

## Warum ein gesunder Lebensstil für die Demenzprävention nicht reicht

**Demenzerkrankungen nehmen in Deutschland zu. Weil Behandlungsmöglichkeiten fehlen, rückt die Prävention von Demenz in den Fokus. Insbesondere ein gesunder Lebensstil gilt als förderlich für die Gehirngesundheit. Eine Studie der Medizinischen Fakultät zeigt nun, dass Chancen für einen gesunden Lebensstil ungleich verteilt sind: Soziale Benachteiligung geht mit einem höheren Demenzrisiko einher. Die aktuellen Ergebnisse wurden im Fachmagazin *Journal of Alzheimer's Disease* veröffentlicht.**

Mit der Alterung der Bevölkerung nehmen Demenzerkrankungen zu. Aktuell sind in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Bevölkerungsstatistiken sagen einen Anstieg auf rund 3 Millionen bis zum Jahr 2050 voraus. Die internationale Forschung belegt ein großes Potential für die Prävention von Demenzen basierend auf modifizierbaren Gesundheits- und Lebensstilfaktoren, wie etwa Bluthochdruck, Adipositas, körperlicher und geistiger Aktivität sowie Ernährung. Mit anderen Worten: Ein gesunder Lebensstil ist gut für die Gesundheit des Gehirns.

„Die Chancen sind aber ungleich verteilt“, sagt Dr. Susanne Röhr, Leiterin der aktuellen Studie und Wissenschaftlerin am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig. „Sozial benachteiligte Personen, etwa mit geringem Einkommen, haben in der Regel ein höheres Demenzrisiko.“ Die Forscher:innen nutzen Daten von mehr als 6.200 Teilnehmer:innen der LIFE Adult-Studie am Leipziger Forschungszentrum für Zivilisationserkrankungen. Der Anteil von Frauen und Männern ist dabei gleich. Die Proband:innen sind zwischen 40 und 79 Jahre alt und nicht von Demenz betroffen.

Die große Datenbasis der bevölkerungsbezogenen Kohortenstudie ermöglicht den Leipziger Wissenschaftler:innen, einen komplexen Lebensstilindex mit zwölf veränderbaren Risikofaktoren für Demenz abzubilden. Dazu gehören unter anderem Bluthochdruck, körperliche Aktivität, Rauchen, Adipositas und Ernährungsverhalten. Anschließend wird der Einfluss des Index auf die Beziehung zwischen sozioökonomischen Faktoren wie Bildung, Berufsstatus und Haushaltseinkommen, und der geistigen Leistungsfähigkeit, Resultate neuropsychologischer Tests, untersucht.

Die Ergebnisse der aktuellen Studie zeigen, dass Unterschiede in der geistigen Leistungsfähigkeit aufgrund sozialer Ungleichheiten mit veränderbaren Gesundheits- und Lebensstilfaktoren für Demenz zusammenhängen. „Das legt nahe, dass Lebensstilinterventionen soziale Ungleichheiten in der kognitiven Leistungsfähigkeit abschwächen könnten“, ergänzt Prof. Dr. Steffi Riedel-Heller, Direktorin am ISAP.

Allerdings erklärten die Gesundheits- und Lebensstilfaktoren Unterschiede in der geistigen Leistungsfähigkeit aufgrund sozioökonomischer Faktoren nur zu einem geringen Teil. Die Studienergebnisse deuten daher auch an, dass das größere Gewicht womöglich auf den sozialen Bedingungen selbst liegt. „Politische Maßnahmen, die darauf abzielen, soziale Ungleichheiten zu verringern, könnten daher womöglich erheblich zur Reduktion des Demenzrisikos beitragen“, sagt Dr. Röhr.

### **Originalpublikation:**

Journal of Alzheimer's Disease: Socioeconomic inequalities in cognitive functioning only to a small extent attributable to modifiable health and lifestyle factors in individuals without dementia, DOI: 10.3233/JAD-220474, <https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad220474>