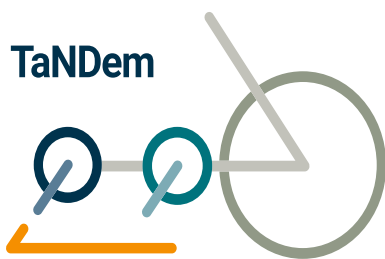


TaNDem



„Gemeinsam für ein besseres  
Leben mit Demenz“

AUSGABE 21

Montag, 30.09.2024

## Veränderungen des Lebensstils unterstützen die Senkung des Demenzrisikos

Unser Wissen zu beeinflussbaren Risikofaktoren, die eine Demenz verzögern oder gar verhindern können, hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Regelmäßige Bewegung, soziale Integration und gesunde Ernährung tragen zur Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit bei. Lebensstiländerungen, die mehrere Risikofaktoren gleichzeitig adressieren, erwiesen sich als besonders effektiv in der Demenzprävention.

Die *Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER)* aus Finnland konnte zeigen, dass eine umfassende Lebensstilumstellung die geistige Leistungsfähigkeit bei älteren Personen mit erhöhtem Demenzrisiko verbessern kann.

Mit der *AgeWell.de-Studie*, zu der im nachfolgenden Abschnitt weitere Details folgen, liegen nun vergleichbare Studienergebnisse für Deutschland vor.

### Exkurs: FINGER-Präventionsstudie

FINGER war eine groß angelegte finnische Studie zur Verbesserung oder Aufrechterhaltung der kognitiven Funktion und der Verringerung des Risikos eines kognitiven Rückgangs bei älteren Risikopersonen (kardiovaskuläre Risikofaktoren, Alterung und Demenz). Für die zweijährige Intervention wurde ein mehrdimensionaler Ansatz genutzt, bei dem folgende Risikofaktoren adressiert wurden: Ernährung, Bewegung, kognitives Training sowie Überwachung körperlicher Risikofaktoren. Verglichen wurde dieser mehrdimensionale Ansatz mit einer regulären Gesundheitsberatung in der Kontrollgruppe.

Die Ergebnisse dieser langfristigen Studie deuteten darauf hin, dass eine multi-dimensionale präventive Intervention die kognitive Leistungsfähigkeit von älteren Menschen mit erhöhtem Demenzrisiko aus der Allgemeinbevölkerung verbessern oder erhalten kann.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Ngandu T. et al. (2015): A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet*. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5.

[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(15\)60461-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(15)60461-5)

## Die AgeWell.de-Studie

- 1.030 Teilnehmende (Alter: 60-77 Jahre)
- erhöhtes Demenzrisiko: CAIDE\*-Score  $\geq 9$  Punkte
- Rekrutierung über Hausarztpraxen an 5 Standorten (Leipzig, Greifswald, Kiel, München, Halle)
- Expertise-Zentren: Heidelberg (Pharmakologie), Hannover (Biometrie, Datenmanagement) & Hamburg (Gesundheitsökonomie)
- Lebensstil-Intervention (Optimierung von Ernährung & Medikation, Steigerung der körperlichen, geistigen & sozialen Aktivität) vs. Kontrollgruppe (reguläre Hausarzt-versorgung)
- Studienzeitraum: 2 Jahre
- Zielgrößen:
  - kognitive Leistungsfähigkeit,
  - (instrumentelle) Aktivitäten des täglichen Lebens,
  - (gesundheitsbezogene) Lebensqualität,
  - Depressivität,
  - Institutionalisierung,
  - Mortalität,
  - Kosteneffektivität



\* CAIDE = Cardiovascular Risk Factors, Aging and Incidence of Dementia

## Ergebnisse aus AgeWell.de

Die Studie zeigt, dass sich die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Teilnehmenden signifikant verbesserte – insbesondere bei Frauen, deren depressive Symptome durch die Intervention zurückgingen. Es gab allerdings keinen signifikanten Unterschied in der geistigen Leistungsfähigkeit zwischen den Gruppen.

Jedoch wurden Verbesserungen im Risikoprofil – ermittelt anhand des validierten **Lifestyle for BRAin Health (LIBRA)–Index** –, niedrigere Blutdruckwerte oder eine bewusster Ernährung durch die Intervention erzielt.

Bei langfristiger Beibehaltung der positiven Lebensstiländerungen könnten somit das Risiko für Demenz und kardiovaskuläre Erkrankungen reduziert werden.

Das Projekt wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziell gefördert.

## 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)



### Referenzen

Zülke, A.E., et al. A multidomain intervention against cognitive decline in an at-risk-population in Germany: Results from the cluster-randomized AgeWell.de trial. *Alzheimer's Dement.* 2024; 20(1): 615–628. <https://doi.org/10.1002/alz.13486>  
Zülke, A.E., et al. Effects of a multidomain intervention against cognitive decline on dementia risk profiles — Results from the AgeWell.de trial. *Alzheimer's Dement.* 2024; 20(8): 5684-5694. <https://doi.org/10.1002/alz.14097>



zum selber  
Nachlesen...