

Positiv Altern vermindert Demenzrisiko

Keiner will früh sterben, dennoch graut vielen davor, alt zu werden und damit dem drohenden Verlust körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit ausgesetzt zu sein. Wer körperlich und geistig beweglich bleibt und eine optimistische Einstellung zum Altern entwickelt, hat jedoch beste Chancen, auch geistig gesund zu altern – selbst bei einem genetisch erwiesenen Demenzrisiko, wie eine neue amerikanische Studie zeigt.

Optimisten leben länger und gesünder – diese Erkenntnis ist nicht neu und wurde bereits in früheren Studien beschrieben und bestätigt. Offenbar wirkt sich die positive Lebenseinstellung signifikant auf die Qualität des Alterns aus, und zwar unabhängig davon, ob die Probanden – Männer wie Frauen – einen gesunden oder weniger gesunden Lebensstil pflegten. Optimismus und Zuversicht sind die entscheidenden Faktoren, die langfristig positiv auf den Organismus einwirken, das Immunsystem stärken, vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und, wie es scheint, auch vor Demenzerkrankungen bewahren.

Mehr Lebensfreude im Alter fördert geistige Gesundheit

Wer seinem Alter gegenüber positiv eingestellt ist, könnte die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung verringern, selbst wenn er als Träger des ApoE4-Gens genetisch vorbelastet ist. Dies berichtet eine kürzlich in PLoS One erschienene US-amerikanische Studie, an der sich 4765 60- bis 70-jährige Männer und Frauen beteiligten, die bei Studienbeginn keine Anzeichen einer Demenz aufwiesen. Bei 26 Prozent der Teilnehmer wurde das ApoE4-Gen nachgewiesen, der wichtigste Risikofaktor für die Alzheimer-Erkrankung. Alle zwei Jahre wurden Gedächtnisleistung und mathematische Fähigkeiten der Probanden überprüft. Um die persönliche Einstellung zum Alter zu ermitteln, musste jeder Teilnehmer verschiedene Aussagen (z.B. «Je älter ich werde, desto nutzloser fühle ich mich») eines validierten Beurteilungsbogens als mehr beziehungsweise weniger zutreffend oder nicht zutreffend bewerten. Störende Einflussfaktoren (Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildung, Tabakkonsum sowie Krankheiten wie Depression, Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen) wurden bei der statistischen Auswertung berücksichtigt.

Nach einer Beobachtungszeit von vier Jahren ergab sich für alle Probanden mit positiver Einstellung zum Alter ein Demenzrisiko von 2,6 Prozent im Gegensatz zu den Pessimisten mit 4,6 Prozent. Unter den ApoE4-Trägern war der Unterschied mit 2,7 Prozent bei den Optimisten gegenüber 6,1 Prozent bei den Skeptikern deutlich grösser. Setzt man einen kausalen Zusammenhang voraus, könnten also selbst Träger des ApoE4-Gens ihr erhöhtes Demenzrisiko durch eine positive Einstellung zum Alter um etwa die Hälfte verringern. Aufgrund der Studienresultate sind die Autoren überzeugt, dass die persönliche Einstellung zum Alter mit dazu beiträgt, ob ein älterer Mensch eine Demenz entwickelt. Denn allein durch die positive Grundhaltung zum eigenen Alterungsprozess liessen sich der Stress des negativen Denkens und die damit verbundenen kognitiven Beeinträchtigungen erheblich reduzieren. Für das Vorliegen einer umgekehrten Kausalität, dass nämlich eine beginnende Demenz einen negativen Einfluss auf die Einstellung zum Alter bewirken könnte, gäbe es dagegen keine schlüssigen Beweise.

X
CR

Literatur: Levy BR, Slade MD, Pietrzak RH, Ferrucci L: Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk genes. PLoS One 2018; 13 (2): e0191004. doi: 10.1371/journal.pone.0191004