

Serie: Wir machen uns schlau



Das Hauptanliegen der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) besteht darin, die Leistungsfähigkeit des Gehirnes zu erhalten und zu steigern. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung der senso-motorischen Koordination, der Aufmerksamkeits-, Intelligenz-, Gedächtnis-, Kreativitäts-, Konzentrations- und Durchhalteleistungen. Diese Maßnahmen sollen nicht ungeprüfte, wissenschaftlich wertlose Ideen sein. Deshalb durchforsten wir für unsere Leser die wissenschaftliche Literatur und geben in dieser Rubrik regelmäßig wichtige Befunde aus der Forschung wieder.

Mehr Bildung – weniger Demenz

Personen mit einer geringeren Bildung tragen ein höheres Risiko, im Alter dement zu werden. Gemeint sind sowohl Alzheimerdemenzen wie gefäßbedingte Demenzen. Umgekehrt schützt Bildung vor Demenz.

Diese Zusammenhänge wurden schon auf der Grundlage vieler wissenschaftlicher Studien vermutet. Aber die Untersuchungsergebnisse waren für viele methodisch strengen Forscher noch nicht zwingend.

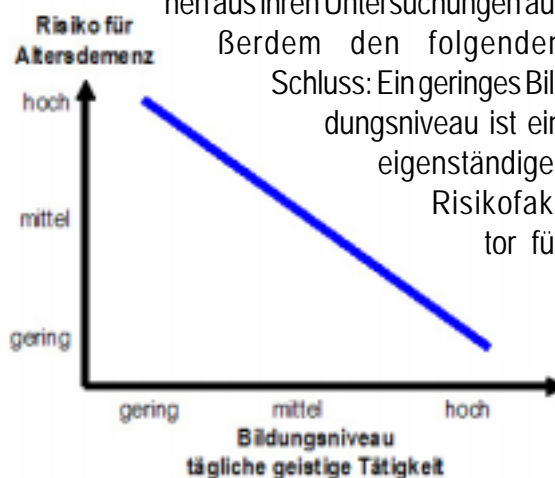
Die Forschungsgruppe um Francisco Caamaño-Isorna von der Universität Santiago de Compostela in Spanien überprüfte, ob nach Sichtung aller zugänglichen Studien und nach Berücksichtigung aller Mängel, die in Einzelstudien vorkommen können, doch eine eindeutige Schlussfolgerung für den Zusammenhang „Bildung - Demenz“ möglich ist. Sie haben insgesamt 19 Studien überprüft und stellen folgendes fest:

- Bei Personen mit geringer Bildung ist das Risiko, an einer Alzheimerdemenz zu erkranken, größer als bei einem höheren Bildungsniveau.
- Bei Personen mit geringerer Bildung besteht ein erhöhtes Risiko, überhaupt an einer Altersdemenz zu erkranken. Darin sind gefäßbedingte Demenzen (Multiinfarkt-demenzen) und Mischtypen einbezogen.
- Je geringer das Bildungsniveau ist, desto höher liegt das Erkrankungsrisiko (Dosis-Wirkungs-Beziehung).

Frühere Bildung ersetzt nicht die tägliche geistige Anregung



Damit halten die Autoren die Lage über den Zusammenhang von Bildung und Altersdemenz für zweifelsfrei geklärt. Sie ziehen aus ihren Untersuchungen außerdem den folgenden Schluss: Ein geringes Bildungsniveau ist ein eigenständiger Risikofaktor für



© Vless-Verlag, Ebersberg, 2006

Altersdemenzen, noch mehr für **Alzheimerdemenzen** als die anderen Typen. Aber auch die anderen treten bei Bildungsmangel mit höherer Wahrscheinlichkeit auf. Weitere Risikofaktoren sind Erbanlagen und Hirnverletzungen, außerdem spätere geistige Untätigkeit bei Personen mit ursprünglich hohem Bildungsniveau. Eine wichtige Maßnahme zum Schutz gegen klinisch behandlungsbedürftige Altersdemenzen ist demnach, wie Caamano-Isorna und Mitarbeiter betonen, eine gute geistige Ausbildung.

Fazit: Mit einer guten schulischen Ausbildung setzt man den Altersdemenzen einiges entgegen. Diese Schutzwirkung genügt aber nicht ein- für allemal. Man muss sich ständig weiteren geistigen Anforderungen stellen, sonst verliert sich allmählich dieser in der Kindheit und Jugendzeit aufgebaute Schutz.

Wem es nicht vergönnt war, sich vor dem Eintritt ins Erwachsenenalter eine gute Ausbildung zu verschaffen, hat dennoch hervorragende Chancen, das Risiko, an einer Altersdemenz zu erkranken, stark zu mindern: durch die tägliche Auseinandersetzung mit geistigen Aufgaben und Herausforderungen. Wenn Sie mal geistig nicht so richtig auf Schwung kommen oder wenn Sie in der geisttötenden Routine zu ersticken drohen, blättern Sie mal hinten in *GEISTIG FIT* nach und lassen Sie sich durch eine Übung anregen.

Die Studienergebnisse über den Einfluss der Schulbildung auf Altersdemenzen fanden wir bei Caamano-Isorna F, Corral M, Montes-Martinez A, Takkouche B (2006) Education and dementia: a meta-analytic study. *Neuroepidemiology* 26: 226-32.



Siegfried Lehrl