

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	87 (2016)
Heft:	5: Inklusion bei Demenz : Teilhabe am Leben auch mit Einschränkungen
 Artikel:	Eine Studie untersucht, ob Prävention demenziellen Erkrankungen vorbeugen kann : möglicherweise weniger düster
Autor:	Lüthi, Theres
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804180

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine Studie untersucht, ob Prävention demenziellen Erkrankungen vorbeugen kann

Möglicherweise weniger düster

Senioren erkranken heute später an Demenz als vor 30 Jahren. Verantwortlich dafür sind ein gesünderer Lebensstil und bessere Medikamente gegen kardiovaskuläre Krankheiten.

Von Theres Lüthi, «NZZ am Sonntag»

Mit dem Alter kommt die Demenz. Und weil die Lebenserwartung steigt, wird es in Zukunft auch deutlich mehr Demenzkranke geben. In Europa leben nach Angaben der Organisation Alzheimer Disease International derzeit 11 Millionen Personen mit der Alzheimerkrankheit oder einer anderen Demenzform, bis 2050 werden es 20 Millionen sein. In der Schweiz sind laut Angaben der Schweizerischen Alzheimervereinigung 119000 Menschen an Demenz erkrankt, im Jahr 2050 sollen es 300000 sein.

Doch diese Zahlen sind vermutlich zu hoch gegriffen. Bisherige Hochrechnungen gehen nämlich von der Annahme aus, dass die Erkrankungsraten stabil sind. Wie jedoch eine kürzlich publizierte Studie zeigt, ist diese Annahme möglicherweise falsch. Die Daten zeigen, dass der Krankheitsbeginn sich in den letzten 30 Jahren deutlich nach hinten verschoben hat. Mit anderen Worten: Senioren erkranken heute in einem höheren Alter an Demenz, als dies noch vor 30 Jahren der Fall war («New England Journal of Medicine», 11. Februar 2016).

Die Forscher der Boston University School of Medicine analysierten Daten der berühmten Framingham-Studie. Die Teilnehmer dieser Studie mit einem Alter von 60 Jahren oder mehr werden seit 1975 unter anderem auf Demenz hin untersucht.

In den Jahren 1977 bis 1983 erkrankten 3,6 von 100 Teilnehmern binnen 5 Jahren an Demenz. Eine Dekade später waren es 2,8 und zwischen 2007 und 2013 nur noch 2 von 100. In den 30 Jahren hatte sich das Erkrankungsrisiko für eine Person in einem bestimmten Alter also um ganze 44 Prozent vermindert. Allerdings traf dies, wie die Forscher feststellten, nur für Personen mit mindestens einem Highschool-Abschluss zu.

Daten geben Anlass zur Hoffnung

Auch das Erkrankungsalter verschob sich im Laufe der Jahrzehnte weiter nach oben: In den 1970er Jahren wurde die Demenz mit durchschnittlich 80 Jahren diagnostiziert, die jüngsten Jahrgänge dagegen erhielten die Diagnose mit durchschnittlich 85 Jahren. «Unsere Daten geben Anlass zur Hoffnung, dass einige Fälle von Demenz verhindert oder zumindest hinausgezögert werden können», sagt Sudha Seshadri, Professorin für Neurologie und eine der Autorinnen der Studie.

Die Forscher vermuten, dass die sinkenden Demenzraten auf die bessere Behandlung und damit eine Verminderung der kardiovaskulären Risikofaktoren zurückzuführen sind. So wiesen die jüngeren Jahrgänge einen tieferen Blutdruck auf als die älteren, sie hatten günstigere Blutfettwerte, und es wurde auch weniger geraucht. Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Rauchen gelten als wichtige Risikofaktoren.

Risikofaktoren einer vaskulären Demenz, aber auch einer Alzheimerkrankheit. Die beiden Demenzformen treten im höheren Alter oft zusammen auf.

Ferner büsstet auch die Schlaganfälle, die das Risiko einer Demenz erheblich erhöhen, im Laufe der Jahrzehnte an Gefährlichkeit ein. In den 1970er Jahren war das Demenzrisiko für eine Person mit Schlaganfall neunmal so hoch wie für eine Person ohne Schlaganfall. Bei den jüngeren Jahrgängen war das

Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und Rauchen gelten als wichtige Risikofaktoren.

>>



WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

Die Stiftung Alters- und Pflegeheime Binningen bietet in ihren beiden Zentren Langmatten und Schlossacker insgesamt 162 Bewohnenden auf vier Wohnbereichen und neun Wohngruppen ein Zuhause. Für diese moderne Institution suchen wir im Mandat eine erfahrene Führungsperson als

LEITUNG PFLEGE UND BETREUUNG

In dieser Funktion sind Sie für einen Bereich zuständig, der das ganze Spektrum der Alterspflege - von Kurzaufenthalten und Leichtpflege bis hin zu Gerontopsychiatrie und Palliative Care - abdeckt und sich an neusten fachlichen Entwicklungen orientiert. Ihr neuer Arbeitsplatz ist mit dem ÖV sehr gut erreichbar.

Ihre Hauptaufgaben

Als Leiter/-in Pflege und Betreuung tragen Sie die Gesamtverantwortung für Ihren Bereich. Zudem sorgen Sie als Mitglied der Geschäftsleitung für die zukunftsgerichtete Entwicklung der ganzen Institution. Mit grossem Organisationsgeschick und Einfühlungsvermögen nehmen Sie Ihre umfassende Führungsaufgabe wahr und richten ein besonderes Augenmerk auf eine hohe Lebensqualität der Bewohnenden. Ziel ist einerseits die ständige Weiterentwicklung der Pflege und Betreuung entsprechend den Ansprüchen und Bedürfnissen. Andererseits gilt es, die qualitativen und wirtschaftlichen Aspekte zu berücksichtigen und eine hohe Bettenbelegung sicherzustellen. Beide Häuser arbeiten mit BESA und Sie dürfen auf die Unterstützung eines guten Fach- und Kaderteams zählen.

Ihr Profil

Für diese verantwortungsvolle Tätigkeit suchen wir eine flexible Pflegefachperson HF mit Managementausbildung. Als gestandene Führungskraft haben Sie Ihre Kompetenz und Erfahrung in entsprechender Position bereits bewiesen. Sie führen integrativ, können begeistern, motivieren und überzeugen. Sie legen zudem Wert auf eine konstruktive, interdisziplinäre Zusammenarbeit und orientieren sich bei Ihren Entscheidungen an den Bedürfnissen der Bewohnenden. Menschliche Wärme und betriebswirtschaftliches Denken stellen für Sie keine unvereinbaren Gegensätze dar. Nicht zuletzt bringen Sie Humor und eine positive Grundhaltung mit.

Interessiert? Dann freut sich die mit diesem Mandat beauftragte Frau Elise Tel von der **Personalberatung von CURAVIVA Schweiz**, auf Ihre aussagekräftige Bewerbung per Mail oder Post (Ref. 236). Frau Tel gibt auch gerne Auskunft unter der Nummer 031 385 33 63.

Senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per Post oder E-Mail an:

CURAVIVA Schweiz
Personalberatung
Elise Tel
Zieglerstrasse 53
3000 Bern 14
E-Mail: e.tel@curaviva.ch

Der nationale Dachverband CURAVIVA Schweiz vertritt die Interessen und Positionen von über 2500 Heimen und sozialen Institutionen. Die **Personalberatung von CURAVIVA Schweiz** ist auf die Vermittlung von Kader- und Fachpersonen aus der Heimbranche spezialisiert. Dank einem etablierten und persönlichen Netzwerk und langjähriger Erfahrungen wird hier die richtige Person an den richtigen Ort vermittelt.

www.curaviva.ch/personalberatung

Risiko nur noch doppelt so hoch. «Heute können wir Schlaganfälle früher diagnostizieren, effektiver behandeln und die Wahrscheinlichkeit für einen erneuten Schlaganfall deutlich vermindern», sagt Seshadri. «So können wir das Gehirn vor irreversiblen Schäden besser schützen.»

Der grösste Effekt hat körperliche Aktivität

Es ist dies nicht die erste Studie, die sinkende Demenzraten feststellt. Im vergangenen Jahr zeigten Daten aus Schweden, Grossbritannien, den Niederlanden und Spanien ebenfalls, dass die Zahl der Demenzkranken weniger stark wächst als bisher angenommen. 2014 berechneten Forscher der University of Cambridge, dass jede dritte Alzheimerdemenz auf sieben potenziell modifizierbare Risikofaktoren zurückzuführen ist und damit vermeidbar wäre. Tobias Luck und Steffi Riedel-Heller vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig haben die Daten nun für Deutschland hochgerechnet und kommen zu einem ähnlichen Ergebnis: Jede dritte Alzheimerdemenz lässt sich auf diese sieben Risikofaktoren zurückführen: Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht im mittleren Alter, körperliche Inaktivität, Depression, Rauchen und mangelnde Bildung («Nervenarzt», 18. Januar 2016).

Durch Beeinflussung dieser Faktoren könnte man eine erhebliche Zahl von Demenzen vermeiden. Der grösste Effekt liesse sich nach Angaben der Forscher mit Anstrengungen im Bereich der körperlichen Aktivität erreichen. «Körperliche Inaktivität schlägt sehr zu Buche, und im Umkehrschluss schlummert hier das grösste Präventionspotenzial», sagt Riedel-Heller, Direktorin des Leipziger Instituts. Was man mit körperlicher Aktivität genau meine, sei Gegenstand verschiedener Studien. «Körperlich aktiv meint aber nicht Hochleistungssport im Fitnessstudio», sagt Riedel-Heller. Bereits moderate körperliche Aktivität könne vor Demenz schützen respektive deren Auftreten hinauszögern. Wichtig sei, überhaupt erst einmal in Bewegung zu kommen. «Es gibt Hinweise darauf, dass jeder Schritt zählt.»

Auch Bildung gilt als wichtiges Präventionsmittel gegen eine Demenz. Dabei scheint sie nicht per se zu schützen. Vielmehr führt Bildung zu einer besseren Vernetzung im Gehirn, die es dem Betreffenden ermöglicht, eine beginnende neurodegenerative Erkrankung über längere Zeit zu kompensieren.

So erfreulich diese jüngsten Fortschritte sind, sie stehen auf wackligen Füßen. Denn anders als der Tabakkonsum, der Blut-

Ein Drittel vermeidbar

Gemäss einer Studie von Forschern der University of Cambridge aus dem Jahr 2014 lässt sich jede dritte Alzheimerdemenz auf sieben modifizierbare Risikofaktoren zurückführen und wäre damit potenziell vermeidbar.

Es sind dies:

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Übergewicht im mittleren Alter
- Bewegungsmangel
- fehlende Bildung
- Rauchen
- Depression

hochdruck oder erhöhte Lipidwerte, die sich alle zum Positiven gewendet haben, hat sich das Problem der Übergewichtigen und der Diabetiker gerade in den letzten Jahrzehnten dramatisch verschärft. Auch Übergewicht und Diabetes gelten als Risikofaktoren einer Demenzerkrankung. Erreicht die grosse

Zahl der Diabetiker dereinst das Seniorenalter, könnte das negativ zu Buche schlagen. «Das könnte die momentan günstige Entwicklung schnell umkehren», sagt Riedel-Heller.

Jede dritte Alzheimerdemenz lässt sich auf sieben Risikofaktoren zurückführen.

Erkenntnisse nutzen für die Prävention

Bildung, ein gutes Management der kardiovaskulären Risikofaktoren und körperliche Aktivität – die jüngsten Erkenntnisse zeigen, dass der

Mensch sein Demenzrisiko zumindest teilweise beeinflussen kann und dass entsprechende Public-Health-Interventionen substanzielle Effekte auf die Gesundheit einer Bevölkerung haben können. «Bisher hat man im Bereich der Demenzerkrankungen sehr viel in die Medikamentenentwicklung und Grundlagenforschung investiert», sagt Riedel-Heller, «Epidemiologie und Prävention standen dagegen immer etwas hinten an.» Doch diese Studien machten deutlich, wie wichtig es sei, epidemiologische Forschung zu betreiben, die Häufigkeit von Erkrankungen und Risikofaktoren sorgfältig zu dokumentieren und die gewonnenen Erkenntnisse für eine wirksame Präventionspolitik zu nutzen. «Es ist Zeit, die Forschungsausrichtungen etwas besser zu balancieren», sagt Riedel-Heller. ●

Anzeige



Machen Sie uns stark, um Kinder und Jugendliche im Kanton Bern zu stärken!

www.projuventute-bern.ch | Spendenkonto 30-4148-0

