



Demenz natürlich vorbeugen

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 26 November 2020

Mögliche Ursachen von Demenz und Alzheimer stehen immer wieder im Fokus der Wissenschaft. Mit einer gesunden Ernährung, die weitgehend frei von chemischen Zusätzen und Umweltgiften ist und unseren Körper stattdessen mit vielen Vitalstoffen stärkt, können wir einer zukünftigen Erkrankung aktiv vorbeugen. Doch nicht nur die täglich konsumierten Lebensmittel beeinflussen langfristig unsere kognitive Leistungsfähigkeit. Zudem scheinen auch ein erholsamer Schlaf, regelmäßige Bewegung, das Meiden mancher Medikamente und ein konstanter Vitamin-D-Spiegel Demenz-Erkrankungen entgegenzuwirken.

Erfolge in der Demenz-Forschung

Gedächtnisverlust, Verwirrtheit, Orientierungslosigkeit, geistiger Verfall. Etwa 1,2 Millionen Menschen leiden aktuell in Deutschland an Demenz bzw. an ihrer speziellen Form namens Alzheimer. Prognosen für das Jahr 2030 gehen bereits von 2,3 Millionen Erkrankten aus. Die Dunkelziffer nicht diagnostizierter Fälle dürfte noch wesentlich höher liegen.

Von der irreversiblen Demenzform Alzheimer sind vorwiegend ältere Menschen betroffen. Während in der Altersgruppe der 70- bis 75-Jährigen durchschnittlich 2 bis 3 Prozent erkranken, steigt das Alzheimer-Risiko bei über 90-Jährigen auf mehr als ein Drittel.

Tragischerweise werden Demenz-Erkrankungen zunehmend als geradezu schicksalhafte Begleiterscheinung einer immer älter werdenden Gesellschaft akzeptiert, die uns so unausweichlich zu ereilen scheint wie das Jüngste Gericht.

Doch weltweit durchgeführte Demenz-Studien stiften Hoffnung, dass dem nicht so sein muss. So können vermutlich gesunder Schlaf, ausreichend Bewegung und eine genügende Versorgung mit Vitamin D die Wahrscheinlichkeit senken, im Alter der Demenz zu verfallen.

Auch sollten gewisse Medikamente, die besonders gerne Älteren verordnet werden, nicht ohne jede Skepsis eingenommen werden.

Erholsamer Schlaf gegen Alzheimer

Erholsamer Schlaf ist ungemein wichtig für unsere physische und mentale Regeneration. Nur wer regelmässig ausreichend und gut schläft, kann dauerhaft leistungsfähig sein. Doch wer kennt es nicht, Alltagsprobleme verfolgen einen bis ins Bett, man wälzt sich grübelnd Stunde um Stunde und schlägt sich immer häufiger die Nächte um die Ohren.

Schlafstörungen als Dauerzustand drücken nicht nur die Stimmung, sie können langfristig auch das Gehirn belasten und möglicherweise zu Alzheimer führen.

Neurologen der *Washington University* in St. Louis beobachteten bei Schlafstudien mit genetisch prädisponierten Labormäusen ähnliche Symptome wie sie bei Demenz-Kranken auftreten. Im Wachzustand wiesen die Gehirne der Versuchstiere mehr der typischen Ablagerungen (Amyloid-Beta) im Gehirn auf als im Schlaf.

Diese Ablagerungen wiederum (auch Plaques genannt) sind höchstwahrscheinlich an der Morbus Alzheimer-Erkrankung beteiligt.* Erstaunlicherweise erhöhte sich die Konzentration der Plaques, wenn die Tiere mit Schlafentzug konfrontiert wurden – eine Reaktion, die sich genauso im menschlichen Gehirn aufgrund von Schlafstörungen abzuspielen scheint.

Die beteiligten Wissenschaftler sind sich einig, dass Schlafstörungen die Demenzform Morbus Alzheimer entsprechend forcieren können, während erholsamer Schlaf das Gehirn vor Demenz-Erkrankungen schützt.

Menschen, die unter Schlafmangel leiden, sind im Alter entsprechend häufiger von Alzheimer betroffen. Krankhafte Schlafstörungen sollten deshalb ernst genommen und dringend behandelt werden.

[Dr. David M. Holtzman](#), Professor der Neurologie und Präsident der *American Neurological Association* betonte:

"Schlafstörungen müssen nicht nur wegen ihrer akuten Folgen behandelt werden, sondern auch wegen möglicher Langzeitschäden im Gehirn."

Demenz verhindern: Krankhafte Schlafstörungen behandeln

Auch eine Studie der *University of California* in San Francisco befasste sich kürzlich mit den möglichen Langzeitschäden des Gehirns infolge von Schlafstörungen.

Im Mittelpunkt der Untersuchungen stand der Zusammenhang zwischen der häufig auftretenden Schlafstörung Sleep-Disordered Breathing (dt. "[Schlafapnoe](#)" = unnormale Atemunterbrechungen im Schlaf) und leichten kognitiven Störungen (v. a. Erinnerungslücken) bzw. einer voll ausgebildeten Demenz.

[Dr. Kristine Yaffe](#) und ihr Forschungsteam untersuchten die Schlafgewohnheiten von 298 älteren Frauen in einem Schlaflabor. Dabei stellte sich heraus, dass jene Studienteilnehmerinnen, welche unter Schlafapnoe mit mindestens 15 Atemunterbrechungen pro Schlafstunde litten, eher Erinnerungslücken zeigten und demzufolge eine grössere Wahrscheinlichkeit hatten, demenzkrank zu werden als diejenigen Frauen, denen ein gesunder Schlaf bestätigt werden konnte.

Angesichts der weiten Verbreitung sowie der hohen Sterblichkeitsrate, die mit Schlafapnoe und kognitiven Störungen in der älteren Bevölkerung in Verbindung stehen, ist es äusserst wichtig herauszufinden, ob es einen Zusammenhang zwischen Atemunterbrechungen im Schlaf und der kognitiven Leistung gibt - insbesondere, da effektive Behandlungsmethoden gegen das Sleep-Disordered Breathing bereits existieren - so Yaffe in einem Pressestatement.

Patienten mit Schlafapnoe sind zumeist übergewichtig, was das Risiko für Atemaussetzer und dem damit einhergehenden Sauerstoffmangel während des Schlafs drastisch steigert.

Die Schlafapnoe-Therapie muss also in jedem Fall eine Gewichtsreduktion mit einschliessen.

Doch Vorsicht: Nicht nur ein Zuwenig auch ein Zuviel an Schlaf kann die Wahrscheinlichkeit für eine Demenz-Erkrankung erhöhen!

Auch zu viel Schlaf kann zu Demenz führen

Wie bei so vielen Aspekten einer gesunden Lebensführung, macht auch in punkto Schlaf die Dosis das "Gift".

Wer geglaubt hat, man könne das Demenz-Risiko einfach wegschlafen, hat sich geirrt. Denn zu viel Schlaf hat einen ähnlichen Effekt wie zu wenig Schlaf bzw. Schlafstörungen.

Eine dreijährige Studie des Universitätsklinikums *12 de Octubre* in Madrid verdeutlichte diesen Umstand anhand von rund 3.300 Studienteilnehmern (Männer und Frauen über 65).

Bei denjenigen Testpersonen, die einschliesslich des Mittagsschlafs neun oder mehr Stunden schliefen, verdoppelte sich das Demenz-Potential im Vergleich zu jenen Teilnehmern, die täglich nur sieben Stunden schliefen.

Insgesamt stellte sich bei über fünf Prozent der Langschläfer schliesslich eine Demenz ein. Bei den 7-Stunden-Schläfern waren weniger als zwei Prozent betroffen. Unter den 8-Stunden-Schläfern erkrankten letztlich vier Prozent.

Für Dr. Julian Benito-Leon kommt die Tagesschläfrigkeit bei älteren Menschen als Indikator für Demenz-Erkrankungen in Betracht. So könne das grössere Schlafbedürfnis bereits ein erstes Anzeichen für eine Demenz im Anfangsstadium sein.

Andererseits kämen aber auch bestimmte gesundheitliche Beschwerden in Frage, die ein grösseres Schlafbedürfnis hervorrufen und parallel zur Demenz führen könnten.

Gleichwohl lege ein exzessives Schlafbedürfnis ein gesundheitliches Problem nahe, dass man untersuchen lassen sollte, so Benito-Leon. Vor allem älteren Menschen mit plötzlich gesteigertem Schlafbedürfnis, das über die üblichen sieben oder acht Stunden hinausgeht, empfiehlt er eine therapeutische Untersuchung.

Regelmässige Bewegung schützt vor Demenz

So wie der Körper genügend Ruhe braucht, um sich von den Anstrengungen des Tages zu erholen, muss er mit ausreichend Bewegung angetrieben werden, um ausgeglichen und gesund zu bleiben. Dabei beginnt Fitness sprichwörtlich im Kopf!

Tatsächlich fördert regelmässige Bewegung auch die Leistung des Gehirns. Darauf lassen Untersuchungen mit älteren Laborratten der *University of Colorado* im amerikanischen Boulder schliessen.

Unter der Leitung von Dr. Ruth Barrientos wurden die Tiere zur regelmässigen Benutzung eines Laufrads animiert. Die Bewegung aktivierte im Gehirn insbesondere den Bereich des Hippocampus, der an Lernprozessen und an der Gedächtnisfähigkeit beteiligt ist.

Auf uns Menschen bezogen lässt sich also davon ausgehen, dass regelmässiger moderater Sport das Gedächtnis übt, was vor allem im Alter von grosser Bedeutung ist.

Hierbei handle es sich um die erste Studie, die zeige, dass Sport und regelmässige Bewegung bei alternden Tieren die Anfälligkeit für kognitive Fehlfunktionen und Störungen im Gehirn reduzieren können, bekräftigte Barrientos gegenüber den Medien.

Dass diese positiven Auswirkungen von Sport auf die Denkleistung ebenso auf den Menschen zutreffen, davon ist auch [Dr. Jonathan Godbout](#) von der *Ohio State University* überzeugt. Der Alterungsforscher kommentierte die Studie mit Beifall:

Diese Untersuchung liefert aufsehenerregende Hinweise darauf, dass schon eine geringe sportliche Betätigung am Tag vor altersbedingten gesundheitlichen Problemen schützen kann.

Wenn Sie Ihr Fitness-Programm nun noch an der frischen Luft, unter direkter Sonneneinstrahlung ausüben, machen Sie sich doppelt stark im Kampf gegen die Demenz. Denn auch Vitamin D, das von unserem Körper durch die Einwirkung von Sonnenlicht gebildet wird, spielt in der Demenz-Prävention eine nachhaltige Rolle.

Vitamin-D-Mangel erhöht Demenz-Risiko

Vitamin D ist in unserem Organismus an diversen Regulierungsprozessen beteiligt. Es wird für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel gebraucht, um Knochen und Zähne zu erhalten und unterstützt das Immunsystem bei der Bildung von Abwehrzellen gegen krankhafte Störungen.

Gerade in nord- und mitteleuropäischen Breitengraden fällt die Bildung von Vitamin D jedoch eher bescheiden aus.

Statistiken des Robert Koch Instituts zeigen, dass der Vitamin-D-Spiegel bei 57 Prozent der Männer und 58 Prozent der Frauen in Deutschland unter dem empfohlenen Grenzwert von 50 nmol/L liegt.

Besonders gefährdet für einen Vitamin-D-Mangel sind ältere Menschen, denn deren Haut ist weniger empfänglich für die UV-Strahlung und kann Vitamin D entsprechend schlechter produzieren. Ein Vitamin-D-Mangel bei Senioren steht wiederum unter Verdacht, Demenz zu begünstigen.

Eine amerikanisch-britische Studie, die 2009 in der Fachzeitschrift *Journal of Geriatric Psychology and Neurology* veröffentlicht wurde, bestätigte, dass von 2.000 untersuchten Menschen über 65 Jahren diejenigen mit dem niedrigsten Vitamin-D-Spiegel doppelt so oft Verständnisprobleme aufwiesen wie Studienteilnehmer mit hohen Vitamin-D-Werten.

Derartige Verständnisprobleme können wiederum erste Anzeichen für die Entwicklung einer Demenz sein und tatsächlich erkrankten 200 Probanden an Demenz.

Demenz mit Vitamin D vorbeugen

Für alle, die in Ländern mit langen dunklen Wintern leben, beispielsweise in Grossbritannien, kann die Vitamin-D-Versorgung zu einem Problem werden. Vor allem aber für ältere Menschen, die geringere Mengen des Vitamins aus dem Sommer mitnehmen,

sagte Dr. Iain Lang von der *Peninsula Medical School* im englischen Exeter.

Der Wissenschaftler rät Menschen, die von Lichtarmut betroffen sind, Vitamin-D-Ergänzungsmittel einzunehmen. Das könne nicht nur die Knochendichte bei älteren Menschen verbessern, sondern scheinbar auch Demenz-Erkrankungen vorbeugen.

In Lebensmitteln wie Lachs, Makrele und Eigelb ist auch Vitamin D enthalten. Doch kann der Verzehr dieser Lebensmittel nicht den Vitamin-D-Bedarf decken. Man müsste dazu riesige Mengen davon essen.

(Mehr zum Thema Vitamin-D-Versorgung finden Sie auch in diesem Text: [Vitamin-D-Versorgung im Winter](#))

Lesen Sie auch [diese wissenschaftliche Meldung](#) über die Vorbeugung von Demenz mit Vitamin D.

Statine erhöhen Demenzrisiko

Darüber hinaus können auch bestimmte Medikamente das Gehirn derart schädigen, dass das Risiko für Demenz steigt. Dazu gehören interessanterweise ausgerechnet jene Medikamente, die besonders gerne älteren Menschen verordnet werden: Statine (Cholesterinsenker)

Ja, heutzutage braucht es nicht einmal einen hohen Cholesterinspiegel, um ab einem bestimmten Alter fast schon routinemässig in den Genuss einer Statin-Verordnung vom Hausarzt zu gelangen. Statine nämlich – so hat man Ärzte instruiert – schützen in jedem Fall vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ganz gleich ob diese mit erhöhten Blutfettwerten einhergehen oder nicht.

In unserem Artikel über die [Nebenwirkungen der Statine](#) erklären wir, dass die Cholesterinsenker häufig den Cholesterinspiegel nicht wie erwartet senken und wenn, so in vielen Fällen trotzdem Herz-Kreislauf-Ereignisse nicht verhindern können.

Jetzt weiss man überdies, dass Statine auch dem Gehirn Schaden zufügen und so zu allerhand unangenehmen Symptomen führen können – Demenz ist eines davon. Auch Amnesien (Gedächtnisverlust) gehören dazu sowie Paranoias. Letztere können sich z. B. in einem übertriebenen Misstrauen gegen Mitmenschen oder in einer übermässigen Kränkbarkeit äussern.

Wenn man diese möglichen Nebenwirkungen der Statine nun mit dem Verhalten mancher älterer Menschen vergleicht (Vergesslichkeit, Gedächtnisausfälle, Misstrauen gegen Angehörige etc.), dann könnte das, was heute als Demenz bezeichnet wird, bei vielen Menschen auch einfach nur eine Folge des weit verbreiteten Statin-Einsatzes sein.

Bleiben Sie also skeptisch, wenn man Ihnen Medikamente verschreiben will und prüfen Sie zunächst, ob sich das Problem nicht auch auf natürliche Weise lösen lassen könnte. Bei uns finden Sie viele Tipps in Sachen [Cholesterinsenkung](#).

Quellen

- Kang JE et al., "Amyloid-beta dynamics are regulated by orexin and the sleep-wake cycle." Science. 2009 Nov 13;326(5955):1005-7. (Amyloid-beta-Dynamik wird durch Orexin und den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert.)
- Michael Purdy "Sleep loss linked to increase in Alzheimers plaques" 24 Sept, 2009 Washigton University in St. Luis (Schlafmangel steht im Zusammenhang mit der Erhöhung von Alzheimer-Plaques.)
- "Die Alzheimer-Krankheit" Alzheimer Forschung Initiative e.V. 2012
- Soni M et al., "Vitamin D and cognitive function." Scand J Clin Lab Invest Suppl. 2012 Apr;243:79-82. (Vitamin D und kognitive Funktionen.)

- Llewellyn DJ et al., "Serum 25-hydroxyvitamin D concentration and cognitive impairment." J Geriatr Psychiatry Neurol. 2009 Sep;22(3):188-95. (Serum 25-Hydroxy-D-Konzentration und kognitive Beeinträchtigung.)
- Llewellyn DJ et al., "Vitamin D and risk of cognitive decline in elderly persons." Arch Intern Med. 2010 Jul 12;170(13):1135-41. (Vitamin D und das Risiko von kognitiven Fähigkeiten bei älteren Menschen.)
- Science News "Low Levels Of Vitamin D Link To Cognitive Problems In Older People" ScienceDaily, Jan. 22, 2009 (Niedrige Vitamin D Level stehen in Zusammenhang mit kognitiven Problemen bei älteren Menschen.)
- Science News "Low Vitamin D Levels Associated With Cognitive Decline" ScienceDaily, July 12, 2010 (Niedriger Vitamin-D-Spiegel ist mit kognitivem Abbau verbunden.)
- Benito-Len J et al., "Total daily sleep duration and the risk of dementia: a prospective population-based study." Eur J Neurol. 2009 Sep;16(9):990-7. (Die gesamte tägliche Schlafdauer und das Risiko von Demenz: eine prospektive bevölkerungsbezogene Studie.)
- Amy Norton "Long sleepers show higher dementia risk" Reuters Health New York, Sep 11, 2009 (Langschläfer zeigen höheres Demenzrisiko.)
- "Vitamin-D-Status in der deutschen Wohnbevölkerung" Robert Koch Institut 2012
- "Alzheimers Disease" SUNARC (Sunlight, Nutrition And Health Research Center) 2004 (Alzheimer-Krankheit)
- "Alzheimers Facts and Figures" alz.org 2012 (Alzheimer: Fakten und Diagramme)
- Tuccori M, Montagnani S et al., Neuropsychiatric adverse events associated with statins: epidemiology, pathophysiology, prevention and management, CNS Drugs, 2014 Mar;28(3):249-72. doi: 10.1007/s40263-013-0135-1. (Neuropsychiatrische Nebenwirkungen in Verbindung mit Statinen: Epidemiologie, Pathophysiologie, Prävention und Behandlung)
- Davison KM, Kaplan BJ, Lipophilic statin use and suicidal ideation in a sample of adults with mood disorders, Crisis, 2014 Jan 1;35(4):278-82. doi: 10.1027/0227-5910/a000260. (Einnahme von Statinen und Selbstmordgedanken bei Erwachsenen mit Affektstörungen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker