

Mehr als ein Drittel der Demenzfälle in Deutschland wäre vermeidbar

Studie beziffert großes Potenzial zur Demenzprävention

Greifswald/Boston. **Rund 36 Prozent der Demenzfälle in Deutschland hängen mit Risikofaktoren zusammen, die sich grundsätzlich beeinflussen lassen. Das zeigt eine neue Studie von Forschenden des DZNE am [Standort Rostock/Greifswald](#) und der [Harvard Medical School](#). Grundlage der Studie sind aktuelle Daten aus dem [Deutschen Alterssurvey 2023](#) - einer bundesweiten, repräsentativen Befragung von Menschen ab 40 Jahren.**

Veränderbare Risikofaktoren sind Einflüsse, die sich durch einen gesunden Lebensstil, gute medizinische Versorgung oder bessere gesellschaftliche Rahmenbedingungen verringern lassen. [Die internationale Lancet-Kommission nennt insgesamt 14 solcher Faktoren über die Lebensspanne](#). In der aktuellen Studie konnten 12 davon anhand der Alterssurvey-Daten untersucht werden. Das Ergebnis: Schätzungsweise 36 Prozent der Demenzfälle sind auf diese 12 veränderbaren Risikofaktoren zurückzuführen. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck, Schwerhörigkeit, zu hohe Blutfettwerte, niedriges Bildungsniveau und körperliche Inaktivität. Die aktuellen Ergebnisse sind im Einklang mit den Befunden der Lancet-Kommission. Demnach wären bei Eindämmung der bekannten 14 Risikofaktoren rund 45 Prozent aller Demenzerkrankungen weltweit vermeidbar oder könnten hinausgezögert werden. „Der Mehrwert der aktuellen Studie besteht darin, dass dieses Potenzial von uns nun speziell für die Situation in Deutschland untersucht wurde“, erklärt [Prof. René Thyrian](#) vom DZNE-Standort Rostock/Greifswald.

Prävention könnte Hunderttausende Fälle verhindern

In Deutschland leben derzeit etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Ohne zusätzliche Präventionsmaßnahmen könnte die Zahl bis 2050 auf rund 2,7 Millionen steigen. Die Forschenden [Dr. Iris Blotenberg](#) von der Harvard Medical School und Prof. René Thyrian berechneten, wie viele Erkrankungsfälle sich theoretisch verhindern oder deutlich hinauszögern ließen, wenn die veränderbaren Risikofaktoren in der Bevölkerung seltener würden. Die Modellrechnung zeigt ein großes Potenzial: Schon eine Reduktion der Risikofaktoren um 15 Prozent könnte bis 2050 etwa 170.000 Fälle verhindern, bei 30 Prozent Reduktion wären es sogar mehr als 330.000 Fälle.

Diese Faktoren tragen in Deutschland besonders stark zur Demenzhäufigkeit bei

Am stärksten wirken laut Studie:

- Depressionen
- Schwerhörigkeit
- niedriges Bildungsniveau
- Übergewicht
- Diabetes

Viele dieser Faktoren lassen sich nicht nur über individuelles Verhalten beeinflussen. Auch Versorgung und soziale Rahmenbedingungen spielen eine Rolle, etwa der Zugang zu psychischer

Gesundheitsversorgung, Hörhilfen oder Gesundheitsbildung.

Risiken sind ungleich verteilt: typische Risikoprofile

Menschen haben nicht alle die gleichen Risiken für Demenzerkrankungen. Daher untersuchten die Forschenden neben dem Gesamtrisiko zusätzlich typische Risikomuster in der Bevölkerung. Mit einer statistischen Methode, der sogenannten Latent-Class-Analyse, identifizierten sie mehrere Risikoprofile, also Gruppen mit jeweils ähnlichen Risikomustern:

- Stoffwechsel-Profil (metabolisch) – ca. 18 Prozent: häufig Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes.
- Sinnes-Profil – ca. 23 Prozent: vor allem Hör- und Sehbeeinträchtigungen.
- Alkohol-Profil – ca. 24 Prozent: erhöhtes Risiko durch Alkoholkonsum.
- Niedrigrisiko-Profil – ca. 36 Prozent: insgesamt wenige Risikofaktoren.

Die Risikoprofile sind klar mit sozialen und regionalen Merkmalen verknüpft, darunter Alter, Bildung, Region und Stadt-Land-Unterschiede. Menschen in Ostdeutschland und in ländlichen Regionen gehören häufiger zu den Risiko-gruppen. Auch ältere Männer und Personen mit niedriger Bildung sind überdurchschnittlich betroffen.

Chance für passgenaue Präventionsmaßnahmen

„Unserer Kenntnis nach ist dies eine der ersten Studien, die solche Untergruppen auf Basis national repräsentativer Daten für Deutschland beschreibt“, sagt René Thyrian. „Die Ergebnisse zeigen, dass Demenzprävention in Deutschland ein enormes Potenzial hat – und dass Risiken in der Bevölkerung sehr unterschiedlich verteilt sind. Prävention sollte deshalb nicht nach dem ‚Gießkannenprinzip‘ laufen, sondern dort ansetzen, wo Risiken gebündelt auftreten.“

Erstautorin Iris Blotenberg ergänzt: „Unsere Ergebnisse eröffnen die Chance, Präventionsmaßnahmen passgenauer zu planen – etwa mit einem Schwerpunkt auf psychischer Gesundheit, Hörversorgung und metabolischen Erkrankungen dort, wo der Bedarf am größten ist. Wenn Präventionsangebote an typische Risikomuster angepasst werden, können wir wirksamer und zugleich gerechter vorbeugen – nicht nur Demenz, sondern auch weiteren Erkrankungen, die mit diesen Mustern verbunden sind.“

Datenbasis und Methode

Die Lancet-Kommission nennt derzeit 14 veränderbare Risikofaktoren für Demenz über die Lebensspanne. Für Deutschland lagen dazu bisher vor allem ältere Daten vor. Die aktuelle Studie nutzt repräsentative Daten des Deutschen Alterssurveys 2023 (knapp 5.000 Teilnehmende, Personen ab 40 Jahren), die im März 2025 veröffentlicht wurden. Diese Prävalenzen kombinierte das Forschungsteam mit internationalen Risikoabschätzungen, um das nationale Präventionspotenzial zu quantifizieren und Risikogruppen datenbasiert zu beschreiben.

Über das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE): Das DZNE ist eines der weltweit führenden Forschungszentren für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und ALS, die mit Demenz, Bewegungsstörungen und anderen schwerwiegenden Beeinträchtigungen der Gesundheit einhergehen. Diese Erkrankungen bedeuten enorme Belastungen für Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch für die Gesellschaft und Gesundheitsökonomie. Das DZNE trägt maßgeblich zur Entwicklung neuer Strategien der Prävention, Diagnose, Versorgung, Behandlung und Pflege bei – und zu deren Überführung in die Praxis. Es hat bundesweit zehn Standorte und kooperiert mit Universitäten, Universitätskliniken und

anderen Institutionen im In- und Ausland. Das DZNE wird staatlich gefördert, es ist Mitglied der Helmholtz-Gemeinschaft und der Deutschen Zentren der Gesundheitsforschung.