

DIE ACHT GEGEN DEMENZ.

Dr. Hageleit Sept. 2026

Je älter wir werden, desto häufiger besteht die Gefahr, an Demenz zu erkranken. Aber bis zu 50% der Erkrankungen lassen sich vermeiden. Diese Faktoren wurden jetzt noch einmal zusammengetragen (J Am Heart Assoc 2026,15)

ERNÄHRUNG: viel Obst und Gemüse, wenig Fertiggerichte. Dies ist für das Denkvermögen sehr wichtig.

BEWEGUNG: ist gut gegen Demenz und Einrosten der Gelenke, vermindert Gleichgewichtsstörungen. Dabei ist unklar, wie lange man sich schinden muss, die ersten Minuten zählen schon, auch ohne Schwitzen.

KEIN RAUCHEN: Rauchen lädiert das Gehirn, auch E-Zigaretten sind nicht besser.

CHOLESTERIN: kann zu Verkalkungen auch der Gehirn-Gefäße führen und damit zu Demenz. Bei älteren Menschen ist nicht das LDL, sondern das HDL wichtig. Werte unter 60 und über 80 mg% sind nicht gut für das Gehirn. Die langjährige Einnahme von Statinen kann vor Demenz schützen.

ZUCKERKRANKHEIT: ist ein Risikofaktor für Demenz. Medikamente (z.B. Metformin, Jardiance, Forxiga) können das Risiko senken. Dabei ist dafür eine strikte Senkung des Zuckerspiegels (HbA1c <6,0%) nicht notwendig, 7,0-7,9% reichen.

BLUTHOCHDRUCK: besonders der obere Wert ist wichtig, der untere Wert weniger. Eine Blutdrucksenkung ist vorteilhaft, die besten Werte sind aber umstritten, jedenfalls <150 mmHg.

GEWICHT: Übergewicht tut dem Gehirn nicht gut, eine Gewichtsabnahme fördert das Denkvermögen. Auch für schon Ältere lohnt sich der „kleine“ Aufwand. Wie sagte Mr. Hopps (der kleine Lord): „Besser spät als nie!“.