

Stress kann Demenz fördern

Schwedische Studie an 800 Frauen zeigt Zusammenhänge zwischen Trauma-Erfahrungen und Alzheimer

VON ELKE BUNGE

GÖTEBORG. Eine Trennung, der Tod von Angehörigen oder schwere Krankheit: Wer im mittleren Alter derartige traumatische Erfahrungen macht, der hat auch später im Leben schlechtere Aussichten: Denn diese Menschen haben ein höheres Risiko, im Alter an Demenz zu erkranken, wie eine schwedische Studie zeigt.

Einschneidende Erfahrungen im Leben verändern den Stresslevel und bedeuten für den Menschen eine hohe Belastung. Diese verändert dauerhaft den Körper. Im späteren Leben können derartige Veränderungen einen Ausbruch von Demenzerkrankungen begünstigen. „Man weiß, dass Erfahrungen von schweren psychologischen Stressfaktoren wie Krieg oder eine Naturkatastrophe die geistige und körperliche Gesundheit

noch Jahrzehnte später beeinflussen können“, erklärt Lena Johansson von der Universität Göteborg. Weniger bekannt ist dagegen die langfristige Auswirkung weniger dramatischer, aber dafür häufiger vorkommender Ereignisse.

800 Frauen im Langzeittest

Für ihre Untersuchungen wertete die schwedischen Forscher Daten einer Langzeitstudie aus, bei der Gesundheit und dem Werdegang von 800 schwedischen Frauen beobachtet wurden. Frauen, die von 1968 bis 2006 beobachtet wurden, mussten ab dem Alter von 30 Jahren alle zehn Jahre neuropsychiatrische Tests durchlaufen.

Weiterhin befragte man sie nach besonderen Ereignissen in ihrem Leben, wie zum Beispiel einer Scheidung, einer schweren Krankheit und Todesfällen in der Familie. Auch



Demenz im Alter: Wer traumatische Erlebnisse bewältigen muss, kann nach einer Studie eher an Alzheimer erkranken. Foto: dpa

andere potentiell stressende Erlebnisse wurden ermittelt, dazu gehörten Zeiten der Arbeitslosigkeit und soziale Probleme von ihnen oder ihren Partnern.

25 Prozent der Frauen berichteten über einschneidende Erlebnisse, 23 Prozent hatten zwei tiefgehende Erfahrungen gemacht, 20 Prozent durchlebten drei Lebenskrisen und 16 Prozent sogar vier oder mehr. Als häufigste Belastung wurde eine psychische Erkrankung naher Angehöriger genannt. Im Laufe der 38 Jahre dauernden Studie entwickelten 153

Probandinnen am Ende eine Demenz, 104 davon eine Alzheimer-Erkrankung – die am häufigsten auftretende Form der Demenz. Die Auswertung ergab, dass gerade Probandin-

nen, die häufigen schwerwiegenden Belastungen in ihrem Leben ausgesetzt waren, später eine um 21 Prozent höhere Wahrscheinlichkeit hatten, an einer Demenz zu erkranken.

Schon frühere Studien haben gezeigt, dass Stress strukturelle und funktionelle Schäden im Gehirn verursachen und Entzündungen fördern kann, so die Forscher. Hierbei wurden zumeist schwer traumatisierende Erlebnisse untersucht, beispielsweise Kriegsergebnisse.

„Unsere Studie zeigt, dass auch normale psychosoziale Stressfaktoren schwere und lang anhaltende physiologische und psychologische Konsequenzen haben können“, so Johansson und ihre Kollegen. Solche stressreichen Ereignisse durchläuft fast jeder Mensch einmal in seinem Leben. (yeu) **KOMMENTAR**

„Eine Frage der inneren Einstellung“

Interview: Neurologe Hans Förstl über Alzheimer-Risikofaktoren und Tipps zur Vorsorge

VON MORITZ SCHÄFER

Herr Förstl, laut einer Studie schwedischer Forscher kann eine Alzheimer-Demenz durch Stress begünstigt werden. Gibt es noch weitere Risikofaktoren?

PROF. DR. HANS FÖRSTL: Die Depression ist sicher einer der größten Risikofaktoren. Wenn jemand früh eine Depression hatte, ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, doppelt so hoch. Die nächsten Risikofaktoren sind Übergewicht und Bewegungsmangel. Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen sind ebenfalls bedeutende Risikofaktoren, aber man muss ganz klar sagen, dass in unserem Gesundheitssystem solche Störungen bereits recht gut erkannt und behandelt werden.

Trifft Alzheimer nur alte Leute, oder auch junge Menschen?

FÖRSTL: Es gibt auch neurodegenerative Demenzerkrankungen bei jungen Menschen, die Mitte 20 sind. Das sind aber meist genetisch bedingte Formen, die extrem selten vorkommen.

Was sind die typischen ersten Symptome, an denen man die Krankheit erkennen kann?

FÖRSTL: Das kann ganz unterschiedlich sein. Sicherlich ist eines der häufigsten Frühsymptome die Vergesslichkeit. Aber es ist abhängig davon, in welchem Teil des Gehirns die Krankheit beginnt. Sitzt sie ausnahmsweise im Stirnhirn, kann das Auswirkungen auf die Persönlichkeit haben. Sitzt sie weiter hinten, kann sie sich in Orientierungslosigkeit äußern.

Wie schätzen Sie die Entwicklung der Medikamentenforschung ein?

FÖRSTL: Ich bin optimistisch, was die mittel- und langfristigen Chancen einer kausalen Behandlung angeht. Dabei muss es etwa darum gehen, langfristig die Ablagerung bestimmter Eiweiße im Gehirn zu bremsen. Ein Szenario, das ich mir vorstellen kann ist, dass man im Jahr 2030 Schulkinder dagegen impfen kann. Sicher scheint mir aber, dass erst späteren Generationen auf diese Weise geholfen werden kann.

Was wären andere wirksame Mittel zur Vorsorge?

FÖRSTL: Neben einem guten Hausarzt würde ich sagen, dass es wichtig ist, neugierig zu bleiben und sein Gehirn zu trainieren. Dabei geht es aber

auch darum, dass es Spaß macht. Es ist eine Frage der inneren Einstellung. Wenn jemand gerne handwerklich tätig ist, haben er und sein Hirn sicher mehr davon als jemand, der geschoben und gedrängt werden muss, um Kreuzwörter zu lösen. Entscheidend ist bei solchen Tätigkeiten die Überzeugung „Das kann ich gut und das mache ich gerne.“

Wenn die Diagnose feststeht, was ist die Konsequenz?

FÖRSTL: Man muss sich darüber klar sein, dass die Krankheit jeden treffen kann und dass ein Leben mit Demenz durchaus nicht unglücklich sein muss. Der Verlauf ist in meist sehr langsam, und auch ein Mensch mit einer Demenz und sein Familie haben die Möglichkeit, sich anzupassen. Ich will nichts verharmlosen,

aber viele Patienten führen mit der Krankheit ein gutes Leben. Ganz wesentlich ist ein harmonisches soziales Umfeld – auch wenn es nicht immer einfach ist, mit einem Demenzkranken zurecht zu kommen.

Zur Person

Prof. Dr. Hans Förstl wurde 1954 in München geboren. Nach einem Medizinstudium spezialisierte er sich auf Neurologie und Psychiatrie. Heute ist er Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Technischen Universität München. Förstl ist verheiratet und hat eine Tochter. (mhs)

