

Vaskuläre Risikofaktoren

Die Kognition leidet mit

Immer mehr kristallisiert sich heraus, dass die klassischen kardiovaskulären Risikofaktoren nicht nur die Herzgesundheit beeinträchtigen, sondern auch die Hirngesundheit, etwa durch Hirnschläge oder Demenz. Die gute Nachricht ist, dass diese Risikofaktoren modifizierbar sind und eine konsequente Reduktion die Lebenserwartung bei klarem Geist verlängern kann. Der Aufwand lohnt sich, wie Prof. Dr. Marcel Arnold, Chefarzt, Leiter Stroke Center und Ambulantes Neurovaskuläres Zentrum, Inselspital Bern, am AGLA Update Meeting betonte.

Mittlerweile gibt es viele Hinweise, dass man durch einen gesunden Lebensstil viel länger leben kann, dass etwa 45% der Demenzfälle verhindert werden können. Oft ist die Demenzpathologie gemischt, d.h. vom vaskulären und vom Alzheimer-Typ. Des Weiteren ist auch bekannt, dass bis zu 90% der Hirnschlagfälle auf bekannte Risikofaktoren zurückgehen.

Wer alle fünf gesunden Lebensstilfaktoren (Bewegung, normales Gewicht, gesunde Ernährung, Nichtraucher, moderater Alkoholkonsum) befolgt, lebt als 50-jährige Frau im Durchschnitt zwölf Jahre länger (Männer 10 Jahre) als eine Person, die nur einen dieser gesunden Faktoren beherzigt, und 14 Jahre länger (Männer 12 Jahre) als jene, die einen durchwegs ungesunden Lebensstil pflegen (1).

Auch zu den Gefässen Sorge tragen lohnt sich, denn die Hauptursache für einen lakunären bzw. mikroangiopathischen Hirninfarkt ist die Kleingefässerkrankung (2). Jede zweite Person > 65 Jahre hat im Magnetresonanztomogramm Zeichen einer Schädigung der kleinen Gefässe (2), ebenso 33–75% der Patienten mit Alzheimer-Erkrankung, wie aus Autopsie-Studien hervorgeht (2). Die Kleingefässerkrankung ist mit einer Magnetresonanztomografie gut diagnostizierbar. Die gute Nachricht dabei: > 95% der Kleingefässerkrankungen sind nicht erblich (2), und für sie gelten im Wesentlichen dieselben Risikofaktoren wie für andere vaskuläre Erkrankungen (2): Hypertonie, Diabetes, Adipositas, Alkohol, Rauchen, Bewegungsmangel, hohes LDL-Cholesterin. Diese Risikofaktoren gelten gemäss dem Report der Lancet-Kommission neben weiteren Risikofaktoren auch für die Demenzentwicklung (3). Eine kanadische Studie zeigte für die klassischen Risikofaktoren Rauchen, hohen Body-Mass-Index, Diabetes, Hypertonie und hohes LDL-C ein höheres Risiko für kognitiven Abbau und milde Verhaltensstörungen (4).

Hirnschläge wiederum hinterlassen auch häufig eine kognitive Beeinträchtigung. Das Lebenszeitrisko für Hirnschlag beträgt in der Schweiz etwa 25% (5). Mit einer ganzheitlichen Hirnschlagprävention bzw. einer Senkung der vaskulären Risikofaktoren lässt sich diesem Risiko entgegenwirken.

Was sich dagegen tun lässt

Beispielsweise kann eine Blutdrucksenkung das Demenzrisiko senken. Eine antihypertensive Behandlung war in einer Metaanalyse von fünf grossen plazebokontrollierten Hypertonie-Studien (ADVANCE, PROGRESS, SHEP, SYST-EUR, HYVET) mit 28 000 Teilnehmern mit einer Senkung der Demenzinzidenz verbunden (Odds Ratio: 0,87) (6). In diesen Studien wurde unter anderem auch Demenz als Endpunkt untersucht (6).

Auch mit einer gesunden Ernährung lässt sich das Demenzrisiko verringern. Eine prospektive Studie mit 7283 Teilnehmern zwischen 45 und 90 Jahren mit einem Follow-up von 16–17 Jahren zeigte für höhere Spiegel der antioxidativen Karotinoide Lutein und Zeaxanthin eine Risikoreduktion um 7% und von β -Cryptoxanthin eine Risikoreduktion um 14% (7). Viel Lutein und Zeaxanthin sind z.B. in Grünkohl, Spinat und Broccoli enthalten, β -Cryptoxanthin in Orangen, Mandarinen, Papaya und Kaki.

Hirngesundheit fördern

Weil die Bevölkerung zu wenig informiert ist, dass Hirngesundheit sehr stark mit dem Lebensstil zusammenhängt und die Reduktion der klassischen vaskulären Risikofaktoren vor Hirnschlag und Demenz schützen kann, wurde der «Swiss Brain Health Plan 2023–2033» lanciert, wie Mitinitiant Prof. Arnold erklärte. Dabei handelt es sich um eine länderspezifische Umsetzung, ausgehend vom «Global Brain Health Plan» der World Health Organization (WHO) und vom «Brain Health Plan» der European Academy of Neurology (EAN). Der Plan enthält Forderungen an die Politik und an die Wissenschaft, die Hirngesundheit zu fördern, unter anderem durch Informationskampagnen zur Hirngesundheit, interprofessionelle Ausbildung, Forschung zu Faktoren für Hirngesundheit, Präventionskampagnen zu Hirngesundheit, Informationen für Patienten und Gesundheitsfachpersonen (8). □

Valérie Herzog

Quelle: «Vaskuläre Risikofaktoren und Kognition», AGLA Update Meeting virtual, 20.11.25

Referenzen:

1. Li Y et al.: Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*. 2018;138(4):345-355. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.117.03204
2. Hainsworth AH et al.: Cerebral Small Vessel Disease, Hypertension, and Vascular Contributions to Cognitive Impairment and Dementia. *Hypertension*. 2024;81(1):75-86. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.19943
3. Livingston G et al.: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *Lancet*. 2024;404(10452):572-628. doi:10.1016/S0140-6736(24)01296-0
4. Guan DX et al.: Vascular risk factor associations with subjective cognitive decline and mild behavioural impairment. *Brain Commun*. 2025;7(3):fcf163. doi:10.1093/braincomms/fcaf16
5. Feigin VL et al.: Global, Regional, and Country-Specific Lifetime Risks of Stroke, 1990 and 2016. *N Engl J Med*. 2018;379(25):2429-2437. doi:10.1056/NEJMoa1804492
6. Peters R et al.: Blood pressure lowering and prevention of dementia: an individual patient data meta-analysis. *Eur Heart J*. 2022;43(48):4980-4990. doi:10.1093/eurheartj/ehac584
7. Beydoun MA et al.: Association of Serum Antioxidant Vitamins and Carotenoids With Incident Alzheimer Disease and All-Cause Dementia Among US Adults. *Neurology*. 2022;98(21):e2150-e2162. doi:10.1212/WNL.0000000000200289
8. Bassetti C et al.: The Swiss Brain Health Plan 2023–2033. *Clin Transl Neurosci*. 2023;7(4):38 doi: 10.3390/ctn7040038