



Wissen zum mitnehmen

Warum ist Gehirngesundheit im Alter wichtig?

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für kognitive Beeinträchtigungen und neurodegenerative Erkrankungen. Veränderungen können lange vor einer klinischen Diagnose beginnen. Ernährung, körperliche Aktivität und weitere Lebensstilfaktoren stehen mit gesundem Altern des Gehirns in Zusammenhang. Daher ist die Identifikation beeinflussbarer Faktoren ein wichtiges Forschungsfeld.

Welche Veränderungen des Gehirns lassen sich im Alter bemerken?

Mit zunehmendem Alter verändern sich unter anderem Durchblutung, Nervenleitgeschwindigkeit, Gehirngewicht und auch die Anzahl von Nervenzellen. Weiters nehmen Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration ab. Diese Veränderungen können dazu beitragen, dass Informationen langsamer verarbeitet werden und bestimmte kognitive Leistungen mehr Zeit oder Aufmerksamkeit benötigen. Dies kann zur Folge haben, dass im Alltag Herdplatten oder das Licht nicht ausgeschaltet werden, nicht zugesperrt wird oder andere Dinge vergessen werden. Auch Bluthochdruck und Diabetes können die Hirnalterung nachweislich ungünstig beeinflussen.

Wichtig ist die Abgrenzung zu Demenz: Vergesslichkeit oder langsamere Informationsverarbeitung sind nicht automatisch krankhaft. Kritisch wird es, wenn die Veränderungen deutlich über das altersübliche Maß hinausgehen und die Selbstständigkeit im Alltag beeinträchtigen.

Welche kognitiven Funktionen verändern sich typischerweise mit dem Alter?

Veränderungen zeigen sich vor allem bei Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit, Arbeitsgedächtnis, exekutiven Funktionen, episodischem Gedächtnis, Sprache (z. B. Wortflüssigkeit) sowie visuell-räumlichen Leistungen. Solche Veränderungen können auch ohne Demenz auftreten; entscheidend ist, dass die Alltagsfunktionen erhalten bleiben.

Warum ist die Zeit vor ersten klinischen Symptomen für Prävention besonders relevant?

Krankheitsspezifische Veränderungen im Gehirn können viele Jahre vor ersten klinischen Symptomen beginnen. Bei Alzheimer können neuropathologische Merkmale bereits bis zu etwa 15 Jahre vor dem klinischen Beginn vorhanden sein. Diese Phase bietet ein mögliches Zeitfenster, um Risikofaktoren zu reduzieren und schützende Faktoren zu stärken.

Lebensstilinterventionen zeigen dabei vielversprechende Ergebnisse hinsichtlich des Erhalts kognitiver Leistungsfähigkeit. Blutbasierte Demenz-Biomarker sind für die Frühdiagnostik vielversprechend und könnten künftig einen wichtigen Nutzen bieten.



Wissen zum mitnehmen

Welche Risikofaktoren für kognitiven Abbau und Demenz sind gut untersucht?

Zu den veränderbaren Risikofaktoren gehören

- Niedriges Bildungsniveau
- Geringe kognitive Aktivität
- körperliche Inaktivität
- Übergewicht
- Diabetes mellitus
- Depression und Stress
- Bluthochdruck (insbesondere im mittleren Lebensalter)
- hohes LDL-Cholesterin (im mittleren Lebensalter)
- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Hör- und Sehbeeinträchtigungen
- soziale Isolation
- Luftverschmutzung
- bestimmte Fettstoffwechselstörungen

Wie stark einzelne Faktoren das persönliche Risiko beeinflussen, ist individuell unterschiedlich.

Warum ist eine gesunde Ernährung im höheren Alter wichtig?

Eine vollwertige Ernährung trägt zur Deckung des Nährstoffbedarfs und zur Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen bei. Da ältere Menschen trotz gleichbleibenden Nährstoffbedarfs teilweise weniger Nahrung aufnehmen, steigt das Risiko einer unzureichenden Versorgung. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Obst und Gemüse, moderater Fettzufuhr und ausreichenden Ballaststoffen kann helfen, Mangelerscheinungen sowie Funktionseinbußen wie Kraftverlust und erhöhte Sturzgefahr zu vermeiden.

Warum ist regelmäßige Bewegung und Krafttraining gesund?

Krafttraining bedeutet, die Muskulatur gezielt gegen einen Widerstand arbeiten zu lassen. Das kann zum Beispiel an Trainingsgeräten, mit Gewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht erfolgen.

Regelmäßige Bewegung und Krafttraining können dazu beitragen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und wirken sich unter anderem günstig auf das Risiko für Typ-2-Diabetes, Stürze, Hüftfrakturen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Weitere mögliche Vorteile sind der Erhalt beziehungsweise die Verbesserung kognitiver Fähigkeiten, die Reduktion von Bauchfett sowie der Erhalt der Knochendichte. Dadurch können auch Osteoporose, Sarkopenie und Sturzrisiko positiv beeinflusst werden.