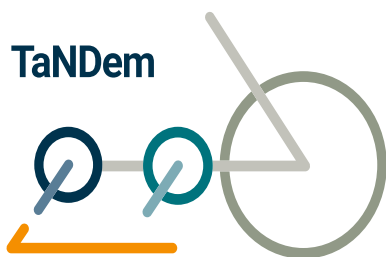


TaNDem



*„Gemeinsam für ein  
besseres Leben mit Demenz“*

**AUSGABE 20**

Donnerstag, 29.08.2024

## Wie kann man das Demenzrisiko verringern?

In dieser Ausgabe greifen wir die Thematik Demenzprävention aus Ausgabe 2 vom November 2022 nochmals auf.

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung wird die Anzahl der Menschen mit Demenz weiter zunehmen – obwohl die altersspezifische Inzidenz in Ländern mit hohem Einkommen abnimmt. Daher ist es enorm wichtig, Präventionsansätze zu identifizieren und umzusetzen.

Gill Livingston und weitere Forschende vom University College in London haben erst kürzlich den aktualisierten Bericht<sup>1</sup> in der Fachzeitschrift „Lancet“ veröffentlicht, welcher die Übersicht der 12 bekannten Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz um zwei weitere Faktoren ergänzt: unbehandelter Sehkraftverlust und ein hoher LDL-Cholesterinspiegel.

### Nicht-veränderbare Einflussfaktoren:

- Alter, Geschlecht, Genetik

### Beeinflussbare Risikofaktoren:

- Übermäßiger Alkoholkonsum, Kopfverletzungen, Luftverschmutzung, geringe Bildung, Bluthochdruck, Hörminderung, Rauchen, Fettleibigkeit, Depression, körperliche Inaktivität, Diabetes, seltene soziale Kontakte, unbehandelte Sehschwäche, hoher LDL-Cholesterinspiegel

Das Präventionspotenzial ist hoch. Durch eine Einflussnahme auf diese 14 Risikofaktoren könnte theoretisch fast die Hälfte der Demenzerkrankungen verzögert oder gar verhindert werden. Dies zeigt, dass jeder Einzelne aktiv und durch individuelle Änderungen im Verhalten und Lebensstil in jedem Lebensabschnitt das Demenzrisiko senken könnte. Auch politische Maßnahmen und öffentliche Gesundheitsprogramme stellen Lösungen zur Demenzprävention dar, die den Menschen allerdings niedrighschwelliger zur Verfügung gestellt werden müssen.



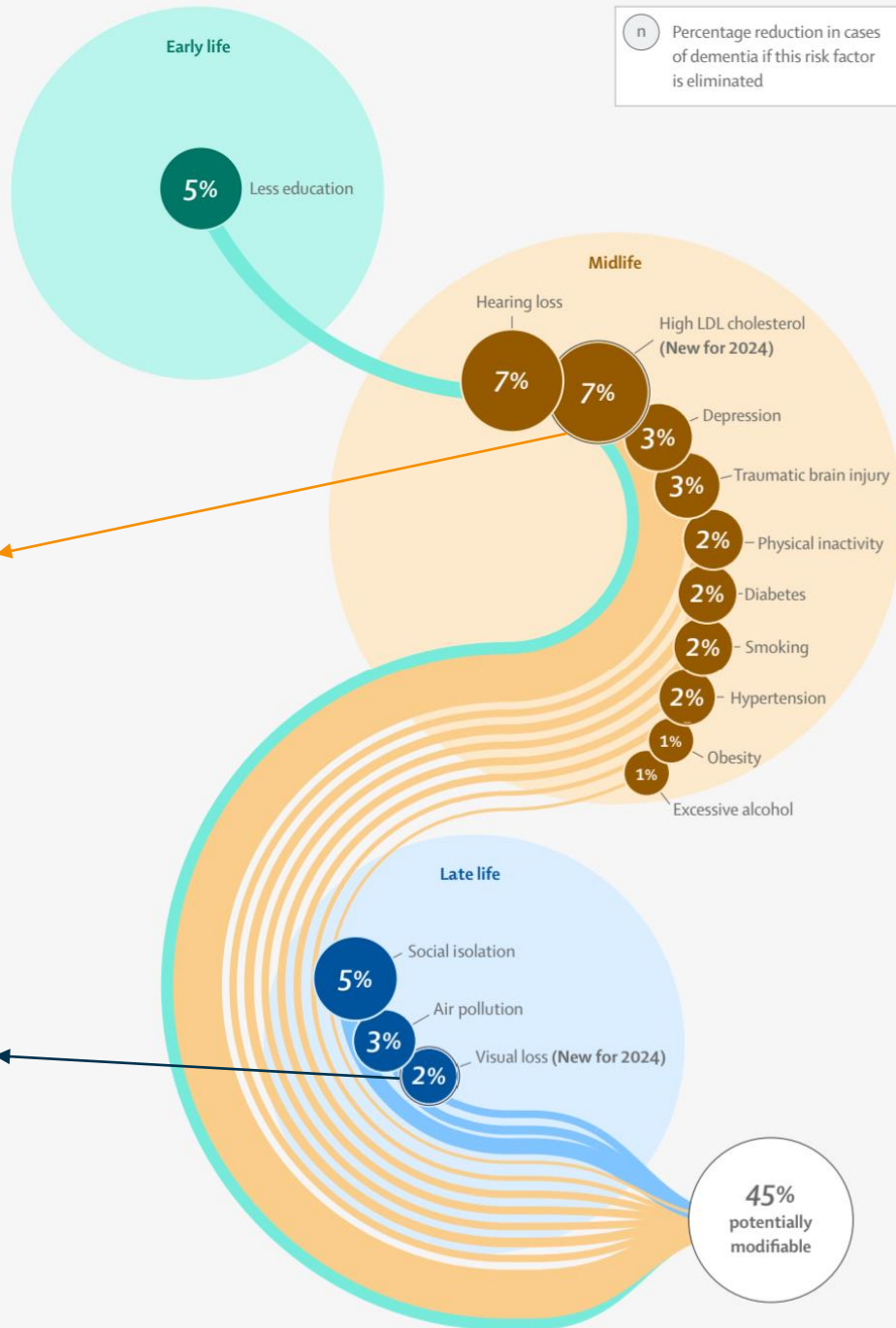
1) Livingston, G. et al. (2024): Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Lancet. doi: 10.1016/S0140-6736(24)01296-0.



zum selber  
Nachlesen...

## Risk factors for dementia — 2024 update

The 2024 update to the standing Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care adds two new risk factors (high LDL cholesterol and vision loss) and indicates that nearly half of all dementia cases worldwide could be prevented or delayed by addressing 14 modifiable risk factors.



### Hoher LDL-Cholesterinspiegel:

Überschüssiges Cholesterin sorgt für Ablagerungen von Amyloid  $\beta$  und Tau-Protein im Gehirn & erhöht so u.a. das Schlaganfallrisiko

- **WICHTIG:** ausgewogene Ernährung, Bewegung, Therapie mit Statinen

### Unbehandelter Sehkraftverlust:

Mögliche Mechanismen: Grunderkrankung (z.B. Diabetes), Sehverlust selbst oder gemeinsame neuropathologische Prozesse in der Netzhaut und im Gehirn

- festgestellter Zusammenhang v.a. bei grauem Star & diabetischer Retinopathie (durch Diabetes hervorgerufene Netzhauterkrankung)
- Demenzrisiko  $\uparrow$  mit Schweregrad des Sehverlustes
- Behandlung ist für ~90% der Menschen wirksam & kosteneffizient

Read the full commission update at [thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care](https://www.thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care)

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet* 2024; published online July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns:

➔ E-Mail: [demenznetzwerk@dzne.de](mailto:demenznetzwerk@dzne.de)

Wenn Sie den Newsletter ebenfalls nutzen möchten, um auf Ihre Forschungsarbeit bzw. -ergebnisse oder Praxisarbeit aufmerksam zu machen oder auf der Suche nach Teilnehmenden für Ihre Projekte sind, nutzen Sie hierfür gerne den Nutzerbereich der TaNDem Homepage unter [www.demenzversorgung-forschungsnetzwerk.de](http://www.demenzversorgung-forschungsnetzwerk.de)



### Weiterführende Literaturquellen:

- WHO (2019): Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550543>
- Kempermann, Gerd (2022): Embodied Prevention, *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841393>

