

## **Bluthochdruck als Hauptfaktor: So senken Sie Ihr Demenzrisiko**

Eine neue Studie identifiziert Bluthochdruck als größten Risikofaktor für Demenz. Erfahren Sie, wie Risikofaktoren präventiv wirken können.

In Deutschland steigt die Zahl der Menschen, die an Demenz erkranken, alarmierend an. Derzeit leben etwa 1,8 Millionen Menschen mit dieser sowohl emotional als auch körperlich belastenden Erkrankung. Prognosen zeigen, dass sich diese Zahl bis zum Jahr 2050 auf rund 2,8 Millionen erhöhen könnte. Trotz intensiver Forschung zu neuen Behandlungsmethoden, die darauf abzielen, Alzheimer zu stoppen, bleibt der Verlauf der Krankheit in der Regel unaufhaltsam. Der Fokus liegt daher zunehmend auf den Risikofaktoren, die zur Entstehung von Demenz führen können.

Eine aktuelle Studie des University College London hat sich ausführlich mit den verschiedenen Einflussfaktoren beschäftigt. Über einen Zeitraum von 68 Jahren wurden Daten aus 27 verschiedenen Studien ausgewertet. Diese Analyse brachte fünf bedeutende Risikofaktoren ans Licht, die das Risiko für die Entwicklung neurodegenerativer Erkrankungen erhöhen. Zu diesen Faktoren gehören unter anderem Diabetes, Fettleibigkeit und Bluthochdruck, was die Notwendigkeit einer gesunden Lebensweise unterstreicht.

### **Die Rolle von Bluthochdruck als Hauptrisikofaktor**

Besonders hervorzuheben ist, dass unter all diesen Faktoren

Bluthochdruck (Hypertonie) als der größte Risikofaktor für Demenz identifiziert wurde. Dieser Aspekt ist besonders entscheidend, da hohe Blutdruckwerte zu verschiedenen kardiovaskulären Erkrankungen führen können, die wiederum das Risiko für neurologische Einschränkungen erhöhen. Naaheed Mukadam, Psychiaterin und Hauptautorin der Studie, betont, wie wichtig es ist, diese kardiovaskulären Risikofaktoren in den Fokus von Präventionsmaßnahmen zu rücken. Der Zusammenhang zwischen Herzgesundheit und Gehirngesundheit ist unverkennbar.

Zusätzlich zu Bluthochdruck spielen auch andere Lebensstilfaktoren wie Rauchen und ein niedriges Bildungsniveau eine bedeutende Rolle. Wissenschaftler stellen fest, dass regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und die Reduzierung von Stress ebenfalls zur Prävention beitragen können. Ein besseres Bewusstsein über diese Risikofaktoren kann dabei helfen, gezielte Maßnahmen zur Risikominderung zu ergreifen.

## **Neurodegenerative Erkrankungen verstehen**

Neurodegenerative Erkrankungen, wie sie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung beschrieben werden, treten auf, wenn Nervenzellen im Gehirn verlorengehen, und der Schaden so weit fortgeschritten ist, dass das Gehirn diesen nicht mehr kompensieren kann. Neben Demenz ist auch Morbus Parkinson eine der bekanntesten Erkrankungen in diesem Bereich. Das Verständnis dieser Störungen und deren Risikofaktoren ist entscheidend für die Entwicklung effektiver Präventionsstrategien.

Die Erkenntnisse aus den aktuellen Forschungen sind nicht nur wichtig für medizinische Fachleute, sondern auch für die allgemeine Bevölkerung. Indem wir über die Risikofaktoren aufgeklärt sind, können wir eigenverantwortlich handeln und unser Risiko, selbst zu erkranken, aktiv verringern. Eine gesunde

Lebensweise, die auf Risikominderung abzielt, sollte für jeden ein wichtiger Bestandteil des Lebens sein.

Die Pläne zur Prävention von Demenz müssen nun verstärkt werden, indem der Öffentlichkeit und Entscheidungsträgern die Bedeutung dieser Risikofaktoren verdeutlicht wird. Umso wichtiger ist es, dass die Forschungsgemeinschaft weiterhin die Zusammenhänge zwischen Bluthochdruck und anderen Erkrankungen erforscht, um langfristig effektive Lösungen zu entwickeln.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**