

Hirngesund durchs neue Jahr: „Ausreichend Bewegung ist bereits die halbe Miete“

Alzheimer und Schlaganfall sind zwei häufige und gefürchtete neurologische Krankheiten. Doch man kann aktiv vorbeugen und damit sein persönliches Risiko, eine der beide Diagnosen zu erhalten, deutlich absenken. Gerade Bewegung und Sport lohnen sich. Das zeigte eine aktuell zu Weihnachten publizierte Studie aus „BMC Public Health“ [1]. Ein aktiver Lebensstil und ausreichend Schlaf hatten sogar einen schützenden Effekt bei Menschen mit genetischer Vorbelastung für diese Krankheiten. Diese Maßnahmen lohnen sich also für alle Menschen und sollten ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze für 2026 stehen.

In den nächsten Jahren wird ein dramatischer Anstieg von Demenz-Erkrankungen erwartet: Derzeit leben in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen mit einer diagnostizierten Demenz. Nach Angaben des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE) könnte diese Zahl im Jahr 2030 auf bis zu 1,9 Millionen ansteigen, im Jahr 2040 auf bis zu 2,3 Millionen und im Jahr 2050 bis zu 2,7 Millionen erreichen [2]. Auch im Hinblick auf den Schlaganfall wird mit einem Anstieg der Fallzahlen gerechnet. Derzeit erleiden jährlich in Deutschland rund 270.000 Menschen einen Schlaganfall. Gemäß dem Report der „Stroke Alliance for Europe“ (SAFE) [3] wird die Zahl der Menschen, die mit den Folgen eines Schlaganfalls leben müssen, zwischen 2017 und 2040 allein um 35 % ansteigen.

Eine aktuelle prospektive Kohortenstudie aus Großbritannien [1] untersuchte, wie viel Einfluss der Lebensstil auf das Schlaganfall- und Demenzrisiko nehmen kann. Aus der „UK-Biobank“ wurden 474.983 Personen im Alter von 37-73 Jahren ohne vorbekannten Schlaganfall oder Demenz untersucht. Für jeden Teilnehmenden wurde ein Score (0 - 4 Punkte) berechnet, je nach Lebensstil. Darin flossen regelmäßige körperliche Aktivität, eine Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden pro Tag, eine tägliche Sitzdauer von weniger als 6 Stunden und eine Handgriffstärke über dem geschlechtsspezifischen Medianwert als Marker für die allgemeine Muskelkraft. Regelmäßige körperliche Aktivität wurde dabei definiert als mindestens 150 Minuten moderate Aktivität oder 75 Minuten intensive Aktivität pro Woche (oder eine gleichwertige Kombination aus beidem) oder moderate Aktivität an mindestens 5 Tagen pro Woche oder intensive Aktivität an mindestens 3 Tagen pro Woche (jeweils ≥ 10 Minuten am Stück).

Das Follow-up betrug im Median 10,1 Jahre. Als primäre Endpunkte wurden inzidente Schlaganfälle und Demenzdiagnosen (mit Subtypen wie Alzheimer- und vaskuläre Demenz) erfasst. Im Verlauf der Studie traten 4.992 Schlaganfälle und 2.120 Demenzerkrankungen auf. Und die Analyse belegte einen deutlichen Schutz durch den Lebensstil; je mehr gesunde Faktoren erfüllt waren, desto höher war der Schutzeffekt. Das Schlaganfall-Risiko nahm um 15 % ab, wenn 2 der 4 Kriterien erfüllt wurden, sank um 29 % bei 3 Kriterien und bei Erfüllung aller 4 Kriterien sogar um 35 %. Noch größer waren die Effekte auf das Demenzrisiko. Bei Erfüllung von 2 Kriterien sank das Risiko um 26 %, bei 3 um 36 % und bei 4 Kriterien um 57 %.

Offensichtlich kann man sein persönliches Erkrankungsrisiko auch bei genetischer Prädisposition maßgeblich beeinflussen

„Das sind sehr beeindruckende Zahlen“, erklärt DGN-Generalsekretär Prof. Dr. Peter Berlit. „Wer über zehn Jahre konsequent körperlich aktiv ist, also regelmäßig Sport treibt, am Tag wenig sitzt und darüber hinaus ausreichend schläft, kann dieser aktuelle Erhebung zufolge sein Demenzrisiko mehr als halbieren.“ Besonders aufschlussreich sei zudem, dass diese Schutzwirkungen auch bei Personen beobachtet wurden, die als genetisch vorbelastet gelten. Die Vorteile eines gesünderen Lebensstils auf Schlaganfall und Demenz zeigten sich unabhängig vom Vorliegen der APOE-ε4-Genvariante, die für die Entwicklung von Demenz-Erkrankungen und neuen Erkenntnissen zufolge auch mit Schlaganfällen bei jüngeren Menschen [4] in Zusammenhang steht. „In der Studie hatten die Lebensstilmaßnahmen auch bei Menschen mit diesem Risiko-Gen signifikante Schutzwirkungen. Das bedeutet, dass man sein persönliches Erkrankungsrisiko trotz genetischer Prädisposition maßgeblich beeinflussen kann.“

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist die halbe Miete

Mut mache das hohe Ausmaß der Schutzwirkung von lediglich zwei Maßnahmen, einem körperlich aktiven Lebensstil und ausreichender Schlafdauer. Den großen Effekt von Bewegung hatte bereits eine Anfang November im Fachjournal „Nature Medicine“ veröffentlichte Studie [5] gezeigt, in der bei 296 kognitiv unbeeinträchtigten Personen longitudinal über einen Zeitraum von bis zu 14 Jahren die mittels Schrittzähler gemessene körperliche Aktivität, Aβ- und Tau-PET-Daten sowie die Ergebnisse der jährlichen kognitiven Untersuchung ausgewertet wurden. Analysiert wurde, ob körperliche Aktivität mit einem langsameren kognitiven und funktionellen Rückgang durch unterschiedliche Ausprägung der Aβ- und Tau-Akkumulation verbunden ist. Diese Hypothese bestätigte sich im Ergebnis. Es zeigte sich eine „dosisabhängige“ Wirkung von Bewegung bei einem täglichen Pensum von 5.000 bis 7.500 Schritten, und der Effekt dieses im Verhältnis moderaten Bewegungspensums war enorm: Im Vergleich zu inaktiven Personen war der kognitive Abbau bei steigender körperlicher Aktivität bis zu 51 % geringer.

„Beide Studien zeigen, dass ausreichend Bewegung bereits die halbe Miete in Sachen Demenzprävention ist“, fasst DGN-Generalsekretär Berlit zusammen. Neben Bewegungsmangel sind viele weitere Demenzrisikofaktoren bekannt, wie z. B. schlechtes Seh- oder Hörvermögen, soziale Isolation oder ungesunde Ernährung. „Das alles sind Stellschrauben, über die jeder sein persönliches Demenzrisiko beeinflussen kann. Und die Korrektur vieler dieser Risikofaktoren schützt auch vor anderen neurologischen Krankheiten wie Schlaganfall oder Parkinson. Ein gesunder Lebensstil lohnt sich also für alle!“

[1] Chen LH, Chen CL, Hong Y, Yin X, Liu Z, Lu Y, Chen Z, Tan Y, Li FR, Li Y, Chen GC, Liu T, Tian H. Physical activity, muscle strength, sedentary behavior, sleep, and genetic risk of stroke and dementia: findings from a large cohort study. BMC Public Health. 2025 Dec 24;25(1):4305. doi: 10.1186/s12889-025-25305-4. PMID: 41444571; PMCID: PMC12729355.

[2] <https://www.dzne.de/aktuelles/hintergrund/faktenzentrale>

[3] Stroke Alliance for Europe (SAFE). AT WHAT COST THE ECONOMIC IMPACT OF STROKE IN EUROPE- A summary. <https://www.safestroke.eu/economic-impact-of-stroke/>

[4] Lagging C, Lorentzen E, Stanne TM, Pedersen A, Söderholm M, Cole JW et al. APOE ε4 is associated with younger age at ischemic stroke onset but not with stroke outcome. Neurology. 2019;93(19):849-53.

[5] Yau WW, Kirn DR, Rabin JS et al. Physical activity as a modifiable risk factor in preclinical Alzheimer's disease. Nat Med. 2025 Nov 3. doi: 10.1038/s41591-025-03955-6. Epub ahead of print. PMID: 41184638.