

KOMMENTAR

## Eine Demenz lässt sich nicht heilen, aber manchmal verhindern

Die bisherige Suche nach wirksamen Alzheimermedikamenten war ein Flop. Möglicherweise weil die Krankheit sehr stark mit dem Alterungsprozess verlinkt ist. Diesen können wir günstig beeinflussen – so lassen sich auch Demenzerkrankungen abwenden.

Alan Niederer

18.07.2023, 05.30 Uhr



Illustration Charlotte Eckstein / NZZ

Die Diskussion über Demenz ist von einem Missverständnis geprägt. Man könnte es auch blinden Fleck nennen. So sehen wir die Krankheit als fiesen Schicksalsschlag, etwas, das aus heiterem Himmel kommt. Wie ein Hund, der aus dem Gebüsch springt und uns in die Wade beisst. Oder ein Krebs, der einen jungen, völlig gesunden Menschen befällt und tötet. Bei solchen Geschichten sind wir meist sprachlos und zucken mit den Schultern. Da kann man nichts machen, wollen wir damit sagen. Er oder sie hat einfach Pech gehabt.

Solche dramatischen Fälle gibt es zweifellos bei der Demenz. Auguste Deter war einer. 1901 ist sie 51 Jahre alt und lebt in der Anstalt für Irre und Epileptische in Frankfurt am Main. Sie ist aggressiv und weinerlich und kann sich noch knapp an ihren Vornamen erinnern, alles andere ist weg. Ihr Nervenarzt heisst Alois Alzheimer. Er beschreibt 1906 die nach ihm benannte «Krankheit des

Vergessens». Im geschrumpften Hirn seiner verstorbenen Patientin weist er die typischen Eiweissablagerungen nach.

Ähnliche Schicksale gibt es auch heute. Für einen Text über die Alzheimerkrankheit habe ich einen Mann getroffen, der mit 56 Jahren die Diagnose erhielt. Die Gedächtnislücken seien immer grösser geworden, sagte der vital und sportlich wirkende Mann. Einmal habe er bei einem Gesellschaftsspiel die Spielregeln vergessen gehabt. Ein andermal wusste er nicht mehr, wie der Mikrowellenofen zu bedienen war. Wegen der Gedächtnisprobleme musste der Mann seine Arbeit als Finanzbuchhalter aufgeben – neun Jahre vor der regulären Pension.

### **Die falschen Bilder von Demenz im Kopf**

Wahrscheinlich haben wir solche Krankengeschichten im Kopf, wenn wir an Alzheimer und Demenz denken. Dabei geht leicht vergessen, dass die geschilderten Schicksale eine sehr kleine Minderheit beim grossen Problem der Demenzerkrankungen bilden. Und das aus zwei Gründen: Erstens sind nur sehr wenige wie Auguste Deter oder der erwähnte Finanzbuchhalter so jung, wenn sie die Demenz entwickeln – in der Schweiz sind 94 Prozent der Personen schon über 65 Jahre alt. Und zweitens ist bei weitem nicht jede Demenz eine Alzheimerkrankheit – aber jeder Alzheimer ist eine Demenzerkrankung.

Streng genommen ist Demenz gar keine Krankheit, sondern ein Syndrom, das durch verschiedene kognitive Einbussen gekennzeichnet ist. Neben dem Gedächtnis verschlechtern sich auch die Orientierung, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache und das Denkvermögen. Dadurch können sich auch das Verhalten und die Persönlichkeit der Patienten verändern. Zuletzt sind sie völlig hilflos und auf fremde Unterstützung und Pflege angewiesen. «Ich habe mich sozusagen verloren», soll Auguste Deter zu ihrem Arzt gesagt haben.

Dass vor allem alte Menschen eine Demenz entwickeln, macht deutlich, wie stark die Störung, die letztlich zum Verlust der Nervenzellen im Gehirn führt, mit dem Alterungsprozess verlinkt ist. Der Anteil der dementen Menschen nimmt daher mit dem Alter exponentiell zu: Kommt bei den unter 60-Jährigen erst 1 auf 1000 Personen mit Demenz (0,1 Prozent), sind es in der Altersgruppe der 70- bis 79-Jährigen schon 54 (5,4 Prozent), bei den 80- bis 89-Jährigen 158 (15,8 Prozent) und bei den über 90-Jährigen 440 (44 Prozent).

Was bisher zu wenig beachtet wird: Die Verbindung zwischen Demenz und Alterungsprozess birgt für den Einzelnen und die Gesellschaft auch Chancen. Denn diesen biologischen Prozess können wir beeinflussen – zumindest bis zu einem gewissen Grad. Wodurch die Demenz beim Einzelnen verursacht wird,

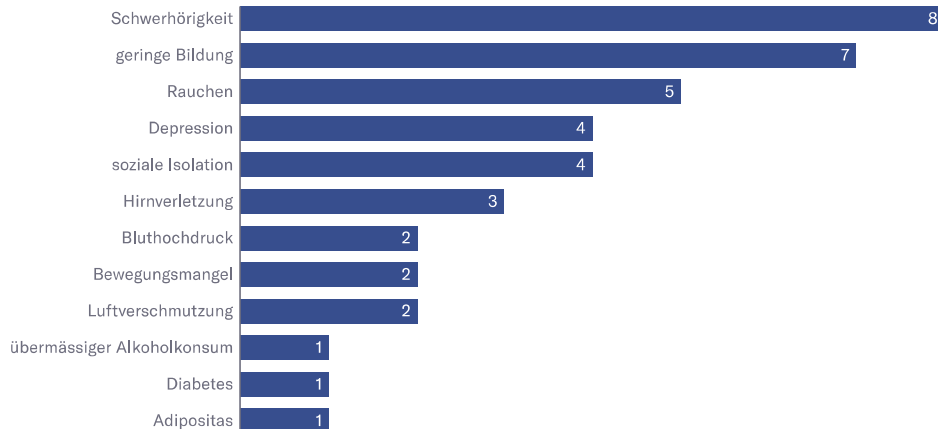
liegt zwar meist im Dunkeln. In vielen Fällen dürfte aber eine gewisse erbliche Veranlagung vorliegen, die im Zusammenspiel mit ungünstigen Umwelt- und Lebensstilfaktoren die Krankheit in Gang setzt. Bei diesen ungünstigen Faktoren muss die Prävention ansetzen.

## Unbehandelte Schwerhörigkeit als Demenz-Treiber

Was das bringen kann, hat eine internationale Kommission aus Experten berechnet. Die Gruppe überprüft regelmässig die wissenschaftliche Literatur auf gut abgestützte Massnahmen, um Demenzerkrankungen zu verhindern und Demenzpatienten optimal zu versorgen. In ihrem letzten Bericht von 2020 legen die Forscher dar, dass sich mit der Elimination von 12 Gesundheits- und Lebensstilfaktoren weltweit 40 Prozent der Erkrankungsfälle verhindern oder zumindest zeitlich nach hinten verschieben liessen. Demnach sind 4 von 10 Demenzfällen auf veränderbare Risikofaktoren zurückzuführen. Als wichtigsten Faktor identifizierten die Forscher in ihrer Modellierung eine unbehandelte Schwerhörigkeit. Sie begünstigt eine Demenz, weil die betroffenen Personen ohne Hörgerät vom sozialen Leben ausgeschlossen sind.

### Wichtige Faktoren, die eine Demenz begünstigen

Und welchen Anteil sie an den weltweiten Demenzfällen haben dürften. (Insgesamt erklären die Risikofaktoren 40% aller Demenzfälle.)



Quelle: The Lancet

NZZ / eck.

4 von 10 Demenzen lassen sich also theoretisch verhindern. Ist das viel oder wenig? Die erwähnte Demenz-Kommission zeigt sich optimistisch. Sie betont, dass Demenz keine unvermeidbare Folge des Alterns ist. Der Einzelne und die Gesellschaft haben ein grosses Potenzial, das Demenzrisiko zu senken. Pessimistische Stimmen verweisen dagegen auf die 6 von 10 Krankheitsfällen (60 Prozent), wo die Prävention nichts bringt, weil die Erkrankung nicht auf bekannte oder veränderbare Faktoren zurückzuführen ist. Und sie erwähnen die Alterung der Gesellschaft, die künftig noch viel mehr Neuerkrankungen «produzieren» werde.

In der Schweiz dominieren die pessimistischen Stimmen die Diskussion über Demenz. So dreht sich fast jede Auseinandersetzung mit dem Thema um steigende Fallzahlen und horrenden Kosten für die Betreuung und Pflege der Patienten. Von Prävention hört man nichts. Für viele ist die Sache so eindeutig wie eindimensional: Ohne wirksame Medikamente explodiert das Demenzproblem, und die Gesellschaft steuert auf ein finanzielles und gesellschaftspolitisches Fiasko zu. Dieses Narrativ scheint alternativlos. Neue Alzheimermittel wie der im Januar in den USA zugelassene Wirkstoff Lecanemab sollen das Problem lösen. Doch die auf den Markt drängenden Medikamente können eine Demenz weder verhindern noch stoppen. Sie können lediglich deren Fortschreiten minim abbremsen. Trotz jahrzehntelanger und milliardenschwerer Forschung ist kein pharmakologischer «Game-Changer» in Sicht.

Auf absehbare Zeit gibt es somit nichts Besseres als die Prävention, die auf die Verhinderung der bekannten Risikofaktoren setzt. Sie zu fördern, ist in Zeiten ohne überzeugende Medikamente das Gebot der Stunde. Damit soll beim Einzelnen die «kognitive Reserve» erhöht und eine direkte Schädigung des Hirns verhindert werden. Unter kognitiver Reserve versteht man die Fähigkeit des Hirns, gewisse Veränderungen zu tolerieren, ohne eine Demenz zu entwickeln. Dabei spielt nicht nur die Zahl der Hirnzellen eine Rolle, sondern auch deren Verbindungen untereinander. Die kognitive Reserve lässt sich bis zu einem gewissen Grad trainieren, mit Bildung und lebenslanger geistiger Aktivität.

Die meisten das Gehirn schädigenden Risikofaktoren stehen mit Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und chronischen Entzündungen in Verbindung. So können beispielsweise Durchblutungsstörungen über kleinste Infarkte zu einer Demenz führen. Was also ist zu tun? Spätestens ab dem mittleren Lebensalter sollten wir ein kognitiv, physisch und sozial aktives Leben führen und die bekannten Risikofaktoren vermeiden oder – wie im Fall von Bluthochdruck oder Diabetes – medizinisch behandeln lassen. Dieser Ratschlag ist nicht nur gut fürs Hirn, sondern für die Gesundheit insgesamt.

### **Die altersspezifische Demenzquote ist gesunken**

Dass Prävention wirkt, lässt sich auch daran erkennen, dass in vielen Ländern – nachweislich etwa in Grossbritannien, Frankreich oder in den USA – der Anteil der Menschen, die in einem bestimmten Alter eine Demenz entwickeln, in den letzten Jahren zurückgegangen ist. Wahrscheinlich wegen Verbesserungen bei Bildung, Wohlstand, Gesundheitsversorgung und Lebensstil, sagen Experten. Die starke Zunahme beim Übergewicht, bei Diabetes und der physischen Inaktivität könnte diese positive Entwicklung vielerorts wieder zunichtemachen.

Die USA haben das Ziel formuliert, die Demenzhäufigkeit in den nächsten zehn Jahren um 15 Prozent zu senken. Dazu setzen sie auch Informationskampagnen ein, mit denen auf wichtige Demenz-Risikofaktoren und darauf, wie diese reduziert werden können, hingewiesen wird. Wie nötig Aufklärung ist, macht eine Befragung in dem Land deutlich. Demnach denken fast die Hälfte der über 40-jährigen Amerikaner, dass sie später wahrscheinlich an Demenz erkranken werden. Tatsächlich sind es viel weniger. Auch wissen viele nicht, wie stark der Lebensstil das eigene Demenzrisiko mitbestimmt.

In der Schweiz dürfte der Wissensstand ähnlich sein. Als Bürger dieses Landes hat man aber nicht den Eindruck, dass man mit Informationen über Demenz-relevante Risikofaktoren bombardiert wird. Demgegenüber rufen namhafte Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation seit Jahren dazu auf, die Demenzprävention als prioritäres Handlungsfeld in den nationalen Gesundheitsprogrammen zu verankern. Bei diesem Thema gibt es also noch Luft nach oben. Wobei die Hauptverantwortung für ein gesundes Leben in erster Linie bei jedem Einzelnen liegt.

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.