

Neue WHO-Leitlinien fördern eine gesunde Lebensweise zur Verringerung des Risikos einer Demenzerkrankung

Wer sich mehr bewegt und mit dem Rauchen aufhört, kann damit auch einer Demenzerkrankung vorbeugen: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat zum ersten Mal entsprechende Leitlinien veröffentlicht und dabei auch auf einen Zusammenhang von Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck mit Demenz hingewiesen.

Aktuell leben weltweit laut WHO rund 50 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. In Deutschland sind circa 1,7 Millionen Menschen betroffen. Der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation, Tedros Adhanom Ghebreyesus schätzt, dass sich die Zahl in den kommenden 30 Jahren voraussichtlich verdreifachen wird. „Wir müssen alles tun, um unser Risiko für Demenz zu verringern,“ so der Wissenschaftler. Dafür gebe es eine einfache Formel: Was gut ist für das Herz, ist auch gut für das Hirn.

Keine Impfungen oder Heilmittel

Es gibt weder eine vorbeugende Impfung noch ein Heilmittel gegen Demenz. Umso entscheidender ist die Vorbeugung der Krankheit. „Ein körperlich aktiver Lebensstil ist verbunden mit der Gesundheit des Gehirns“, heißt es auch in den neuen Leitlinien. Große Studien hätten gezeigt, dass körperlich aktive Menschen seltener Krankheiten wie Demenz und Alzheimer bekommen. „Physische Aktivität scheint einen vorteilhaften Einfluss auf die Struktur des Gehirns zu haben.“ Außerdem sei ausreichend Bewegung auch gut gegen Bluthochdruck - und der sei ebenfalls ein Risikofaktor für eine Demenzerkrankung.

Kognitives Training, Sport und ausgewogene Ernährung

Die WHO empfiehlt neben viel Bewegung und Rauchverzicht auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung zur Prävention von Demenz. Auch kognitives Training für ältere Erwachsene könnte helfen. Genauso werden Maßnahmen

gegen Übergewicht, vor allem im mittleren Alter, empfohlen sowie gegen gefährlichen und gesundheitsschädigenden Alkoholkonsum.

Demenzpräventionskampagne SaniMemorix

Die Landesinitiative Demenz-Service NRW ist Partner der internationalen Kampagne zur Prävention demenzieller Erkrankungen. Uns wird häufig die Frage gestellt, was man selbst tun kann, um einer demenziellen Erkrankung vorzubeugen und das Risiko einer Erkrankung zu verringern. In den vergangenen zwei Jahren sind genau zu diesem Thema wegweisende Studienergebnisse veröffentlicht worden, die konkrete und evidenzbasierte Empfehlungen hierzu ermöglichen - z.B. in Bezug auf Ernährung in Verbindung mit körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität. Die Expertenkommission der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ geht zudem davon aus, dass sich weltweit ein Drittel der Demenzerkrankungen durch eine Veränderung der individuellen Lebensweisen und -risiken vermeiden lassen. Eine große Herausforderung ist nach wie vor, Menschen auf diese Möglichkeiten aufmerksam zu machen und Sie positiv dazu zu motivieren, die Ansätze zur Demenzprävention umzusetzen. Hierfür brauchen wir Ihre Unterstützung. Im Verbund mit unseren europäischen Partnern in Belgien (www.dementie.be), den Niederlanden (www.alzheimercentrumlimburg.nl), Norwegen (www.aldringoghelse.no) und Luxemburg (www.croix-rouge.lu) haben wir die Studienergebnisse zur Demenzprävention in niedrigschwelliger Form aufbereitet und auf einer gemeinsamen Internetseite zusammengefasst.

Die Kampagne umfasst Testimonials von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die in ein bis zwei persönlichen Sätzen ausdrücken, was Sie für sich selbst und ihre Gesundheit tun: z.B. laufen oder radfahren, soziale Aktivität und gemeinsames lachen durch ein Ehrenamt, gemeinsame Reisen oder (“bewusstes”) Kochen mit Freunden und Familie. Zudem wurden an öffentlichen Orten in Europa “Impfstoffschachteln” (siehe Bild) verteilt, die natürlich kein Medikament enthalten, sondern 10 einfache Tipps zur persönlichen Demenzprävention. Der “Beipackzettel” enthält wesentliche Basisinformationen zu demenziellen Erkrankungen und Präventionsmöglichkeiten (z.B.: Welche Altersgruppen sind betroffen? Welche Möglichkeiten gibt es? Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit einer Demenzprävention? An wen kann ich mich wenden? Wo finde ich weitere Informationen?) und die gesammelten Testimonials.

[Weitere Informationen zur SaniMemorix Kampagne sowie zur Demenzprävention](#)

[Zur Pressemitteilung und den Leitlinien der WHO zur Demenzerkrankung](#)