

14 Veränderungen für ein gesünderes Gehirn

Im Jahr 2019 lebten etwa 57 Millionen Menschen mit Demenz. Bis 2050 wird diese Zahl voraussichtlich auf 153 Millionen ansteigen. Änderungen der 14 hier genannten Faktoren können die Gesundheit des Gehirns verbessern und auf die HK übertragen werden.



Von Dr Sarah Hernandez

30. September 2024

Bearbeitet von Dr Tamara Maiuri

Übersetzt von Michaela Winkelmann

In diesem Artikel geben wir Ihnen Ratschläge der *Lancet*-Kommission für Demenzprävention, -intervention und -pflege aus dem Jahr 2024 - einer Gruppe von Experten, die umfangreiche, über Jahrzehnte gesammelte Forschungsergebnisse durchforstet hat, um 14 Risikofaktoren für Demenz herauszustellen. Was ist die gute Nachricht? Diese 14 Faktoren lassen sich ändern. Eine Änderung des Lebensstils in Bezug auf die hier identifizierten Faktoren kann also dazu beitragen, die Gesundheit des Gehirns zu verbessern und Menschen, die das Gen für die Huntington-Krankheit (HK) haben, möglicherweise länger gesund zu halten.

Demenz vs. HK

Obwohl die Huntington-Krankheit und Demenz unterschiedliche Ursachen haben können, sind die Faktoren, die für die eine Krankheit förderlich sind, auch für die andere förderlich. Demenz ist ein allgemeiner Begriff für eine verminderte kognitive Fähigkeit - die Fähigkeit zu denken, sich zu erinnern und zu denken.



Es überrascht vielleicht nicht, dass eine gesunde Lebensweise gut für Ihre Gesundheit ist - und für Ihr Gehirn! Gezielte Änderungen des Lebensstils, die sich an den 14 hier definierten Kriterien orientieren, können dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu erhalten und Demenz zu verhindern.

Die Verminderung der kognitiven Fähigkeiten ist nur eine Komponente der Huntington-Krankheit, die durch eine vererbte Erweiterung des genetischen Codes im Huntingtin-Gen (HTT) verursacht wird. Die Huntington-Krankheit wirkt sich auch auf die Stimmung der Betroffenen aus und hat eine Bewegungskomponente, die der Parkinson-Krankheit ähnelt und Chorea genannt wird.

Obwohl es derzeit keine krankheitsmodifizierenden Behandlungen für die HK gibt, laufen mehrere sehr vielversprechende klinische Studien, wie die von uniQure, Wave Life Sciences, PTC Therapeutics und Skyhawk Therapeutics. Diese Unternehmen zielen direkt auf die Ursache der HK ab, indem sie versuchen, die HTT-Botschaft zu verringern. Es gibt auch Unternehmen mit laufenden Studien für Medikamente, die den kognitiven Aspekt der Huntington-Krankheit behandeln, wie Sage Therapeutics.

Wir wollen jedoch sicherstellen, dass Menschen mit dem Gen für die Huntington-Krankheit so gesund wie möglich bleiben, bis wir eine krankheitsmodifizierende Behandlung für Huntington in der Hand haben. Welche aktiven Veränderungen können die Menschen also vornehmen, um dies zu gewährleisten?

14 Faktoren, die die Gesundheit des Gehirns beeinflussen

1. Weniger Bildung

Menschen, die in der Kindheit eine höhere Bildung genossen haben, und solche, die später eine höhere Bildung erlangen, haben ein geringeres Risiko, an Demenz zu erkranken. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass diese Gruppen eher kognitiv anregende Berufe ausüben, die ihr Gehirn häufiger beanspruchen. Geringe Bildung gilt als ein Risikofaktor, der, wenn er behoben wird, die Zahl der Demenzfälle um 5 % senken würde.

2. Schwerhörigkeit

Es scheint eine merkwürdige Korrelation zu sein, aber die Kommission fand einen Zusammenhang zwischen Demenz und Hörverlust. Obwohl dies ein Faktor ist, der typischerweise mit älteren Menschen in Verbindung gebracht wird, war das Alter in diesem Fall nicht die Variable, die zum Demenzrisiko beitrug, da sie das Alter berücksichtigten. Die Autoren vermuten, dass soziale Faktoren eine Rolle spielen könnten, wie z. B. die Isolation aufgrund der Unfähigkeit, in sozialen Situationen zu hören, was zu schlechter Stimmung und geringer Motivation führt. Sie ziehen auch biologische Faktoren in Betracht, wie z. B. eine Gefäßerkrankung, die sowohl die Hörschnecke als auch das Gehirn beeinträchtigen könnte. Keine dieser Theorien, die Hörverlust mit Demenz in Verbindung bringen, konnte jedoch bewiesen werden. Schwerhörigkeit gilt als Risikofaktor im mittleren Lebensalter, und ihre Beseitigung, z. B. durch Hörgeräte, würde die Zahl der Demenzfälle um 7 % senken.

3. Hoher Blutdruck

Menschen mit unbehandeltem Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, haben ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Dieses Risiko geht jedoch zurück, wenn der Bluthochdruck medikamentös behandelt wird. In der Studie wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass das Demenzrisiko steigt, wenn der systolische Druck (der höchste Wert) über 130 liegt. Es ist also gut für Ihr Gehirn, wenn Sie Ihren Blutdruck bis zum Alter von 40 Jahren in den Griff bekommen, so dass er eher bei 120/80 liegt. Bluthochdruck ist ein Risikofaktor in der Lebensmitte, der für einen Anstieg der Demenzfälle um 2 % verantwortlich ist.

„Eine Änderung des Lebensstils in Bezug auf die hier genannten Faktoren kann also dazu beitragen, die Gesundheit des Gehirns zu verbessern und Menschen, die das Gen für die Huntington-Krankheit (HK) haben, möglicherweise länger gesund zu halten.“

4. Körperliche Inaktivität

Bewegung ist schwer zu messen, da sie im Laufe des Lebens, je nach Kultur und sozioökonomischem Status, stark variiert und in unterschiedlicher Intensität stattfindet. Die Studie zeigt jedoch, dass körperliche Aktivität, insbesondere anhaltende körperliche Aktivität während des gesamten Lebens, mit einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter von 69 Jahren verbunden ist. Der Gedanke, warum körperliche Betätigung so gut für uns ist, ist, dass sie die Durchblutung verbessert und den Blutdruck senkt, was die Plastizität des Gehirns verbessern und die Hirnschwellung verringern könnte - sicherlich

Dinge, die bei der Huntington-Krankheit von Vorteil sein könnten! Die Beseitigung dieses Risikofaktors in der Lebensmitte durch einen aktiveren Lebensstil könnte die Zahl der Demenzfälle um 2 % senken.

5. Diabetes

Es besteht zwar ein Zusammenhang zwischen Diabetes und einem erhöhten Demenzrisiko, doch scheint dies nur für Diabetes zu gelten, der in der Lebensmitte auftritt und nicht erst nach dem 70. Man ist sich nicht sicher, warum es einen Zusammenhang zwischen Diabetes und Demenz gibt, aber man vermutet, dass es an den Auswirkungen von Diabetes auf die Blutgefäße liegt, die das Gehirn durchziehen. Es könnte auch daran liegen, dass das Gehirn Insulin für den Stoffwechsel benötigt und eine Insulinresistenz zu einer Hirnschwellung führen kann. Eine Verbesserung des Gesundheitszustands zur Beseitigung von Typ-2-Diabetes in der Lebensmitte könnte die Zahl der Demenzfälle um 2 % senken.

6. Soziale Isolation

Seltene soziale Kontakte stellen ein erhöhtes Risiko für Demenz dar. Kriterien, die für eine soziale Isolation sprechen, sind das Alleinleben, Besuche bei Freunden und Verwandten weniger als einmal pro Monat und die fehlende Teilnahme an wöchentlichen Gruppenaktivitäten. Studien haben ergeben, dass soziale Kontakte die Widerstandsfähigkeit des Gehirns gegenüber Schädigungen verbessern, gesundes Verhalten fördern, Stress abbauen und Entzündungen verringern können. Die Beseitigung der sozialen Isolation im Alter könnte die Zahl der Demenzfälle um 5 % verringern.

7. Übermäßiger Alkoholkonsum

Der Bericht stellt fest, dass starker Alkoholkonsum im Vergleich zu leichtem Alkoholkonsum mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Demenz einhergeht. Interessanterweise ist das Risiko, an Demenz zu erkranken, höher, wenn man überhaupt keinen Alkohol trinkt, als wenn man nur wenig trinkt. Ein Grund, sich zu betrinken?! Wahrscheinlich nicht. Es bleibt abzuwarten, wie stichhaltig diese Ergebnisse sind, da hier verschiedene Faktoren eine Rolle spielen könnten, z. B. das Nichttrinken aufgrund von Alkoholismus oder anderen nicht damit zusammenhängenden Gesundheitsproblemen. Eine Reduzierung des Alkoholkonsums in der Lebensmitte könnte die Zahl der Demenzfälle um 1 % senken.

8. Luftverschmutzung

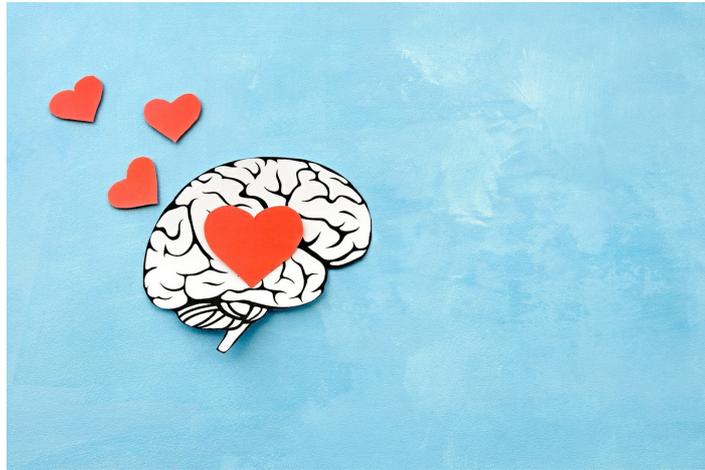
Die Luftqualität wird durch die Menge und Größe der Partikel in der Luft bestimmt. Feine Partikel, die kleiner als 2,5 µm sind, sind bekanntermaßen gefährlich. In dem Bericht wird festgestellt, dass das anhaltende Einatmen von Partikeln, die kleiner als 10 µm sind, das Risiko der Entwicklung einer Demenz erhöht. Da ein enger Zusammenhang zwischen der Luftqualität und den sozioökonomischen Verhältnissen besteht, ist die Entwicklung von Strategien und Vorschriften für saubere Luft wichtig, um dieses Risiko für Menschen mit unterschiedlichem sozialen und geografischen Hintergrund zu verringern. Der Zugang zu gesunder Atemluft in späteren Lebensjahren führt zu einem Rückgang der Demenzfälle um 3 %.

9. Rauchen

Es gibt inzwischen eine überwältigende Menge an Daten, die zeigen, dass Rauchen eindeutig schädlich für die Gesundheit ist, und das gilt auch für das Gehirn. Rauchen erhöht das Risiko, an Demenz zu erkranken, wobei das Risiko für diejenigen höher ist, die früher mit dem Rauchen beginnen. Die gute Nachricht ist, dass dieses Risiko nur bei aktuellen Rauchern besteht; zwischen Ex-Rauchern und Menschen, die nie geraucht haben, wurde kein erhöhtes Demenzrisiko festgestellt. Wenn man bis zur Lebensmitte mit dem Rauchen aufhört, kann man die Zahl der Demenzfälle um 2 % senken.

10. Fettleibigkeit

Fettleibigkeit wird zwar mit einem erhöhten Demenzrisiko in Verbindung gebracht, doch ist es schwierig, diesen Faktor zu messen. Fettleibigkeit wird mit anderen Faktoren auf dieser Liste in Verbindung gebracht, z. B. mit körperlicher Inaktivität, Diabetes und Bluthochdruck. Daher ist es schwierig herauszufinden, welcher Faktor wirklich mit dem Demenzrisiko verbunden ist. Die meisten Studien bereinigen jedoch diese anderen Faktoren, und Fettleibigkeit wird immer noch mit einem höheren Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Selbst eine bescheidene Gewichtsabnahme von 5 Pfund verbesserte die kognitiven Fähigkeiten, was darauf hindeutet, dass es gut für das Gehirn ist, auf sein Gewicht zu achten. Die Beibehaltung eines gesunden Gewichts bis zur Lebensmitte würde die Zahl der Demenzfälle um 1 % senken.



*Die Botschaft, die man mit nach Hause nehmen sollte, lautet: Kümmere dich um dich selbst
- und sei nett zu dir selbst.*

11. Traumatische Hirnverletzungen

Es überrascht vielleicht nicht, dass ein schwerer Schlag auf den Kopf schlecht für das Gehirn ist! Die Studie ergab, dass Menschen, die in jüngeren Jahren ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten, eher an Demenz erkrankten. Die Vermeidung traumatischer Hirnverletzungen in der Lebensmitte könnte die Zahl der Demenzfälle um 3 % verringern.

12. Depressionen

In dem Bericht wurde festgestellt, dass der Zusammenhang zwischen Depressionen und Demenz bidirektional ist, d. h. dass Depressionen sowohl Ursache als auch Folge kognitiver Veränderungen sein können. Theorien darüber, wie sich Depressionen auf die Kognition auswirken könnten, beziehen sich auf eine geringere Selbstfürsorge und weniger soziale Kontakte sowie auf biologische Faktoren wie erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol, die das Gehirn beeinträchtigen könnten. Ermutigend ist, dass die Behandlung von Depressionen in der Lebensmitte die Zahl der Demenzfälle um 3 % senken könnte.

13. Sehkraftverlust

Sehkraftverlust ist ein neuer Faktor, der seit dem Bericht der Kommission 2020 hinzugekommen ist. Insbesondere wurde ein erhöhtes Risiko für Demenz bei unbehandeltem Sehverlust festgestellt. Bei Erkrankungen wie dem Grauen Star, bei denen die Betroffenen eine Behandlung in Anspruch nahmen, bestand kein erhöhtes Risiko. Bei Menschen mit grauem Star oder diabetischer Retinopathie, die sich nicht behandeln ließen, bestand jedoch ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. In dem Bericht wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass dieser Zusammenhang bei anderen Augenkrankheiten wie dem Glaukom oder der altersbedingten Makuladegeneration nicht festgestellt wurde. Wenn man den vermeidbaren Sehverlust im Alter in den Griff bekommt, könnte man die Zahl der Demenzfälle um 2 % senken.

14. Hoher Cholesterinspiegel

Ein hoher LDL-Cholesterinspiegel ist seit dem Bericht 2020 ebenfalls neu hinzugekommen. Seitdem wurden Studien durchgeführt, die zeigen, dass ein hoher Cholesterinspiegel tatsächlich mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden ist. Die Einnahme von Lipidsenkern wie Statinen, die häufig zur Senkung des Cholesterinspiegels verschrieben werden, wurde nicht mit einem erhöhten Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Der Zusammenhang scheint also mit einem unbehandelten hohen Cholesterinspiegel zusammenzuhängen. Ein hoher LDL-Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor im mittleren Lebensalter, dessen Beseitigung die Zahl der Demenzfälle um 7 % senken könnte.

Was wurde nicht berücksichtigt?

Auffallend ist, dass in dieser Liste **Schlaf** nicht aufgeführt ist. HDBuzz hat bereits über die Bedeutung des Schlafs für den Umgang mit der Huntington-Krankheit, Tipps und Tricks für eine gute Nachtruhe für Menschen mit Huntington und biologische Gründe für Schlafstörungen bei Menschen mit Huntington geschrieben. Außerdem haben wir vor kurzem auf der Konferenz der Hereditary Disease Foundation über durch Huntington verursachte Schlafprobleme und neue Medikamente, die zur Behandlung entwickelt werden gehört.

Allerdings scheint es noch keinen schlüssigen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und einem erhöhten Demenzrisiko zu geben. Bisher konnten die Studien noch nicht herausfinden, wie das Demenzrisiko mit den verschiedenen Aspekten des Schlafs, z. B. der Dauer im Vergleich zur Qualität des Schlafs, zusammenhängt.

„Es ist wahrscheinlich, dass diese Erkenntnisse auch auf die Huntington-Krankheit übertragen werden können - selbst wenn jemand das Gen für die Huntington-Krankheit hat, könnten modifizierbare Lebensstilentscheidungen den Ausbruch der Krankheit verzögern, die gesunden Jahre verlängern und die Krankheitslast verringern.“

Auch die **Ernährung** wurde in dem Bericht nicht als Risikofaktor aufgeführt. Zwar spielt die Ernährung bei mehreren Faktoren auf der Liste, wie Fettleibigkeit und Diabetes, eine große Rolle, doch gibt es noch nicht genügend Beweise für spezielle Ernährungsweisen wie die Mittelmeerdiät. Es gibt jedoch zahlreiche Belege dafür, dass eine Verringerung des Konsums von extrem verarbeiteten Lebensmitteln gut für die allgemeine Gesundheit ist, so dass es immer eine gute Entscheidung ist, sich für einen Apfel statt für Chips zu entscheiden!

Erstaunlicherweise kann sogar die Genetik überwunden werden

Die überraschenderen Ergebnisse des Berichts sind, dass die Entwicklung von Demenz sogar bei Menschen mit einem erhöhten *genetischen* Risiko modifiziert werden kann. In der Studie heißt es: „Zum ersten Mal ist klar, dass das Risiko sogar bei Menschen mit einem erhöhten genetischen Demenzrisiko modifiziert werden kann.“ Es ist wahrscheinlich, dass diese Erkenntnisse auch auf die Huntington-Demenz anwendbar sind - selbst wenn jemand das Gen für die Huntington-Demenz hat, könnten modifizierbare Lebensstilentscheidungen den Ausbruch der Krankheit verzögern, die gesunden Jahre verlängern und die Krankheitslast verringern.

Seit dem letzten Bericht aus dem Jahr 2020 hat sich die Verwendung und der Nutzen von Biomarkern - biologischen Veränderungen, die mit einer Krankheit einhergehen und zur Messung des Krankheitsverlaufs verwendet werden können - stark verbessert. Schockierenderweise gibt es viele ältere Menschen, die Biomarker für Demenz haben, wie z. B. Amyloid-Plaques in ihrem Gehirn, die aber nie an Demenz erkranken. Diese Ergebnisse deuten stark darauf hin, dass die mit Demenz verbundenen Gehirnveränderungen nicht bedeuten, dass die Krankheit unausweichlich ist, was die 14 hier vorgestellten veränderbaren Faktoren unterstützt.

Es ist nicht überraschend, dass Gesundheit gut für Sie ist.

Dieser Bericht der *Lancet*-Kommission über Demenz kann nicht nur von Einzelpersonen genutzt werden, um ihre eigene Gehirngesundheit zu verbessern, sondern auch als Grundlage für politische Veränderungen auf nationaler und internationaler Regierungsebene. Dies könnte in der Form geschehen, dass der frühkindlichen Bildung über

alle sozioökonomischen Schichten hinweg Vorrang eingeräumt wird, dass die Inanspruchnahme von Hilfe für die psychische Gesundheit entstigmatisiert und gefördert wird und dass Helmgesetze für Kontaktsportarten und Fahrräder erlassen werden.

Insgesamt zeigt der Bericht, was die Menschen sicherlich bereits wissen: Ein gesunder Lebensstil und ein freundlicher Umgang mit sich selbst bescheren Ihnen mehr gesunde Jahre. Dinge, die gut für das Gehirn sind, wie Bildung und die Vermeidung von Hirnverletzungen, halten das Gehirn gesund. Und Dinge, die gut für Ihr Herz sind, wie Bewegung, Nichtrauchen und weniger Alkohol, sind auch gut für Ihr Gehirn.

Vielleicht ist Ihnen auch aufgefallen, dass jeder dieser Faktoren im Vergleich relativ klein ist - ein paar Prozentpunkte hier oder da, wobei der höchste Wert bei 7 % liegt. Selbst wenn jemand also nicht alle Faktoren auf der Liste abhaken kann, ist die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, immer noch gering. Erst wenn sich gesundheitliche Probleme häufen, steigt das Risiko, an Demenz zu erkranken, wirklich an. Die Botschaft, die man mit nach Hause nehmen sollte, lautet: Kümmere dich um dich selbst - und sei gut zu dir selbst.

Die Autoren haben keinen Interessenkonflikt offenzulegen. [Weitere Informationen zu unserer Offenlegungsrichtlinie finden Sie in unseren FAQ ...](#)

GLOSSAR

Parkinson-Krankheit Eine neurodegenerative Krankheit, die wie die Huntington-Krankheit motorische Koordinationsprobleme beinhaltet

Biomarker Irgendeine Art von Test - inklusive Bluttest, Gedächtnistest und Gehirnscan - der das Fortschreiten einer Krankheit wie der Huntington-Krankheit messen oder vorhersagen kann. Biomarker können klinische Studien von neuen Medikamenten schneller und verlässlicher machen.

Insulin Ein Hormon, das den Verbrauch des Körper von Zucker und Fetten sowie viele andere Aspekte des Stoffwechsels reguliert

Amyloid Das Hauptprotein, das sich in den Gehirnen der Alzheimer-Patienten aufbaut

Chorea Unwillkürliche, unregelmäßig ausladende Bewegungen, die bei der Huntington-Krankheit häufig auftreten

ALS Eine fortschreitende Nervenkrankheit, bei der Bewegungsneuronen absterben.

HDBuzz ist keine Quelle für medizinische Ratschläge. Für weiterführende Informationen siehe hdbuzz.net

Erstellt am 28. März 2025 — Heruntergeladen von <https://de.hdbuzz.net/381>