

PRESSEINFORMATION ZUM WELT-ALZHEIMERTAG AM 21.09.2024

## DEMENZPRÄVENTION IST MÖGLICH!

### 1 Mio. Demenzfälle sind über 10 Jahre vermeidbar!

Über uns:

Die Deutsche Akademie für Präventivmedizin e.V. (DAPM, s. [www.akaprev.de](http://www.akaprev.de)) setzt sich seit ihrer Gründung im Jahr 2005 für die seriöse, ärztliche Fortbildung auf den Gebieten der Gesundheitsförderung und Prävention ein. Die DAPM ist explizit ungesponsert, unabhängig und der evidenz-basierten (= wissenschaftlich nachprüfbaren) Medizin verpflichtet.

Unser Fortbildungsbeauftragter Dr. med. Johannes Scholl (Rüdesheim am Rhein) hält an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz im Querschnittsfach Q10 des Studiengangs Humanmedizin die Vorlesung „Möglichkeiten der Demenzprävention“ und steht Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

#### Die Fakten:

- In Deutschland erkranken jedes Jahr ca. 400.000 Menschen neu an einer Demenz. Aktuell sind ca. 1,7 Millionen Menschen von einer Demenz betroffen. Laut Prognosen des RKI wird die Prävalenz der Demenz in den nächsten Jahrzehnten auf bis zu 3 Millionen ansteigen.
- Die Alzheimer-Demenz hat eine starke genetische Komponente. Diese wird über zahlreiche Gene vermittelt, zum weit überwiegenden Teil jedoch über den Apolipoprotein E-Polymorphismus, also über Varianten eines Transporteiweißes namens Apolipoprotein E:
  - 75-80 % der Bevölkerung haben einen ApoE 2/3- oder ApoE 3/3-Typ. In dieser Gruppe liegt das Demenzrisiko mit 80 Jahren nur bei ca. 5 %.
  - Gut 20 % der Bevölkerung tragen eine schädliche Variante ApoE 4 (2/4 oder 3/4): Dann beträgt das Risiko für eine Demenz im Alter von 80 Jahren ca. 20 %.
  - 3-5 % der Bevölkerung haben die schädliche ApoE 4/4-Variante gleich doppelt: Für diese Gruppe liegt das Risiko bei ca. 50 %, mit 80 Jahren dement zu werden.
- Doch auch der Lebensstil beeinflusst die Manifestation einer Demenz bzw. den Zeitpunkt ihres Auftretens und kann das Risiko über die Genetik hinaus steigern (bzw. reduzieren). Folgende Faktoren begünstigen das Auftreten einer Demenz:
  - Frühzeitige Arteriosklerose: Wer bereits im mittleren Alter durch das Vorliegen von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes oder Cholesterinerhöhung seine Schlagadern schädigt, dessen Blut-Hirn-Schranke wird durchlässiger mit der Folge einer erhöhten Produktion von Betaamyloid (Alzheimer-Eiweiß im Gehirn). Die konsequente Vermeidung bzw. Behandlung von Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall hat einen nachgewiesenen demenzpräventiven Effekt.
  - Besonders stark begünstigt ein gestörter Zuckerstoffwechsel das Auftreten einer Demenz, weil Prädiabetes und Typ 2-Diabetes die Energieversorgung des Gehirns verschlechtern und die Bildung von Tau-Fibrillen fördern, der zweiten Komponente der Alzheimer-Demenz neben dem Beta-Amyloid. Eine wirksame Diabetesprävention

DAPM e.V., Europastr. 10, 65385 Rüdesheim

[www.akaprev.de](http://www.akaprev.de), [office@akaprev.de](mailto:office@akaprev.de)

eingetragen ins Vereinsregister beim Amtsgericht Wiesbaden unter der Nr. VR5996

- die in Deutschland nicht stattfindet - hätte einen starken präventiven Effekt auf das Demenzrisiko!

- Schlafmangel kann über die verminderte Regeneration des Gehirns ebenfalls eine Demenz begünstigen. Menschen sollten im Durchschnitt mindestens 6 Stunden schlafen, bei weniger Schlaf steigt auf lange Sicht das Risiko für eine Demenz an.
  - Eine Schwerhörigkeit, die nicht behandelt wird, verstärkt über die soziale Isolation und eine geringere Stimulation des Gehirns das Risiko für eine Demenz. Bei Schwerhörigkeit kann die Versorgung mit Hörgeräten das Risiko für Demenz senken.
  - Der weit verbreitete Mangel an körperlicher Aktivität erhöht ebenfalls das Risiko für eine Demenz. Umgekehrt hat sich vor allem das Krafttraining in kontrollierten Studien als wirksam zur Verhinderung eines geistigen Abbaus erwiesen. Gedächtnistraining ist dagegen nicht wirksam gewesen!
  - Und schließlich hat auch die Ernährung einen großen Einfluss auf das Demenzrisiko: Neben der Prävention eines Diabetes (s.o.) durch eine Kohlenhydratreduktion in der Ernährung (weniger Zucker, Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln) hat insbesondere eine hohe Zufuhr langkettiger Omega-3-Fettsäuren eine demenzpräventive Wirkung. Dafür muss man entweder 3 Portionen fetten Fisch pro Woche verzehren oder (auch vegan aus Algenkulturen hergestellte) Omega-3-Präparate als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.
- Realistisch betrachtet könnte einer von vier Demenzfällen vermieden werden, doch unser Gesundheitswesen unternimmt derzeit nichts zur Demenzprävention. Wir verpassen damit die Chance, 1 Million Demenzfälle in den nächsten 10 Jahren zu vermeiden!

### Die Forderungen der Deutschen Akademie für Präventivmedizin:

- Demenz-Prävention muss als eine Health-in-all-Policies-Strategie verstanden werden. Alle Player im Gesundheitswesen müssen an einer Strategie zur Demenzprävention mitwirken.
- Anstatt sich nur darum zu kümmern, Pflegekräfte für die all die Demenzkranken zu suchen, sollte die Prävention der Demenz über Lebensstil-Maßnahmen in den Mittelpunkt gerückt werden.
- Herz-Kreislauf-Prävention und Diabetesprävention müssen mit gutem, evidenzbasierten Programmen in der primärärztlichen Versorgung etabliert und auch finanziert werden.
- Dazu bedarf es auch mehr ärztlicher Fortbildung in Präventivmedizin, da dieses Fachwissen bisher weder im Studium der Humanmedizin noch in der Facharztausbildung ausreichend vermittelt wird.

Für Rückfragen steht Ihnen der stellvertretende Vorsitzende und Fortbildungsbeauftragte der Deutschen Akademie für Präventivmedizin e. V., **Dr. med. Johannes Scholl**, Facharzt für Innere Medizin, Ernährungsmedizin, Sportmedizin, unter der E-Mail Adresse [scholl@akaprev.de](mailto:scholl@akaprev.de) zur Verfügung.

*Literatur: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Livingston, Gill et al., Lancet 2024; 404: 572–628, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)*