

WHO Leitlinien zur Prävention von Demenz

Demenz ist ein Überbegriff für verschiedene Erkrankungen, die mit einem Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit einhergehen. Man spricht deshalb auch vom Demenz-Syndrom. Typische Symptome sind der Verlust des Gedächtnisses, des Denk- sowie des Orientierungsvermögens.

In Deutschland leiden Schätzungen zufolge ungefähr 20 von 1.000 Menschen an Demenz – Tendenz steigend. Bei einer weiterhin wachsenden und zugleich alternden Bevölkerung könnte die Zahl der Demenzkranken bis zum Jahr 2050 weltweit von derzeit 50 Millionen auf 150 Millionen steigen und damit zu erheblichen Belastungen für die Gesundheitssysteme führen, mutmaßt die Weltgesundheitsorganisation WHO.

Mit Medikamenten lässt sich die Entstehung von Demenz bisher nicht verhindern, doch laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann jeder etwas zur Vorbeugung tun: *Mehr Bewegung, gesunde Ernährung, mit dem Rauchen aufhören* – so lauten die wichtigsten Empfehlungen der WHO. Die Organisation hat ihre Empfehlungen nun erstmals in einer evidenzbasierten Leitlinie zur Demenz-Prävention veröffentlicht.

Problem für verbindliche Empfehlungen:

Die Veröffentlichung der WHO ist eine der ersten Leitlinien, in der mittels Analyse vieler wissenschaftlicher Studien konkrete und umfassende Empfehlungen zur Vorbeugung von Demenz gegeben werden. Denn die wissenschaftliche Beweislage zur Demenz-Prävention ist trotz vieler Forschungsarbeiten immer noch nicht zufriedenstellend, die Daten stammen primär aus Beobachtungsstudien. Die WHO unterteilt ihre Empfehlungen deshalb in „starke“ und „eingeschränkte“ Empfehlungen und gibt jeweils an, wie sie die Qualität der wissenschaftlichen Beweise einschätzt (diese liegen zwischen geringer bis moderater Evidenz).

Definition der Demenz (de mente = ohne Geist):

Als Demenz bezeichnet man alle Erkrankungsbilder, die mit einem (*über der Altersnorm liegenden*) Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientieren usw. einhergehen. Ursache in den meisten Fällen ist die Alzheimer Demenz, gefolgt von Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose der Gehirngefäße ggf. mit Infarkten), Mischformen und seltener verschiedene Gehirnerkrankungen.

Demenzvorbeugung

Die Behandlung der Demenz ist bisher nicht vielversprechend, auch lässt sich mit Medikamenten die Entstehung von Demenz bisher nicht verhindern. Im Moment liegen die entscheidenden Maßnahmen in der Prävention – je früher desto besser! – also Primärprävention bevor sich Veränderungen zeigen und Vermeiden von Risikofaktoren. Bereits eingetretene Schäden sind schwer reversibel zu machen.

Starke Empfehlungen entsprechend der WHO:

- 1) Bewegung
- 2) Kein Rauchen
- 3) Blutdrucknormalisierung

Schwache Empfehlungen entsprechend der WHO:

- 4) Ernährung: Orientierung „Mittelmeerkost“. Naturbelassene pflanzenbasierte Kost (Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Samen, gute Pflanzenöle); Beschränkung tierische Fette und Eiweiße, geringer Alkoholkonsum, Bevorzugung Wein.
- 5) Gewichtsnormalisierung – Beweislage nicht eindeutig – aber anzunehmen
- 6) adäquate Diabeteseinstellung, Senkung erhöhte Blutfette
- 7) soziale und geistige Aktivitäten
- 8) Behandlung Hörminderung

Schlussfolgerungen:

- 1) Die Empfehlungen beruhen streng wissenschaftlich gesehen auf einer relativ geringen Datenlage, dies hängt aber mit der Komplexität des Themas zusammen.
- 2) Es handelt sich um **Präventionsempfehlungen**, das heißt die Maßnahmen sind hauptsächlich zum Verhindern/Hinauszögern geeignet, müssen also möglichst frühzeitig (bereits im jungen/mittleren Alter) umgesetzt werden.
- 3) Die medikamentöse Behandlung bei bereits eingetretener Erkrankung hat im Prinzip keinen wesentlichen Einfluss auf das Fortschreiten der Erkrankung.
- 4) Das Gehirn ist nicht separat vom restlichen Organismus zu sehen – was den „Körper“ schädigt, schädigt auch das Gehirn. „Mens sanum in corpore sane“!
- 5) Das Gehirn hat einen hohen Energieverbrauch. Die Energie wird zum Großteil in den Mitochondrien einer jeder Gehirnzelle gebildet. Eine nachlassende Mitochondrienfunktion spielt eine wichtige Rolle in alters-degenerativen Prozessen:
> eine intakte Mitochondrienfunktion ist Voraussetzung für ein gut funktionierendes Gehirn. Wir haben ein Programm zur Funktionsverbesserung der Mitochondrien (Höhentraining, mitogene Ernährung und Nährstoffergänzungen).

6)Das Nervengewebe ist „verletzlich“ und braucht eine adäquate Nährstoffzufuhr, einen gesunden Stoffwechsel, eine gute Entgiftung, einen Schutz vor schädigenden Sauerstoffradikalen und ausreichend „Erholung“ .

>Wenn auch (noch) nicht bewiesen – wir brauchen einen ganzheitlichen präventiven Ansatz!
Die folgenden Empfehlungen gehen teilweise über die von der WHO hinaus und die zugrundeliegenden schützenden Mechanismen werden aufgezeigt.

Downloadbereich mit Code:

[Gehirnschutzprogramm Dr Bader](#)