

Freizeitaktivitäten und Risiko einer Demenz im Alter

k -- Verghese J, Lipton RB, Katz MJ et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. N Engl J Med 2003 (19. Juni); 348: 2508-16

[\[LINK\]](#)

Kommentar: Andreas E. Stuck

Studienziele In mehreren Studien wurde ein Zusammenhang zwischen geringer Freizeitaktivität und der Entwicklung einer Demenz im Alter gezeigt. In diesen Studien hatte man aber nicht berücksichtigt, dass der Demenz eine lange Phase des mentalen Zerfalls vorausgeht, die die Aktivität der betroffenen Personen bereits einschränkt. In der vorliegenden Studie wird der Zusammenhang zwischen Freizeitaktivität und Demenz über einen langen Zeitraum untersucht.

Methoden

Eingeschlossen in die Kohortenstudie wurden 75- bis 85- jährige Personen ohne Demenz, schwere Hör- oder Sehprobleme, Parkinsonsche Krankheit oder eine Krankheit im Terminalstadium. Alle 12-18 Monate erfolgte eine klinische und eine neuropsychologische Evaluation der Teilnehmenden. Es wurden 6 Aktivitäten, die Wissen und Können bedingen (Lesen, Schreiben, Kreuzworträtsel lösen, Brett- oder Kartenspielen, Gruppendiskussionen, Musizieren) und 11 körperliche Aktivitäten erfasst.

Ergebnisse

469 Personen (64% Frauen) machten bei der Studie mit. Während der medianen Beobachtungsdauer von 5,1 Jahren entwickelten 124 Personen (24%) eine Demenz (überwiegend vom Alzheimer-Typ). Diese waren im Durchschnitt älter und hatten einen geringeren Bildungsstand. Auch nach Korrektur mit diesen Faktoren war häufiges Lesen, Brett- oder Kartenspielen und Musizieren wie auch Aktivitäten mit kognitiver Beanspruchung insgesamt mit einem um etwa die Hälfte niedrigeren Demenzrisiko verknüpft. Keine signifikante Assoziation fand sich für den körperlichen Gesundheitszustand und die körperlichen Freizeitbeschäftigungen mit Ausnahme von häufigem Tanzen.

Schlussfolgerungen

Das Risiko einer Demenz ist bei Personen, die häufig Freizeitbeschäftigungen wie Lesen, Brett- oder Kartenspielen und Musizieren nachgehen, deutlich geringer als bei Personen, die seltener solche Aktivitäten pflegen.

Die Befunde dieser prospektiven, 21 Jahre dauernden Verlaufsstudie zeigen mit hoher Wahrscheinlichkeit, dass Freizeitaktivitäten mit geistiger Herausforderung das Risiko einer Demenzzentstehung im Alter um gut 50% reduzieren können. Wahrscheinlich handelt es sich um eine Verbesserung der kognitiven Reserve, so dass sich die Symptome einer degenerativen oder vaskulären Demenzerkrankung erst

später manifestieren. Zu einer ärztlichen Beratung «Erhalten der kognitiven Funktion im Alter» gehört zudem auch die individuelle Modifikation vaskulärer Risikofaktoren (insbesondere Cholesterin, Hypertonie, Vorhofflimmern, Nikotin, Diabetes) zur Vorbeugung der vaskulären Demenz. Damit bestehen trotz der heute noch fehlenden präventiven Möglichkeiten gegen die Alzheimer- Krankheit schon einige Ansätze, die wirksam zu einer besseren Erhaltung der kognitiven Funktion im Alter beitragen können.

Andreas Stuck