

Pressemitteilung

Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V.

Dr. Bettina Albers

02.11.2022

<http://idw-online.de/de/news803966>

Forschungs- / Wissenstransfer, Wissenschaftliche Tagungen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional



Brain Health – eine Zukunftsaufgabe für Neurologie und Gesellschaft

Dass eine ungesunde Lebensweise kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs fördern oder sogar verursachen kann, gilt heute als bekannt – welche extreme Bedeutung aber unser „Lifestyle“ auch auf die Gesundheit unseres Gehirns haben kann, ist eine eher neue Erkenntnis. In den USA wurde eigens das „Brain Health Network“ [1] entwickelt, da man bereits vor einiger Zeit die „Brain Health“ als wichtiges Gesundheitsthema für die Gesellschaft erkannt hat. Es wurden inzwischen „Säulen der Gehirngesundheit“ identifiziert, die gerade das Demenzrisiko deutlich beeinflussen und gleichzeitig gut modifizierbar sind.

Die Gesundheit unseres Gehirns muss nicht zwangsläufig mit dem Älterwerden abnehmen. Dazu ist es jedoch notwendig, das Problem zu erkennen, die Zusammenhänge zu verstehen, darüber zu informieren und ein allgemeines Bewusstsein für dieses Thema zu schaffen – dies ist das Ziel des „Brain Health Network“ [1] in den USA. Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie möchte das Konzept der „Brain Health“ in Deutschland ebenfalls in ähnlicher Weise etablieren [2], denn vor dem Hintergrund des demografischen Wandels nimmt auch die Relevanz der „Brain Health“ zu – für je-den Einzelnen, aber auch für alle Menschen in allen Bereichen. In einer immer älter werdenden Bevölkerung steigt auch die Zahl altersassoziierter Krankheiten, wie z. B. vaskulärer und Alzheimer-Demenz, aber auch anderer neurodegenerativer Erkrankungen (z. B. M. Parkinson). An Demenz leiden weltweit 50 Millionen Menschen; in Deutschland sind es 1,6 Millionen – im Jahr 2050 könnten es bereits 2,8 Millionen sein [3]. Die Zahlen sind erschreckend, aber: Etwa 40 % aller Demenzerkrankungen könnten verhindert oder verlangsamt werden, wenn die entsprechenden Risikofaktoren angegangen würden.

Das „Brain Health Network“ definiert die Säulen der Gehirngesundheit. Sie umfassen die Gesamtheit einer gesunden Lebensführung von der Geburt bis ins hohe Alter, dazu gehören das Vermeiden oder das Behandeln entsprechender Risikofaktoren (z. B. Nikotin, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus) sowie besonders entscheidende Einzelsäulen, dies sind regelmäßige rege geistige Aktivität, körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung, die Darmgesundheit und ein guter Schlaf. Diese Säulen müssen praktisch täglich gepflegt und gestärkt werden, um die Gehirngesundheit zu erhalten. Das bedeutet, in allen Altersgruppen alle schädlichen Einflüsse und Faktoren zu reduzieren.

Einer der wesentlichsten Faktoren für die Gehirngesundheit ist die mentale Aktivität mit regelmäßigem kognitivem Training. Dazu gehören vor allem soziale Kontakte und Aktivitäten, Interessen und Hobbys (wie auch Museumsbesuche, Kreuzworträtsel, Puzzeln, Erlernen eines Musikinstruments oder von Sprachen). Ein niedriger Bildungsstand ist ein eigenständiger Risikofaktor der Demenzentwicklung [3]; hier ist ein sehr frühes Gegensteuern erforderlich, auch die Politik ist dabei gefordert. Zur Aufrechterhaltung von intellektuellen Interessen und einer sozialen Teilhabe im Alter und damit zur Vorbeugung einer Demenzentwicklung wurde als wichtigster Faktor das Hör-vermögen ermittelt. Die frühzeitige Korrektur und Wiederherstellung eines beeinträchtigten Hör-vermögens trägt daher ganz wesentlich zur Demenzprävention bei.

Soziale Aktivität kann gut mit körperlichen Aktivitäten verbunden werden. Empfohlen werden in allen Altersgruppen pro Woche mindestens 140 Minuten Bewegung bzw. Sport. Hier ist jedoch anzumerken, dass Sportarten mit einem höheren Risiko für wiederholte Schädelprellungen bzw. leichte Schädel-Hirn-Traumata (z. B. Ballsportarten wie Fußball oder Kampfsport) das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen im Lauf des Lebens erhöhen. Und natürlich sollte beim Radfahren ein Helm heute selbstverständlich sein. Im höheren Lebensalter senkt bereits regelmäßiges Spaziergehen das Demenzrisiko deutlich, wie eine aktuelle Studie [4] zeigt.

Bei der Ernährung ist die sogenannte mediterrane Kost optimal zum Schutz vor Krebs und zur Erhaltung der kardiovaskulären sowie der Gehirngesundheit (MIND-Diät, „Mediterranean Diet Intervention for Neurodegenerative Delay“ [5]). Der Alkoholkonsum sollte 15 g/d (Frauen) und 30 g/d (Männer) nicht überschreiten. Völlige Abstinenz führt nach der aktuellen Datenlage nicht zur Senkung spezifischer gesundheitlicher Risiken (Ausnahme: in der Schwangerschaft).

Im Kontext der Ernährung steht die Darmgesundheit, genauer die Darmflora (das intestinale Mikrobiom), d. h. die Gesamtheit bzw. Zusammensetzung aller im Darm lebender Mikroorganismen, die ein Gesamtgewicht von ca. 1,5 kg ausmachen und deren Bedeutung in der Medizin zunehmend ins Blickfeld rückt. Die Forschung entschlüsselt immer neue Zusammenhänge zwischen Darmmikrobiom und z. B. Immunsystem, Übergewicht, Diabetes mellitus – bis hin auch zur Hirngesundheit. Im Lauf des Lebens beeinflussen Hunderte von Faktoren das Darmmikrobiom (Ernährung, Antibiotika, Stress, andere Erkrankungen). Zwischen Darm und Gehirn gibt es Millionen von Nervenverbindungen, die zunehmend besser verstanden werden. So beeinflusst das Darmmikrobiom nachweislich auch degenerative und andere Erkrankungen, die früher in erster Linie mit genetischer Veranlagung in Verbindung gebracht wurden, wie Multiple Sklerose, M. Parkinson, Depressionen und Demenzen.

„Aber auch andere zerebrale Erkrankungen müssen kein Schicksal sein, wie z. B. Schlaganfälle, die ja auf dem Boden von Gefäßschäden entstehen“, erläutert Prof. Dr. Peter Berlit. „Auch dieses Risiko wird praktisch durch die gleichen Maßnahmen positiv beeinflusst.“

„Es ist dringend notwendig, das Thema Gehirngesundheit stärker in die Öffentlichkeit, ins Gesundheitswesen und die Politik zu tragen. Wir können eine Menge tun, um unser Gehirn durch einfache Maßnahmen oder Änderungen unseres Lifestyles gesund zu halten. Jeder Einzelne sollte die Möglichkeiten kennen, um das persönliche Demenzrisiko zu minimieren – es kann nicht früh genug damit begonnen werden, aber: Es ist auch praktisch nie zu spät!“, betont Prof. Berlit abschließend auf der Auftaktpressekonferenz der Neurowoche.

[1] Brain Health Network 2022; <https://brain.health/>

[2] Berlit P. Hirngesundheit: Eine Aufgabe für die Neurologie. DGNeurologie 2022; 5 (4): 257-258

[3] Livingston G, Huntley J, Sommerlad A et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet 2020 Aug 8; 396 (10248): 413-446

[4] Kim J; Lee J; Kim YS; Park SH. Identifying the Relationship between Leisure Walking and Prevalence of Alzheimer's Disease and Other Dementias. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 8076. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138076>

[5] Dhana K, Franco OH, Ritz EM et al. Healthy lifestyle and life expectancy with and without Alzheimer's dementia: population based cohort study. BMJ 2022 Apr 13; 377: e068390

Pressekontakt

Pressestelle der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

c/o Dr. Bettina Albers, albersconcept, Jakobstraße 38, 99423 Weimar

Tel.: +49 (0)36 43 77 64 23

Pressesprecher: Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener, Essen

E-Mail: presse@dgn.org

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN) sieht sich als wissenschaftliche Fachgesellschaft in der gesellschaftlichen Verantwortung, mit ihren über 11.700 Mitgliedern die neurologische Krankenversorgung in Deutschland zu sichern und zu verbessern. Dafür fördert die DGN Wissenschaft und Forschung sowie Lehre, Fort- und Weiterbildung in der Neurologie. Sie beteiligt sich an der gesundheitspolitischen Diskussion. Die DGN wurde im Jahr 1907 in Dresden gegründet. Sitz der Geschäftsstelle ist Berlin. www.dgn.org

Präsident: Prof. Dr. med. Christian Gerloff

Stellvertretender Präsident: Prof. Dr. Lars Timmermann

Past-Präsidentin: Prof. Dr. med. Christine Klein

Generalsekretär: Prof. Dr. Peter Berlit

Geschäftsführer: David Friedrich-Schmidt

Geschäftsstelle: Reinhardtstr. 27 C, 10117 Berlin, Tel.: +49 (0)30 531437930, E-Mail: info@dgn.org

URL zur Pressemitteilung: <http://www.neuro-woche.org>