

Was schützt unsere Gehirngesundheit? Neue Erkenntnisse zur Demenzprävention

Eine sichere Methode dazu gibt es nicht. Die Forschung zeigt jedoch, dass verschiedene beeinflussbare Faktoren mit dem Demenzrisiko zusammenhängen.

Eine internationale Expertengruppe berichtete 2024 in der Fachzeitschrift *The Lancet*, dass weltweit bis zu 45 Prozent der Demenzfälle möglicherweise verhindert oder zeitlich hinausgezögert werden könnten, wenn bestimmte Risikofaktoren reduziert würden. [1]

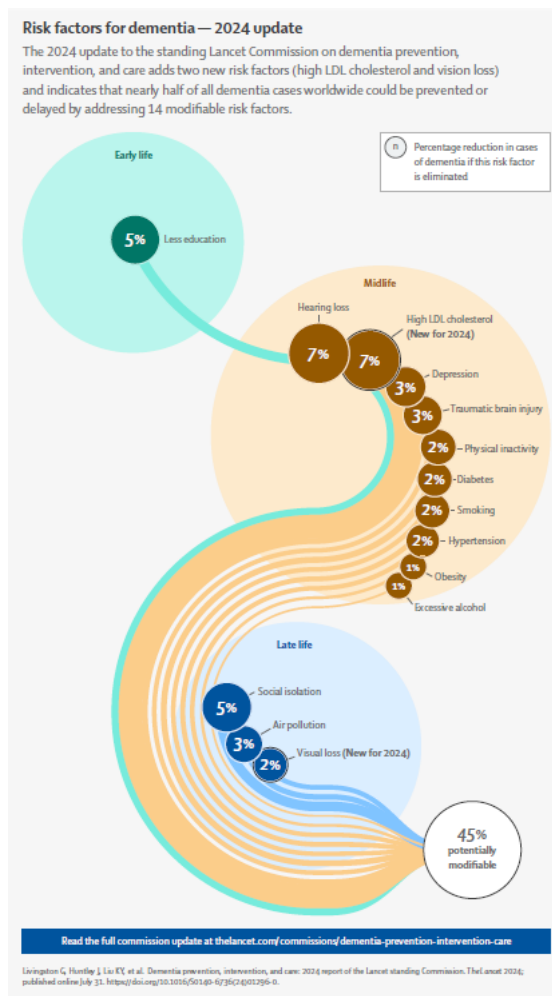
Diese Zahl ist eine Schätzung für die gesamte Bevölkerung. Sie bedeutet nicht, dass jeder Mensch sein persönliches Risiko um 45 Prozent senken kann oder eine Erkrankung selbst verschuldet hat.

Welche Faktoren können wir beeinflussen?

Die Forschenden nennen 14 beeinflussbare Risikofaktoren. Dazu gehören unter anderem:

- Bluthochdruck, Diabetes und ein hoher LDL-Cholesterinwert,
- Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum,
- unbehandelter Hör- oder Sehverlust,
- Depression und soziale Isolation,
- geringe Bildungsmöglichkeiten,
- starkes Übergewicht,
- Schädel-Hirn-Verletzungen und
- Luftverschmutzung.

Manche dieser Faktoren können wir durch unser Verhalten oder eine medizinische Behandlung beeinflussen. Andere hängen stärker von gesellschaftlichen Bedingungen und politischen Entscheidungen ab.



THE LANCET

The best science for better lives

Abbildung 1 Risikofaktoren bei Demenzen

Quelle: Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. *Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission*. The Lancet. 2024;404(10452):572–628.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)

Was zeigt die US-POINTER-Studie?

Eine 2025 im Fachjournal *JAMA* veröffentlichte Studie untersuchte, wie sich eine Kombination verschiedener Lebensstilmaßnahmen auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.[2]

An der zweijährigen US-POINTER-Studie nahmen 2.111 Menschen zwischen 60 und 79 Jahren teil. Sie hatten keine Demenz, wiesen aber bestimmte Risikofaktoren für einen kognitiven Abbau auf.

Alle Teilnehmenden wurden zu mehr Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung, geistiger und sozialer Aktivität sowie zur Kontrolle gesundheitlicher Risikofaktoren angeregt. Eine Gruppe erhielt dabei eine intensive Begleitung mit regelmäßigen Treffen und festen Zielen. Die andere setzte die Empfehlungen weitgehend selbstständig um.

Nach zwei Jahren erzielte die intensiv begleitete Gruppe in kognitiven Tests bessere Ergebnisse. Der Unterschied war klein, aber statistisch nachweisbar. Die Studie deutet damit auch darauf hin, dass Veränderungen leichter gelingen können, wenn Menschen Unterstützung, Struktur und Gemeinschaft erhalten.

Noch ist nicht geklärt, ob durch das Programm tatsächlich Demenzerkrankungen verhindert wurden. Die Studie untersuchte kognitive Testleistungen, nicht die Zahl späterer Diagnosen. Außerdem wurden mehrere Maßnahmen kombiniert. Deshalb kann nicht gesagt werden, welcher einzelne Bestandteil wie viel bewirkt hat.

Was können wir im Alltag tun?

Zur Gesundheit von Herz und Gehirn können unter anderem beitragen:

- regelmäßig in Bewegung bleiben,
- Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin kontrollieren lassen,
- Hör- und Sehprobleme untersuchen und behandeln lassen,
- nicht rauchen und Alkohol begrenzen,
- abwechslungsreich mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen essen,
- soziale Kontakte pflegen und
- geistig aktiv und neugierig bleiben.

Niemand muss alles auf einmal verändern. Ein regelmäßiger Spaziergang, ein Arzttermin zur Blutdruckkontrolle oder die Überprüfung eines Hörgeräts können bereits sinnvolle erste Schritte sein.

Prävention ist keine Schuldfrage

Auch Menschen, die sehr gesund leben, können an Demenz erkranken. Umgekehrt entwickelt nicht jeder Mensch mit mehreren Risikofaktoren eine Demenz. Alter, genetische Voraussetzungen und weitere Erkrankungen spielen ebenfalls eine Rolle.

Prävention soll deshalb Möglichkeiten eröffnen – nicht Druck erzeugen. Die zentrale Botschaft der aktuellen Forschung lautet: Eine Garantie gibt es nicht, aber wir können in verschiedenen Lebensbereichen etwas für unsere Gehirngesundheit tun. Gemeinsam und mit guter Unterstützung fällt das häufig leichter.

Dieser Beitrag dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.

Wissenschaftliche Quellen

1. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*. 2024;404:572–628. [Zur Publikation](#)
2. Baker LD, Espeland MA, Whitmer RA, et al. Structured vs Self-Guided Multidomain Lifestyle Interventions for Global Cognitive Function: The US POINTER Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2025;334(8):681–691. [Originalstudie](#) · [PubMed](#)

Weiterführende Einordnung: Rubin R. Nearly Half of Dementia Cases May Be Preventable—Here's What the Research Says So Far. *JAMA*. 2026. [Zum Beitrag](#)