

Risiko für die Gesundheit

Alkohol: Wichtigste Ursache für Demenz in jungen Jahren



© istockphoto.com/Savushkin

Alkohol gilt als Risikofaktor für Demenz und Alzheimer. Besonders für Demenz, die schon in relativ jungen Jahren (vor 65) auftritt, ist Alkohol eine der wichtigsten Ursachen. Da Alkoholkonsum im Gegensatz zu beispielsweise den Erbanlagen sehr gut beeinflussbar ist, wären sehr viele Demenzfälle vermeidbar, wenn Alkohol gemieden würde. Natürlich ist es besonders Alkoholmissbrauch, der zu einer Demenz führen kann. Doch ist nicht jedem bewusst, dass der persönliche Alkoholkonsum bereits das Mass der Dinge überschritten hat.

Alkohol ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Demenz

Die tatsächliche Ursache von Demenzerkrankungen ist nicht bekannt. Man geht von verschiedenen Risikofaktoren aus, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, irgendwann im Leben eine Demenz zu entwickeln. Offiziell werden die folgenden Risikofaktoren für Demenz genannt:

- Kopfverletzungen
- Demenz in der Familie, also bei einem nahen Angehörigen
- Schlaganfall
- Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht
- Rauchen
- Medikamente (z. B. Statine)

Weitere Risikofaktoren oder mögliche Ursachen könnten jene sein, die wir hier beschrieben haben (Alzheimer-Ursachen), die größtenteils jedoch – wie so oft – offiziell (noch) nicht anerkannt werden:

- Zucker
- Aluminium und Schwermetalle
- Vitalstoffmängel
- Zahnherde
- Gestörte Darmflora

Alkohol zählt ebenfalls zu den Risikofaktoren für Demenzerkrankungen. Allerdings war bislang nicht klar, in welchem Umfang Alkohol die Gefahr für eine Demenz erhöht.

Ursache für über die Hälfte aller Demenzfälle in jungen Jahren ist das Trinken

In einer französischen Studie, die im Februar 2018 im Fachmagazin *The Lancet Public Health* veröffentlicht wurde, untersuchte man zu diesem Thema die Daten von über einer Million Demenzkranker. Man schaute, wie gross der Einfluss des Alkohols auf psychische Erkrankungen ist, auf Verhaltensstörungen und auch auf andere chronische Krankheiten, die mit einem hohen Alkoholkonsum in Verbindung stehen.

57 000 Teilnehmer litten an einer sog. early-onset Demenz, also einer Demenz, die sich bereits vor dem 65. Lebensjahr bemerkbar macht. Die Mehrheit dieser Demenzfälle – 57 Prozent – hatte sich aufgrund eines zu starken Alkoholkonsums entwickelt. Diese Menschen wären also gesund geblieben, hätten Sie keinen oder nicht so viel Alkohol getrunken.

Als "starken Alkoholkonsum" bezeichnet die WHO den täglichen Konsum von mehr als 60 g Alkohol bei Männern und 40 g Alkohol bei Frauen.

- 60 g Alkohol entsprechen etwa 5 Flaschen Bier (à 330 ml) oder 1 Flasche Wein (0,7) oder 10 Tequila (à 2 cl).
- 40 g Alkohol entsprechen etwa 3 Flaschen Bier oder 450 ml Wein oder 6,5 Tequila.

Demenz führt zu vorzeitigem Tod

"Unsere Ergebnisse weisen darauf hin, dass hoher Alkoholkonsum und alkoholbedingte Erkrankungen die wichtigsten Risikofaktoren für eine early-onset Demenz darstellen, die meist auch zu einem vorzeitigen Tod führt", erklärt Studienautor und Leiter des CAMH *Institute for Mental Health Policy Research* Dr. Jürgen Rehm. Alkoholmissbrauch führt durchschnittlich zu einem um 20 Jahre verkürzten Leben, wobei es die alkoholbedingte Demenz ist, die hier am häufigsten für den verfrühten Tod verantwortlich ist.

Meist geht ein hoher Alkoholkonsum auch noch mit anderen Risikofaktoren für Demenz einher, da viele Liebhaber alkoholischer Getränke auch gerne rauchen und ungesund essen, was nun wieder Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes begünstigt, die allesamt ebenfalls eine Demenzentwicklung fördern.

Demenz vorbeugen, Alkohol meiden

Oft komme die Empfehlung für einen Alkoholentzug zu spät, um die kognitiven Funktionen noch zu verbessern, so Gerontopsychiater Dr. Bruce Pollock, ebenfalls vom CAMH (*Center for Addiction and Mental Health*). Jeder, der gerne eine vorzeitige Demenz vermeiden möchte, sollte daher seinen Alkoholkonsum genau kontrollieren und sich umgehend an seinen Arzt

wenden, wenn er gewisse Gewohnheits- oder sogar Abhängigkeitsmuster bei sich beobachten kann. Über die Schädlichkeit auch eines gemässigten Alkoholkonsums haben wir hier berichtet: **Alkohol ist auch in kleinen Mengen nicht gesund.**

Autorin: Carina Rehberg

28.02.2018

aus:



mehr unter: <https://nachrichten.zentrum-der-gesundheit.de/alkohol-ursache-fuer-demenz-180204021.html>