



Lässt sich das Demenzrisiko senken?

Langzeitstudie aus den USA macht Hoffnung

Weltweit ist Demenz, meist in Form der Alzheimer-Krankheit, die häufigste Ursache von Pflegebedürftigkeit im Alter. Mit ständig steigender Lebenserwartung, so die Prognosen von Experten, nähmen deshalb Demenzerkrankungen zu, inklusive der Belastungen für Angehörige und der Betreuungskosten. Die Angst, selbst an Demenz zu erkranken oder einen Angehörigen lange pflegen zu müssen, ist weit verbreitet. Aber möglicherweise kommt es nicht ganz so schlimm, lässt eine aktuelle Veröffentlichung hoffen.

In den letzten Jahren gab es bereits in einigen Studien Hinweise, dass Demenzerkrankungen abnehmen. Aber entweder konnten die Studien diese Tendenz nicht statistisch sichern oder sie waren methodisch zweifelhaft. Denn wenn es um Tendenzen geht, muss man für eine zuverlässige Aussage eine größere Personengruppe über Jahrzehnte kontinuierlich untersuchen – ein sehr aufwendiges und kostspieliges Unterfangen.

Aufsehen erregte deshalb jüngst eine Veröffentlichung aus der US-amerikanischen Framingham-Langzeitstudie (siehe Kasten, S. 26).¹ Diese 1948 in Framingham begonnene Studie untersucht seit Jahrzehnten die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Seit 1975 wird zusätzlich

das geistige Leistungsvermögen mit detaillierten Fragebögen und speziellen psychologischen Tests fortlaufend erfasst. Wenn sich dabei Hinweise auf eine beginnende Demenz oder eine geistige Beeinträchtigung andeuteten, hat man die Testpersonen zu weiteren Spezialuntersuchungen eingeladen. Jedem Verdacht auf erste Demenzsymptome wurde intensiv nachgegangen, das heißt Experten haben die Daten von betroffenen Männern und Frauen individuell analysiert und bewertet.

Um zu ermitteln, ob Demenz häufiger auftrat oder nicht, verglichen die Wissenschaftler die Zahl der Neuerkrankungen über eine Spanne von mehr als 30 Jahren (von 1977 bis 2008). Es wurden dabei vier Zeiträume

von jeweils rund fünf Jahren betrachtet. In die Auswertung kamen nur Personen, die mindestens 60 Jahre alt waren, bei denen zuvor keine Demenz diagnostiziert worden war und die regelmäßig zu den Untersuchungen kamen.

Die Ergebnisse sprechen für eine erfreuliche Tendenz: Innerhalb von fünf Jahren erkrankten im ersten Untersuchungszeitraum (ab 1977) knapp 4 von 100 Personen an Demenz, im letzten Zeitraum (ab 2004) waren es nur noch 2 von 100. Es gab aber nicht nur weniger Neuerkrankungen, sie traten auch später auf. Während eine Demenz im ersten Untersuchungszeitraum durchschnittlich im Alter von 80 Jahren begann, trat sie im letzten Zeitraum im Schnitt erst mit 85 ein.

Vaskuläre Demenz

Durch Verengung der Blutgefäße des Gehirns ausgelöste Demenz

Demenz - mehr als Vergesslichkeit

GPSP 5/2008, S. 12

Framingham-Studie

Diese bei vielen medizinischen Wissenschaftlern bekannte Mammut-Studie wurde 1948 in einem Nachbarort von Boston begonnen. Ihr eigentliches Ziel war, über einen längeren Zeitraum die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in einer zuverlässigen („repräsentativen“) Stichprobe zu ermitteln.² Die Framingham-Studie wird seit Jahrzehnten von der größten staatlichen Forschungsinstitution in den USA (NIH = National Institutes of Health) finanziert. Die ursprüngliche Studiengruppe bestand aus 5.209 Frauen und Männern, die alle zwei Jahre sorgfältig untersucht wurden – bis jetzt insgesamt 32 Mal.¹ Seit 1971 werden auch die Nachkommen der Studienteilnehmer systematisch untersucht, mit Kontrollterminen alle vier Jahre.

Dass speziell die Alzheimer-Demenz abnimmt, ließ sich dabei nicht eindeutig belegen. Deutlicher war dagegen die Abnahme bei der so genannten vaskulären Demenz. Dazu passt, dass Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und andere Risikofaktoren für diese Demenzform ebenfalls abnahmen. Das kann aber die erfreuliche Entwicklung nicht ganz erklären.

Bildung schützt

Der interessanteste Befund ist wohl, dass die positive Entwick-

lung mit dem Bildungsgrad verknüpft ist. Denn Demenzerkrankungen nahmen nur bei Personen mit höherem Schulabschluss ab, und deren Zahl ist über die Jahre gestiegen.

Die Autoren der aktuellen Auswertung nehmen an, dass Menschen mit besserer Bildung einen gesünderen Lebensstil pflegen und dadurch ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das dürfte sich zusätzlich positiv auf geistige Funktionen auswirken. Welche Rolle Faktoren

wie Ernährung, Sport und Umwelt dabei spielen, wurde in der Framingham-Studie leider nicht untersucht, merken die Autoren selbstkritisch an. Auffallend ist, dass Übergewicht und Diabetes in der Framingham-Studie im Verlauf von über 30 Jahren nicht seltener auftraten. Dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen trotzdem abnehmen, lässt sich am ehesten so interpretieren: Menschen mit höherer Bildung haben mehr Einsicht in die Notwendigkeit gesundheitsfördernder Verhaltensänderungen und konsequenter Behandlung von erhöhtem Blutdruck oder Diabetes. Hierin steckt auch eine klare Empfehlung für jeden Einzelnen.

1 Satizabal CL u.a. (2016) Incidence of Dementia. NEJM; 374, S. 523

2 Dawber TR u.a. (1951) Epidemiological approaches to heart disease: the Framingham Study. Am J Public Health Nations Health; 41, S. 279

Das Schweigen der Behörden

Dubioser Schlankmacher: Asche statt *Garcinia cambogia*

Angeblich kann eine Pflanze namens *Garcinia cambogia* beim Abnehmen helfen. Das Chemische und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart (CVUA) hat zwei suspekten Produkte analysiert und fragt sich anschließend, ob es manchmal nicht besser sei, „wenn nicht drin ist was drauf steht“.¹ Diesem makabren Gedanken wollen wir angesichts Tausender bedenklicher gepanschter Nahrungsergänzungsmittel sicher nicht unbesehen zustimmen. Vor allem, wenn die Öffentlichkeit nicht erfährt, welche Produkte untersucht wurden.

Der „Bericht aus dem Laboralltag“, wie die Autorin aus dem CVUA ihren Report nennt, macht den Irrsinn der Lebensmittelkontrolle transparent: Erst prüfen und forschen behördliche Untersuchungsstellen mit viel Aufwand. Kommen sie dabei zu Untersuchungsergebnissen „mit Überraschungseffekt“¹, werden die Ergebnisse nur verklausuliert veröffentlicht. Namen und Anbie-

ter beanstandeter Produkte bleiben geheim. Angesichts derartiger Geheimniskrämerei können sich Verbraucher nicht schützen.

Es geht diesmal um Nahrungsergänzungsmittel, die *Garcinia cambogia* mit hohen Konzentrationen von Hydroxycitronensäure (englisch hydroxycitric acid, HCA) enthalten. Mittel mit dieser Zitronensäurevarian-

te sollen – jedenfalls behauptet dies die Werbung im Internet – verhindern, dass der Körper aus Kohlenhydraten Fett produziert. Sie sollen angeblich als Fettblocker wirken und zudem das Hungergefühl unterdrücken.² Zum einen ließ sich eine solche schlankheitsfördernde Wirkung von HCA bislang nicht wissenschaftlich plausibel nachweisen,¹ zum anderen gibt es Hinweise,

GEPANSCHTES