

Verringertes Alzheimer-Risiko

Sport bremst, Stress fördert eine Demenz

Wer viel Sport treibt, darf sich über ein verringertes Alzheimer-Risiko freuen, auch Omega-3-Fettsäuren könnten vor einer Demenz schützen. Dagegen sind Stress und stark zuckerhaltige Getränke wohl eher ungünstig.

Auf die Ergebnisse großer Alzheimer-Präventionsstudien wird man noch ein paar Jahre warten müssen. Doch selbst dann, wenn eine Anti-Amyloid-Behandlung eine Alzheimer-Demenz wirksam hinauszögern kann, wird das mitunter nicht genügen. Aktuelle Studien legen nahe, dass vaskuläre Faktoren und der Lebensstil einen ähnlich wichtigen Beitrag zur Alzheimer-Pathologie leisten wie Amyloidablagerungen und unabhängig von diesen die Neurodegeneration begünstigen.

Stressabbau gegen Demenz

Da es andere Möglichkeiten zur Alzheimer-Prävention noch nicht gibt, nahmen Beiträge zu Lebensstilfaktoren einen großen Raum auf dem AAIC-Kongress ein. Dr. Ekaterina Zotcheva von der Universität in Trondheim, Norwegen, kam zu dem Schluss, dass regelmäßiger Sport im mittleren Lebensalter das Demenzrisiko senken könnte, viel psychischer Stress das Risiko hingegen erhöht. Zotcheva bezog sich auf Angaben von rund 28.000 Teilnehmern der Nord-Trøndelag Health Study (HUNT), die zwischen 1984 und 1986 in die Studie aufgenommen und dabei auch nach ihrer körperlichen Aktivität und ihrem psychischen Stress befragt wurden. Später erkrankten sporttreibende Teilnehmer zu 20% seltener an einer Demenz – auch wenn andere Demenzrisikofaktoren berücksichtigt worden waren. Als Sport wurde jede schweißtreibende körperliche Tätigkeit anerkannt.

Bei Teilnehmern mit auffälligen Werten auf Angst- und Depressionsskalen fanden die Forscher hingegen ein Drittel häufiger eine Demenz als bei solchen ohne. Trieben die Ängstlichen und Depressiven ebenfalls Sport, war die Demenzinzidenz ähnlich gering wie bei den Sportlern ohne solche Probleme. „Eine

moderate bis anstrengende körperliche Tätigkeit reduziert die Demenzinzidenz sowohl bei Personen mit als auch ohne psychischen Stress“, schlussfolgerte Zotcheva. Oder anders ausgedrückt: Wird Stress mit Sport abgebaut, beugt dies möglicherweise einer Demenz vor.

Stress im mittleren Lebensalter scheint auch nach einer Auswertung des US-Versicherers Kaiser Permanente eine Demenz zu begünstigen. Wie Dr. Paola Gilman von der Universität in San Francisco berichtete, erkrankten von rund 12.300 Teilnehmern eines regelmäßigen Gesundheit-Checkups Anfang der 1970er-Jahre diejenigen später gehäuft an einer Demenz, die in der Befragung ernste Sorgen angaben. Vor allem finanzielle und berufliche Probleme korrelierten mit der Demenzinzidenz.

Gesunde Ernährung könnte ebenfalls protektiv wirken

Zu den protektiven Faktoren könnte auch eine gesunde Ernährung zählen. Diskutiert wird viel über den Nutzen von Omega-3-Fettsäuren, wenngleich sich in den meisten größeren Studien keine Vorteile durch eine Supplementierung mit solchen Fettsäuren feststellen ließ. Einige Forscher gehen inzwischen davon aus, dass sowohl die Resorption als auch der Stoffwechsel von Omega-3-Fettsäuren bei älteren Menschen und solchen mit Alzheimer gestört sind.

Einen gewissen Spielraum bei der Interpretation lässt auch der Zusammenhang zwischen zuckerhaltigen Getränken und Alzheimer-Risiko zu. Ein übermäßiger Konsum solcher Getränke war in großen Kohortenstudien bereits mit einem kleineren Hirnvolumen und einem schlechten episodischen Gedächtnis assoziiert. Wissenschaftler um Dr. Yian Gu von der Columbia University in New



© [M] Karl Thomas / allOver / picture alliance (Symbolbild mit Fotomodellen)

Sport gegen Stress ist gesund und beugt möglicherweise sogar einer Demenz vor.

York fanden nun auch Hinweise aus der WHICAP-Studie, wonach Personen, die viel gesüßte Getränke konsumieren, vermehrt an Alzheimer erkranken.

In der Studie wurden knapp 2.300 ältere Menschen mehr als sieben Jahre untersucht, bei rund 430 von ihnen diagnostizierten die Ärzte in dieser Zeit Morbus Alzheimer. Im Terzil mit dem höchsten Konsum an zuckerhaltigen Getränken nahmen die Teilnehmer etwa 20 Gramm Zucker täglich über solche Getränke zu sich, im Terzil mit dem geringsten Konsum nur 0,4 Gramm am Tag. Wurden sämtliche bekannten Risikofaktoren für kardiometabolische Erkrankungen und die Kalorienaufnahme berücksichtigt, ergab sich im Terzil mit dem höchsten Konsum eine um rund 50% erhöhte Alzheimer-Rate. Möglicherweise schadet zu viel Zucker dem Insulinstoffwechsel im Gehirn.

Thomas Müller

Literaturliste beim Verlag