristig auch unser Gehirn

Bluthochdruck, Diabetes und Rauchen gelten seit Langem als zentrale Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Zunehmend wird jedoch deutlich, dass dieselben Faktoren auch die Gesundheit des Gehirns entscheidend beeinflussen. Nach Einschätzung der Forschenden wirken

sich die vaskulären Belastungen über verschiedene Mechanismen auf das Gehirn aus. Chronische Schädigungen kleiner Hirngefäße, Entzündungsprozesse und eine beschleunigte Arteriosklerose können langfristig neurodegenerative Veränderungen begünstigen und damit das Risiko einer Demenz erhöhen. Die Ergebnisse unterstützen damit die Empfehlungen der „Lancet Commission on Dementia Prevention“, welche Hypertonie, Diabetes mellitus und Rauchen zu den wichtigsten modifizierbaren Risikofaktoren einer Demenz zählt [3].

„Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung einer frühzeitigen Prävention“

Die Autorinnen und Autoren betonen, dass Prävention nicht unbedingt das Erkrankungsrisiko senkt, sondern vor allem dazu beiträgt, mehr Lebensjahre bei guter geistiger Gesundheit zu gewinnen. Denn sie weisen darauf hin, dass Menschen mit besonders guter Gefäßgesundheit aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung insgesamt häufiger ein sehr hohes Alter erreichen und dadurch auch ein höheres Lebenszeitrisko für Demenz haben. Entscheidend sei deshalb nicht allein, ob eine Demenz auftritt, sondern wann – und wie viele Jahre zuvor ohne kognitive Einschränkungen gelebt werden können.

„Angesichts einer immer älter werdenden Bevölkerung unterstreichen die Ergebnisse die Bedeutung einer frühzeitigen Prävention“, erklärt Prof. Berlit. Der Experte rät zum Nichtrauchen, aber auch dazu, den „Wohlstandskrankheiten“ Diabetes mellitus und Bluthochdruck durch eine gesunde Lebensweise vorzubeugen. Dafür empfiehlt er viel Bewegung und eine frisch zubereitete pflanzenbetonte Kost mit Reduktion von Zucker und hochprozessierten Nahrungsmitteln.

[1] HU J, Coresh J, Smith JR et al. Midlife Vascular Risk Burden and Dementia-Free Survival Years. The Atherosclerosis Risk in Communities Neurocognitive Study. Neurology, August 5, 2026; [neurology.org/doi/10.1212/WN9.000000000000152](https://doi.org/10.1212/WN9.000000000000152)

[2] Smith JR, Pike JR, Gottesman RF, Knopman DS, Lutsey PL, Palta P, Windham BG, Selvin E, Szklo M, Bandeen-Roche KJ, Coresh J, Sharrett AR, Gross AL, Deal JA. Contribution of Modifiable Midlife and Late-Life Vascular Risk Factors to Incident Dementia. JAMA Neurol. 2025 Jul 1;82(7):644-654. doi: 10.1001/jamaneurol.2025.1495. PMID: 40455489; PMCID: PMC12131178.

[3] Livingston G, Huntley J, Liu KY et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Standing Commission. Lancet. 2024; 404(10452):572-628