

## **Demenz aktiv vorbeugen**

Abstract von **Paul G. Unschuld**

*Demenz ist eine häufige neuro-psychiatrische Erkrankung, welche das Leben von betroffenen Patientinnen und Patienten und ihrer pflegenden Angehörigen schwer beeinträchtigt. Der wichtigste Risikofaktor für Demenz ist höheres Lebensalter. Trotz intensiver Forschungsaktivität und grossen Investitionen der pharmazeutischen Industrie, gibt es zum jetzigen Zeitpunkt noch kein zugelassenes Medikament, welches den Verlauf von Demenz verlangsamen oder stoppen könnte. Verschiedene Studien legen jedoch nahe, dass das persönliche Risiko an Demenz zu erkranken, aktiv reduziert werden kann.*

### **Moderne Technologien können Alterungsprozesse im Gehirn darstellen**

Während wir altern finden im gesamten Körper verschiedenste biologische und physiologische Veränderungen statt. Im Gehirn können Veränderungen von Blutgefässen, Proteinmetabolismus sowie Immunaktivität zur Beeinträchtigung der Funktionalität von neuronalen Populationen führen. Klinisch kann sich das in Form von beeinträchtigten kognitiven Funktionen wie Gedächtnis, Problemlösungsfähigkeit, oder Sprachfertigkeit äussern. In jahrzehntelanger neuropathologischer Forschung konnten charakteristische Merkmale wie die Akkumulation von Amyloid-beta oder pathologischem tau bei Demenz identifiziert werden. Dank technologischem Fortschritt ist es heutzutage möglich mit Technologien wie Magnetresonanztomographie (MRT), Positronenemissionstomographie (PET) sowie hochsensitiver Liquor und Blutanalytik, viele dieser typischen Gehirnveränderungen im Rahmen der klinischen Diagnostik nachzuweisen.

### **Voraussetzungen erhaltener Gedächtnisleistungen bis ins höchste Lebensalter**

Diese neuen Technologien haben gezeigt, dass bei einigen Menschen trotz höchstem Lebensalter die normalen alterstypischen, pathologischen Gehirnveränderungen kaum nachweisbar sind. Weiterhin gibt es Personen, die trotz Nachweis von typischen altersassoziierten pathologischen Gehirnveränderungen wie Amyloid-beta, ein hohes kognitives Funktionsniveau zeigen. Die Untersuchung von Faktoren die zu Resistenz und auch Resilienz gegenüber neuropathologischen Gehirnveränderungen im höheren Lebensalter führen, hat sich in den letzten Jahren zu einem hochaktiven Forschungsgebiet entwickelt.

## **Zusammenhänge zwischen Lebensführung und individuellem Demenzrisiko**

Es gibt einen klaren Zusammenhang zwischen höherem Lebensalter und dem Risiko an Demenz zu erkranken. Obwohl die durchschnittliche Lebenserwartung in westlichen Industrieländern seit einigen Jahren kontinuierlich gestiegen ist, zeigen epidemiologische Studien einen überraschenden Rückgang von Demenzneuerkrankungen. Verschiedene Studien legen nahe, dass es hier einen Zusammenhang zu verschiedenen Lifestyle-Faktoren gibt. Eine besondere Bedeutung scheinen Verhaltensweisen zu haben, welche zu einer gesunden Funktion des Herz-Kreislaufsystems beitragen. Aktuelle Studien legen nahe, dass durch einen bewussten Lebensstil welcher auf ausreichend körperliche Aktivität, aber auch soziale Interaktion und intellektuelle Herausforderung ausgerichtet ist, sowie konsequente Behandlung von Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Glukoseintoleranz, das Risiko an Demenz zu erkranken deutlich gesenkt werden kann.

Professeur Paul G. Unschuld  
Médecin-chef de service

Service de psychiatrie gériatrique  
Département de psychiatrie  
Hôpitaux Universitaires de Genève

Chemin du Petit-Bel-Air  
1226 Thônex, Suisse  
Tél.: +41 (0) 22 305 50 13  
[paul.unschuld@hcuge.ch](mailto:paul.unschuld@hcuge.ch)