

Die deutschen Sportmediziner informieren: Reduzierung des Risikos um bis zu einem Drittel

Nur die frühzeitige regelmäßige körperliche Aktivität beugt einer Demenz im höheren Lebensalter vor

Mit zunehmender Lebenserwartung der Weltbevölkerung ist eine Zunahme demenzieller Erkrankungen zu erwarten. **Bisher gibt es keine medikamentöse Möglichkeit einer Demenzprävention. Ohne medikamentöse oder andere wirksame Demenzprävention wird sich die Zahl an Demenzkranken von etwa 25 Millionen im Jahre 2000 auf voraussichtlich die doppelte bis dreifache Zahl im Jahre 2050 erhöhen. Allein in Deutschland leben gegenwärtig etwa 1,1 Millionen Demenzkranke.** Sofern kein Durchbruch in Prävention und Therapie gelingt, wird sich nach Vorausberechnungen der Bevölkerungsentwicklung diese Zahl bis 2050 auf etwa 2,6 Millionen erhöhen, was immense Kosten und Probleme in der Betreuung aufwerfen wird, da dann etwa jeder 25. Einwohner dement sein soll.

In zahlreichen prospektiven Kohortenstudien, in denen das langfristige Demenzrisiko körperlich aktiver und inaktiver Personen verglichen wurde, ergab sich fast durchweg ein geringeres Demenzrisiko der körperlich aktiven Personen. So lässt sich – unter statistischer Berücksichtigung von Begleitfaktoren, die ebenfalls einen Einfluss auf das Demenzrisiko haben könnten, in sogenannten multivariaten Studien – **eine Reduktion des Risikos einer Demenz vom Alzheimer-Typ (der häufigsten Demenzform) um über ein Drittel direkt auf die Aktivität zurückführen.** Das Risiko aller Demenzformen zusammen sinkt um etwa ein Viertel, ebenfalls alleine durch die körperliche Aktivität. Die Demenz vom Alzheimer-Typ und die zweithäufigste Demenzform, die sog. vaskuläre Demenz als Folge einer Hirndurchblutungsstörung, weisen viele gemeinsame Risikofaktoren mit den vaskulären Erkrankungen (Herz- und Hirninfarkt, periphere arterielle Verschlusskrankheit) auf. Diese wiederum werden durch regelmäßige körperliche Aktivität ebenfalls günstig beeinflusst. Damit wird deutlich, dass die tatsächliche Risikoreduktion einer demenziellen Entwicklung durch körperliche Aktivität und Sport wahrscheinlich noch höher ist, als oben angegeben. Kontrollierte, randomisierte Interventionsstudien, in denen eine große Zahl an Probanden über Jahre körperlich aktiv bzw. inaktiv sind, zur Frage des Demenzrisikos wird es vor allem aus ethischen Gründen wahrscheinlich nie geben.

Die Mechanismen, über die körperliche Aktivität die kognitiven Funktionen verbessert, sind wahrscheinlich vielschichtig. Aus tierexperimentellen Arbeiten weiß man, dass Bewegung die Bildung von Hirnwachstumsfaktoren fördert, wodurch die Bildung von Zellen und Blutgefäßen angeregt wird. Es wird zudem die Bildung von Botenstoffen (Neurotransmitter) erhöht. Die Hirndurchblutung nimmt zu. Der altersassoziierte Verlust an Hirnvolumen wird verlangsamt. Weitere Faktoren sind anzunehmen.

Ist eine Demenz bereits eingetreten, so sind die therapeutischen Effekte körperlicher Aktivität nur noch gering. Wirksam kann man einer Demenz somit nur vor Krankheitsausbruch entgegenwirken.

PRESSEMITTEILUNG



Regelmäßige körperliche Aktivität ist somit eine effektive Gegenmaßnahme gegen eine spätere demenzielle Entwicklung, ein weiterer Grund zur Bewegungsförderung.

Professor Dr. med. Carl D. Reimers, Bremen

(Der Autor: Professor Dr. med. Carl D. Reimers ist Neurologe und Sportmediziner, seit dem Jahre 2000 Chefarzt in verschiedenen Neurologischen Kliniken, aktuell in der Paracelsus-Klinik Bremen. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte und Hauptinteressen sind Erkrankungen des peripheren Nervensystems und die Sportneurologie.)

Auskunft erteilt:

Prof. Dr. med. Carl D. Reimers
Neurologe, Sportmedizin, Spezielle Schmerztherapie
Chefarzt der Abteilung Neurologie
In der Vahr 65, 28329 Bremen
Tel. 0421-4683-6406, Fax 0421-4683-571

Terminhinweis: 45. Deutscher Sportärztekongress am 12. Und 13. September 2014 in Frankfurt am Main. Thema: Sportmedizin – das Fach, das sich bewegt. Tagungswebsite: www.dgsp-kongresse.de