

Factsheet zur Demenzprävention

Was die Forschung über beeinflussbare Risikofaktoren weiß

In Deutschland leben rund 1,84 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Rund 1,2 Millionen von ihnen sind an Alzheimer erkrankt, der häufigsten Ursache für Demenz.

Die Bevölkerung in Deutschland wird älter. Da das Alter der wichtigste nicht beeinflussbare Risikofaktor für Demenz ist, wird die Zahl der Menschen mit Demenzerkrankungen voraussichtlich steigen.

Die Lancet Commission nennt in ihrem Bericht von 2024 [1] insgesamt 14 modifizierbare Risikofaktoren für Demenz. Dem Bericht zufolge könnten weltweit theoretisch rund 45 Prozent der Demenzfälle verzögert oder verhindert werden, wenn diese Risikofaktoren angegangen würden. Berechnungen von Dr. Blotenberg, Prof. Dr. Hoffmann und Prof. Dr. Thyrian zufolge könnten im Jahr 2033 in Deutschland fast 140.000 Fälle verhindert werden [2]. Laut Berechnungen von Dr. Blotenberg und Prof. Dr. Thyrian sind in Deutschland 36 % der Demenzfälle verhinderbar [3]. Die Zahl ist etwas geringer als weltweit, da in Deutschland schon einige modifizierbare Risikofaktoren berücksichtigt werden.

Der Lancet-Bericht [1] fasst den aktuellen Forschungsstand zur Demenzprävention zusammen. Zu den modifizierbaren Risikofaktoren gehören Bewegungsmangel, unbehandelte Seh- und Hörschwächen, soziale Isolation und Depressionen. Auf diese Faktoren geht die Alzheimer Forschung Initiative e. V. (AFI) in ihren drei Pressemitteilungen zum Welt-Alzheimerstag 2026 ein.

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel zählt zu den beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenz. Gleichzeitig bewegen sich Menschen mit einer Demenzerkrankung häufig wenig. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßige körperliche Aktivität über längere Zeit mit einer besseren kognitiven Gesundheit im Alter verbunden ist. Bewegung kann die Durchblutung verbessern, Herz und Gefäße stärken und Blutdruck, Blutzucker und Körpergewicht positiv beeinflussen. Auch die Stimmung kann von regelmäßiger Bewegung profitieren.

Damit wirkt körperliche Aktivität auf mehrere Faktoren, die mit dem Demenzrisiko zusammenhängen. Bewegung wirkt zudem auf weitere Faktoren, die mit dem Demenzrisiko zusammenhängen: Sie kann unter anderem Blutdruck, Körpergewicht, Stoffwechsel und Stimmung positiv beeinflussen.

Hörverlust

Weltweit haben 20 % der Menschen Hörprobleme. 62 % der Menschen mit Hörproblemen sind über 50 Jahre alt. Je stärker die Hörschwäche ausgeprägt ist, desto höher ist das Risiko für eine Demenzerkrankung. Menschen mit Hörproblemen ziehen sich mitunter aus Gesprächen und Aktivitäten zurück. Dadurch können soziale Isolation und Einsamkeit begünstigt werden.

Bei einer Hörschwäche gelangen weniger akustische Reize ins Gehirn. Gleichzeitig muss das Gehirn mehr Ressourcen aufwenden, Sprache und Geräusche zu verarbeiten. Dass das Gehirn bei einer Hörschwäche auch weniger Stimuli aufnimmt und mehr kognitive Ressourcen für das reine Hören aufgewendet werden müssen, spielt auch eine Rolle. Die Behandlung einer Hörschwäche, zum Beispiel mit Hörgeräten, kann dazu beitragen, die Gehirngesundheit zu unterstützen.

Nachlassendes Sehvermögen

Auch gutes Sehen trägt dazu bei, dass das Gehirn Reize und Informationen aus der Umwelt erhält. Sehschwächen oder Augenerkrankungen sollten frühzeitig erkannt und behandelt werden, um die Sehkraft möglichst lange zu erhalten.

Je nach Ursache können Sehhilfen wie Brillen oder Kontaktlinsen sowie die Behandlung von Augenerkrankungen helfen, Einschränkungen auszugleichen oder die Sehkraft zu erhalten. Sehprobleme können Aktivitäten im Alltag erschweren und sozialen Rückzug begünstigen. Auch Depressionen treten bei Menschen mit Sehbeeinträchtigungen häufiger auf.

Soziale Isolation

Soziale Isolation ist mit einem erhöhten Risiko für Demenz verbunden. Sie bezeichnet einen tatsächlichen Mangel an Kontakten, während Einsamkeit das subjektive Gefühl beschreibt, dass die eigenen Beziehungen nicht ausreichend oder erfüllend sind. Einsamkeit ist ein subjektives Empfinden und damit von sozialer Isolation zu unterscheiden.

Soziale Aktivitäten fordern das Gehirn auf vielfältige Weise und können dazu beitragen, die kognitive Reserve zu stärken. Regelmäßige soziale Kontakte werden mit einem geringeren Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Die Qualität der sozialen Interaktion spielt eine große Rolle für die Gehirngesundheit [4].

Depression

Depressionen gelten als Risikofaktor für Demenz. Gleichzeitig können bei einer Demenzerkrankung depressive Symptome auftreten. Menschen mit Depressionen ziehen sich häufig sozial zurück, bewegen sich weniger und achten mitunter weniger auf ihre Gesundheit. Auch ein dauerhaft erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol könnte eine Rolle spielen, etwa indem er Entzündungsprozesse im Gehirn begünstigt.

Eine frühzeitige Behandlung einer Depression kann dazu beitragen, das Demenzrisiko zu senken. Sie verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern ist auch ein wichtiger Schritt für die Demenzprävention.

Geringes Bildungsniveau

In vielen Ländern ist das Demenzrisiko in den vergangenen Jahrzehnten gesunken. Gleichzeitig ist das durchschnittliche Bildungsniveau gestiegen.

Ein höheres Bildungsniveau wird mit einem geringeren Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Ähnliches gilt für geistig anspruchsvolle Tätigkeiten im Beruf. Beides kann dazu beitragen, die sogenannte kognitive Reserve zu stärken. Sie beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, alters- oder krankheitsbedingte Veränderungen länger auszugleichen. Auch Hobbys, die geistig fordern und neue Anregungen bieten, können zur Gehirngesundheit beitragen. Kognitive Aktivität stärkt die Gehirngesundheit. Als besonders wirksam gelten Tanzen und das Erlernen eines neuen Musikinstruments oder einer neuen Sprache.

Kopfverletzungen

Bei Männern scheinen Kopfverletzungen stärker mit dem Demenzrisiko verbunden zu sein als bei Frauen. Besonders untersucht wurden wiederholte Kopfstöße im Fußball und Rugby. Studien weisen darauf hin, dass solche Belastungen mit einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen verbunden sein können. Kopfverletzungen können Nervenzellen schädigen und Entzündungsprozesse im Gehirn auslösen. Je früher eine Kopfverletzung im Leben auftritt, desto höher ist das Risiko für eine Demenz.

Sportliche Aktivität ist grundsätzlich wichtig für die Gehirngesundheit. Gleichzeitig sollten Kopfverletzungen möglichst vermieden werden. Beim Fahrrad- und Skifahren können Helme schützen, und nach einer Kopfverletzung ist ausreichend Erholung wichtig, um weitere Verletzungen zu vermeiden.

Rauchen

Rauchen ist mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann dieses zusätzliche Risiko wieder verringern. Rauchen erhöht zudem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die ihrerseits mit dem Demenzrisiko zusammenhängen.

Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Vaskuläre Demenzen stehen häufig im Zusammenhang mit Erkrankungen der Blutgefäße und können insbesondere nach einem Schlaganfall auftreten. Zu den gemeinsamen Risikofaktoren für Schlaganfall und Demenz gehören unter anderem Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen, Rauchen, geringe körperliche Aktivität, soziale Isolation und ein niedriger Bildungsstand.

Das Risiko für eine vaskuläre Demenz lässt sich durch einen gesunden Lebensstil senken. Besonders günstig ist die Kombination mehrerer Maßnahmen. Dazu gehören:

- eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigem Verzehr verschiedener Lebensmittelgruppen, darunter Obst, Gemüse, Fisch, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse,
- mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche,
- regelmäßige soziale Kontakte (mindestens zweimal pro Woche, auch online),
- regelmäßige geistige bzw. kognitive Aktivitäten (mindestens zweimal pro Woche),
- ein rauchfreies Leben und
- der Verzicht auf Alkohol.

Wer mindestens vier dieser sechs Faktoren berücksichtigt, hat ein geringeres Risiko, an einer vaskulären Demenz zu erkranken.

LDL-Cholesterin

Ein erhöhter LDL-Cholesterinspiegel kann insbesondere bei Menschen unter 65 Jahren mit einem erhöhten Demenzrisiko verbunden sein. Erhöhte Cholesterinwerte stehen zudem mit einem höheren Schlaganfallrisiko sowie mit Veränderungen von Alzheimer-typischen Biomarkern wie Amyloid-beta und Tau in Zusammenhang.

Eine Metaanalyse, in der 36 Kohortenstudien ausgewertet wurden, zeigte, dass die Einnahme von Statinen zur Senkung eines erhöhten LDL-Cholesterinspiegels zu einem reduzierten Demenzrisiko führte. Es gab keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Die Behandlung erhöhter LDL-Cholesterinwerte kann daher ein wichtiger Bestandteil der Vorbeugung von Gefäßerkrankungen und damit möglicherweise auch von Demenz sein.

Diabetes mellitus Typ 2

Diabetes mellitus Typ 2 ist mit einem erhöhten Risiko für Demenzerkrankungen verbunden. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Insulinresistenz: Sie kann die Insulinwirkung im Gehirn beeinträchtigen und dadurch den Energiestoffwechsel und weitere Stoffwechselprozesse verändern.

Insulinresistenz tritt sowohl bei Diabetes mellitus Typ 2 als auch bei der Alzheimer-Krankheit auf. Sie wird unter anderem mit einer verstärkten Bildung und Ablagerung von Amyloid-beta, Veränderungen des Tau-Proteins, oxidativem Stress und Entzündungsprozessen im Gehirn in Verbindung gebracht. Diese Prozesse können die Funktion und Gesundheit von Nervenzellen beeinträchtigen.

Bluthochdruck

Bluthochdruck im mittleren Lebensalter ist mit einem erhöhten Risiko für eine Demenzerkrankung im späteren Leben verbunden, insbesondere mit einem erhöhten Risiko für eine vaskuläre Demenz. Eine konsequente Behandlung von Bluthochdruck hilft, das Risiko für Schlaganfälle und andere Gefäßerkrankungen zu senken und trägt damit zur Demenzprävention bei.

Übergewicht

Übergewicht im mittleren Lebensalter ist mit einem erhöhten Risiko für eine Demenzerkrankung im späteren Leben verbunden. Übergewicht begünstigt zudem kardiovaskuläre Erkrankungen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes – wichtige Risikofaktoren für Demenz.

Bei Übergewicht kann sich bereits ein leichter Gewichtsverlust positiv auf die Gesundheit auswirken, auch wenn nach der Abnahme weiterhin Übergewicht besteht. Besonders günstig ist eine Gewichtsreduktion durch eine langfristige Umstellung der Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität im Vergleich zu operativen Maßnahmen.

Hoher Alkoholkonsum

Hoher Alkoholkonsum führt langfristig zum Verlust der grauen Masse im Gehirn und zu einem höheren Risiko für alle Formen der Demenz. Ein übermäßiger Alkoholkonsum führt außerdem dazu, dass Demenzen früher auftreten als bei Menschen, die wenig oder nicht trinken.

Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann zum Wernicke-Korsakoff-Syndrom führen – einer demenzähnlichen neuropsychiatrischen Erkrankung. Alkoholkonsum kann zudem den Blutdruck erhöhen und damit einen weiteren wichtigen Risikofaktor für Demenz begünstigen. Für die Demenzprävention gilt daher: Je weniger Alkohol, desto besser.

Luftverschmutzung

Luftverschmutzung, insbesondere Feinstaub, ist mit einem erhöhten Risiko für Demenzerkrankungen verbunden. Maßnahmen zur Verringerung der Luftverschmutzung können daher einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Auch die Luftqualität in Innenräumen spielt eine Rolle. Dort können insbesondere Holz- und Kohleöfen zu einer erhöhten Feinstaubbelastung führen. Welche Partikel das Demenzrisiko besonders beeinflussen und wie stark einzelne Demenzformen betroffen sind, ist noch nicht abschließend geklärt.

Weitere Faktoren für die Gehirngesundheit

Gesunde Ernährung

Die Mediterrane Diät verringert das Risiko für Demenzen um 11 % und das Risiko für die Alzheimer-Demenz um 27 %. Die in [5] verglichenen Studien sind zwar sehr heterogen, trotzdem ist ein Effekt zu beobachten. Die Ernährung spielt also eine große Rolle bei der Vorbeugung von demenziellen Erkrankungen.

Schlaf

Es gibt Hinweise darauf, dass eine schlechte Schlafqualität das Risiko für kognitiven Abbau und die Alzheimer-Krankheit erhöht. Die molekularen Mechanismen sind noch nicht geklärt, aber ein gesunder Schlaf scheint eine wichtige Rolle für die Gehirngesundheit zu spielen. [6] Schlaf ist noch nicht als modifizierbarer Risikofaktor im Lancet-Bericht genannt.

Quellen

[1] Livingston, Gill, et al. "Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission." *The Lancet* 404.10452 (2024): 572-628.

[2] Blotenberg, Iris, Wolfgang Hoffmann, and Jochen René Thyrian. "Dementia in Germany: epidemiology and prevention potential." *Deutsches Ärzteblatt International* 120.27-28 (2023): 470.

[3] Blotenberg, Iris, and Jochen René Thyrian. "Toward targeted dementia prevention: Population attributable fractions and risk profiles in Germany." *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring* 17.4 (2025): e70225.

[4] Ee, Nicole, et al. "Unpacking the Relationship Between Social Engagement and Cognitive Decline: A Longitudinal Analysis of Structural, Functional, and Qualitative Dimensions." *Alzheimer's & Dementia* 21 (2025): e099579.

[5] Nucci, Daniele, et al. "Association between Mediterranean diet and dementia and Alzheimer disease: a systematic review with meta-analysis." *Aging Clinical and Experimental Research* 36.1 (2024): 77.

[6] Spira, Adam P., et al. "Impact of sleep on the risk of cognitive decline and dementia." *Current Opinion in Psychiatry* 27.6 (2014): 478.