

Deutsche Alzheimer Gesellschaft zum Welttag des Gehirns 2017:  
Mit einem gesunden Lebensstil dem Gehirnabbau vorbeugen

Berlin, 21. Juli 2017. Zum Welttag des Gehirns am 22. Juli macht die Deutsche Alzheimer Gesellschaft darauf aufmerksam, dass körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil wichtige Bausteine zur Prävention von demenziellen Erkrankungen wie der Alzheimer-Krankheit darstellen.

An der Entstehung von neurodegenerativen Krankheiten, also Erkrankungen bei denen die Nervenzellen des Gehirns zunehmend zerstört werden, sowie Gefäßerkrankungen des Gehirns, die zu einer Demenz führen, sind mehrere Faktoren beteiligt. Der wichtigste ist das Alter, aber auch die körperliche Gesundheit, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse spielen eine Rolle. Deshalb gibt es Möglichkeiten dem Ausbruch einer Demenz durch präventive Maßnahmen vorzubeugen, auch wenn es keine Maßnahmen gibt, mit denen man völlig ausschließen kann, jemals an irgendeiner Form der Demenz zu erkranken.

**Körperlich aktive Menschen bekommen seltener eine Demenz**

Mehrere Untersuchungen haben übereinstimmend gezeigt, dass Menschen, die in der Lebensmitte regelmäßig Sport treiben oder ein Fitness-Training durchführen ein um 30 - 40 % niedrigeres Risiko haben, in späteren Jahren eine Demenz zu bekommen. Dafür muss man sich nicht quälen: Eine halbe Stunde mäßig anstrengender Aktivität, bei der sich der Herzschlag deutlich erhöht, an den meisten Tagen pro Woche reicht aus.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise ist wichtig

Viele Studien deuten auf einen Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Demenz hin. Personen, die reichlich Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und Fisch essen sowie mäßig Fleisch und Milchprodukte, haben vermutlich ein geringeres Demenzrisiko. Zudem scheint das, was dem Herzen gut tut, sich auch positiv auf das Hirn auszuwirken.

Auch geistige und soziale Aktivität sind ein wichtiger Faktor

Wer geistig rege ist, seinem Gehirn immer wieder neue Herausforderungen stellt und dabei auch mit Familie, Freunden oder Bekannten im Austausch ist, der kann damit ebenfalls viel für seine Gehirngesundheit tun.

Einige Risikofaktoren können vermindert werden

Eine relativ häufige Ursache für eine Demenz sind Durchblutungsstörungen des Gehirns. Daher sollten die Risikofaktoren Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Abweichungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht, Rauchen sowie übermäßiger Alkoholkonsum behandelt bzw. korrigiert werden.

„Wie groß die Auswirkungen einzelner Faktoren für die Prävention einer Demenzerkrankung sind, lässt sich nicht genau sagen“, erklärt der Psychiater Prof. Dr. Alexander Kurz, Vorstandsmitglied der DAlzG. „Insgesamt wissen wir aber inzwischen, dass bei Menschen mit einem gesunden und aktiven Lebensstil eine Demenz zumindest um Jahre später auftritt. Es lohnt sich also, heute damit anzufangen!“

Hintergrund  
Heute leben in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen mit Demenzerkrankungen. Ungefähr 60% davon leiden an einer Demenz vom Typ Alzheimer. Die Zahl der Demenzkranken wird bis 2050 in Deutschland auf 3 Millionen steigen, sofern kein Durchbruch in der Therapie gelingt.

**Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz**Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz ist ein gemeinnütziger Verein. Als Bundesverband von derzeit 134 Alzheimer-Gesellschaften, Angehörigengruppen und Landesverbänden vertritt sie die Interessen von Demenzkranken und ihren Familien. Sie nimmt zentrale Aufgaben wahr, gibt zahlreiche Broschüren heraus, organisiert Tagungen und Kongresse und unterhält das bundesweite Alzheimer-Telefon mit der Service-Nummer 01803 - 17 10 17 (9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz) oder 030 - 259 37 95 14 (Festnetztarif).

**Kontakt:**Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz  
Susanna Saxl  
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin  
Tel.: 030 - 259 37 95 0  
Fax: 030 - 259 37 95 29  
E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)   
Internet: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)