

## Alzheimer-Demenz vorbeugen

# Stressfreier gesunder Lebensstil im Alter reduziert Risiko

Während häufiger Stress bei älteren Menschen oft mit zunehmenden Denk- und Gedächtnisproblemen einhergeht, können Senioren, die ausgeglichen, geistig rege und körperlich aktiv leben, sich gesund ernähren und auf Tabak und Alkohol verzichten, ihr Alzheimer-Risiko um bis zu 60 Prozent reduzieren, wie neuere Studien berichten.

### Stress kann Alzheimer begünstigen

In einer bereits 2016 im Fachorgan «Alzheimer's Disease and Associated Disorders; (1) publizierten Studie berichten die Autoren des amerikanischen Einstein College of Medicine, dass die Wahrscheinlichkeit, leichte persistierende kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln, bei gestressten Senioren erhöht ist. Für diese Erkenntnisse wurden die Daten einer Gesundheitsstudie mit über 500 Teilnehmern (Alter  $\geq$  70 Jahre) analysiert, die anfänglich nicht unter Gedächtnisproblemen litten. Während der 3,5 Jahre dauernden Laufzeit wurden die körperliche und geistige Gesundheit der Probanden jährlich überprüft und die subjektive Stressbelastung abgefragt. Im Verlauf der Studie zeigte sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen erlebtem Stress und dem Auftreten verminderter geistiger Leistungsfähigkeit, der auch dann noch bestehen blieb, wenn aufgetretene Depressionen oder genetische Veranlagung berücksichtigt wurden. Die Autoren folgern daraus, dass eine hohe Stressbelastung im Alter mit einer hohen Wahrscheinlichkeit für kognitive Beeinträchtigungen einhergeht, die in der Folge mit einem erhöhten Alzheimer-Risiko verbunden sein könnten.

### Gesunde Lebensweise reduziert das Alzheimer-Risiko

Zwei prospektive Beobachtungsstudien, die kürzlich durch Wissenschaftler des Rush University



Foto: ©yacobchuk\_canstockphoto.ch

Medical Centers, Chicago, ausgewertet wurden, weisen darauf hin, dass das Alzheimer-Risiko durch eine gesunde Lebensweise deutlich reduziert werden könnte.

Für die Studienanalyse wurden sowohl 1845 Senioren des Chicago Health and Aging Project (CHAP) als auch 520 ältere Probanden des Rush Memory and Aging Project (MAP) über rund 6 Jahre beobachtet und in regelmässigen Abständen zu ihrem Lebensstil befragt. Aus den gesammelten Daten wurden die Auswirkungen auf das Alzheimer-Risiko ermittelt. Für einen «gesunden Lebensstil» wurden fünf Voraussetzungen festgelegt: völliger Tabakverzicht, mehr als 150 Minuten Sport/Woche, leichter bis moderater Alkoholkonsum, qualitativ hochwertige mediterrane Ernährung (DASH-Diät) und vermehrte kognitive Aktivitäten. Nach der rund sechsjährigen Nachbeobachtungszeit waren insgesamt 379 (CHAP) bzw. 229 (MAP) Teilnehmer an einer Alzheimerdemenz erkrankt. Im Vergleich zu den Senioren, die keines oder nur eines der fünf Lebensstilkriterien erfüll-

ten, verringerte sich das Alzheimer-Risiko bereits um 37%, wenn zumindest 2 bis 3 Voraussetzungen erfüllt wurden. Senioren, die 4 oder alle 5 Kriterien einhielten, reduzierten ihr Risiko sogar um bis zu 60%. Zwar seien die Beziehungen von Ursache und Wirkung in epidemiologischen Studien nicht klar definierbar, dennoch würden diese Ergebnisse darauf hinweisen, dass ein gesunder Lebensstil – insbesondere körperliche Aktivität, kognitives Training und gesunde Ernährung – wesentlich zur Reduktion des Alzheimer-Risikos beitragen könnte, so die Autoren. **CR**

#### Literatur:

1. Katz MJ, Derby CA, Wang C et al.: Influence of Perceived Stress on Incident Amnesic mild cognitive Impairment: Results from the Einstein Aging Study. *Alzheimer Dis Assoc Disord* 2016; 30(2): 93–98.
2. Dhana K, Evans DA, Rajan KB et al.: Healthy lifestyle and the risk of Alzheimer dementia. *Neurology* 2020; DOI: 0.1212/WNL.0000000000009816.