

Neue Demenz-Risikofaktoren: Sehverlust und hohes Cholesterin

Düsseldorf – Eine abnehmendes Sehvermögen und ein zu hohes Cholesterin – das sind zwei neue Demenz-Risikofaktoren, welche die Lancet-Kommission zur Prävention, Intervention und Pflege von Demenz in ihrer neuen Studie vorstellt. Damit steigt die Anzahl der vermeidbaren Erkrankungsrisiken für Demenz laut Lancet-Kommission auf 14 Punkte. In der letzten Studie von 2020 hatten die Fachleute zwölf Faktoren identifiziert, unter anderem Depressionen, Schwerhörigkeit, soziale Isolation oder Bluthochdruck. Durch einen gesunden Lebensstil und medizinische Vorsorge können laut Studie 45 Prozent der Demenzerkrankungen verzögert oder verhindert werden.

Abnehmendes Sehvermögen

Sehbehinderungen können das Demenzrisiko insbesondere im späten Lebensalter erhöhen. Laut Lancet-Studie kann man das Erkrankungsrisiko um zwei Prozent senken, wenn besonders im hohen Alter Sehschwächen ausgeglichen werden. Weltweit bleiben bei 12,5 Prozent der Menschen über 50 Jahren Sehschwächen unbehandelt.

„Ein abnehmendes Sehvermögen kann ähnliche Folgen haben, wie Schwerhörigkeit. Menschen, die schlechter sehen oder hören ziehen sich oft zurück und sind sozial weniger aktiv. Durch die soziale Isolation verarbeitet das Gehirn weniger Reize und wird weniger stimuliert. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab und die Betroffenen haben ein höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken“, erklärt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft von der gemeinnützigen Alzheimer Forschung Initiative. „Außerdem kann soziale Isolation zu Depressionen führen, die ebenfalls zu den Demenz-Risikofaktoren zählen.“

Hohes Cholesterin

Zu hohe Cholesterinwerte gehören laut Lancet zu den vermeidbaren Risikofaktoren im mittleren Lebensalter und beeinflussen das Erkrankungsrisiko um sieben Prozent. Ist der Cholesterinwert im Normalbereich, zum Beispiel durch die Einnahme von Cholesterinsenkern, sinkt das Risiko auf Null. Ein hoher Cholesterinspiegel kann die Bildung von schädlichen Proteinablagerungen fördern. Diese Amyloid-Plaques sind ein charakteristisches Merkmal der Alzheimer-Krankheit.

„Ein hoher Cholesterinspiegel kann aber auch andere Demenzerkrankungen begünstigen. Hohe Cholesterinwerte können zu Ablagerungen in den Blutgefäßen führen, die die Blutversorgung des Gehirns beeinträchtigen. Dadurch steigt das Risiko für eine vaskuläre Demenz“, erläutert Pfitzer-Bilsing. „Mit Aufnahme des Cholesterins in die Liste der Risikofaktoren unterstreicht die Lancet-Kommission die Wichtigkeit der Herz-Kreislauf-Gesundheit für die Demenzprävention. Denn Herz- und Kreislauf-Erkrankungen stehen in Zusammenhang mit einem weiteren Risikofaktor für Demenz, dem Bluthochdruck.“

Demenz vorbeugen

In Deutschland leben 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimer-Krankheit. Alzheimer und viele andere Demenzerkrankungen sind noch nicht heilbar und

wirksame Therapien kurzfristig noch nicht in Sicht. „Deshalb ist es so wichtig, dass wir immer besser verstehen, wie wir Demenzerkrankungen vorbeugen können. Wenn wir ein gesundes und aktives Leben führen, uns regelmäßig bewegen, soziale Kontakte pflegen und medizinische Risikofaktoren wie Sehschwäche, Schwerhörigkeit, Bluthochdruck und Cholesterinwerte behandeln lassen, dann haben wir schon sehr viel dafür getan, um unser persönliches Demenzrisiko zu senken“, erklärt Pfitzer-Bilsing.

14 Demenz-Risikofaktoren im Überblick

- geringe Bildung
- eingeschränkte Hörfähigkeit
- hoher Cholesterinspiegel
- Depressionen
- Kopfverletzungen
- Bewegungsmangel
- Diabetes Typ 2
- Rauchen
- Bluthochdruck
- starkes Übergewicht
- übermäßiger Alkoholkonsum
- soziale Isolation
- Luftverschmutzung
- Einschränkungen der Sehkraft

Quellen

Lancet-Studie von 2024

[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)01296-0/abstract?rss=yes#%20](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)01296-0/abstract?rss=yes#%20)

Lancet-Studie von 2020

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)
[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit

www.alzheimer-forschung.de/alzheimer

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) fördert seit 1995 Alzheimer- und Demenzforschung. Mit kostenlosen Broschüren und umfassenden Informationen auf der Website www.alzheimer-forschung.de klärt die AFI über Demenzerkrankungen auf. Bis heute konnte der Verein 390 Forschungsaktivitäten mit 16,2 Millionen Euro unterstützen und über 925.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Die AFI finanziert sich überwiegend aus privaten Spenden und kooperiert nicht mit der Pharmaindustrie. Als Träger des Spendenzertifikats des Deutschen Spendenrates verpflichtet sich der Verein zu einer transparenten Verwendung von Spenden. Die AFI ist Mitglied im Netzwerk Nationale Demenzstrategie. Botschafterin ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.