

Dr. Hans Rudolf Olpe

Alzheimer-Risiken aktiv vorbeugen – es ist nie zu spät

Zu den bedeutendsten Risikofaktoren einer Alzheimer-Erkrankung zählen, neben dem **Alter** und einer **erblichen Veranlagung**, **Bluthochdruck** und **Übergewicht**. Vor allem im fortgeschrittenen Alter erhöhen **Rauchen**, übermässiger **Alkoholkonsum**, **Depressionen**, **körperliche Inaktivität** sowie **soziale Isolation** und **Diabetes Typ II** die Gefahr, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln. Aktuell wird auch untersucht, ob **Schwerhörigkeit** einen Einfluss haben könnte. Die genannten Faktoren erhöhen gemäss diverser epidemiologischer Untersuchungen die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken. Einige der genannten Punkte können wir direkt durch das eigene Verhalten beeinflussen, andere sind mit professioneller Hilfe behandelbar.

Aktiv gegen Alzheimer vorzugehen dürfte sich lohnen

Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass durch einen gesunden Lebensstil die Gefahr, an Alzheimer zu erkranken, reduziert werden kann. **Hochrechnungen zufolge würden 30-35% aller Alzheimer-Fälle gar nicht oder zumindest später auftreten, würde den Risikofaktoren rechtzeitig mehr Beachtung geschenkt.** Einige bekannte Risiken bieten sich besonders für präventive Massnahmen an, da sie modifizierbar und miteinander verknüpft sind. Das wären Übergewicht, Diabetes Typ II, Bluthochdruck und Rauchen. Mit einer ausgewogenen Ernährung, körperlicher Ertüchtigung und erfolgreichem Stressmanagement kann man bereits einiges tun, um diesen Risiken entgegenzuwirken.

Prävention ist jederzeit möglich

Wir können in jeder Lebensphase für unsere geistige Fitness aktiv werden. Da aktuell keine Medikamente zur Heilung einer Alzheimer-Demenz existieren, ist es sinnvoll, möglichst früh Risiken vorzubeugen. Schliesslich gehen Forscher davon aus, dass es bereits 20-30 Jahre vor dem Auftreten von Alzheimer-Symptomen bei den Betroffenen zu krankhaften Veränderungen im Gehirn kommt. Aber auch im Alter lohnt es sich noch, mit präventiven Massnahmen zu beginnen. Es erfordert allerdings die Bereitschaft, die tägliche Routine zu durchbrechen. Dafür werden wir mit einem verbesserten Wohlbefinden und einem verminderten Erkrankungsrisiko belohnt.

Gerne informieren wir Sie während der nächsten Monate, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung, reichlich Bewegung und geeignetem Stressmanagement Ihr Erkrankungsrisiko verringern können.