

Neues aus der Wissenschaft

Seit vielen Jahren arbeitet die medizinische Forschung daran, die Ursachen für Demenzerkrankungen zu finden. Sicher ist, dass es mehr als eine Ursache gibt und das die Gewichtung der einzelnen Faktoren noch immer nicht seriös möglich ist. Genau so sicher ist man aber heute, dass Einschränkungen der Sinneswahrnehmung auf jeden Fall sowohl das Eintrittsalter wie auch das Fortschreiten negativ beeinflussen.

Und zu diesem Thema möchte ich Ihnen heute einen kurzen Überblick zu drei neuen und sehr interessanten Studien geben:

- Eine Pressemitteilung der Uni Leipzig berichtet über eine Studie wo über einen Zeitraum von 20 Jahren 3500 Personen im Alter über 75 Jahren untersucht wurden. Ziel war es, herauszufinden welchen Einfluss Einschränkungen im Hör- und Sehvermögen haben. Etwa ein Drittel der Teilnehmer hatte zu Beginn der Studie einen deutlichen Hörverlust, rund 16% berichtete über Sehstörungen und etwa 6,5% hatten sowohl Hör- wie auch Sehstörungen. Im Studienzeitraum entwickelten 902 Menschen aus der untersuchten Gruppe eine Demenz und besonders auffällig war das die von einem Hörverlust betroffenen Personen fast doppelt so häufig von der Demenz betroffen waren. Selbstverständlich wurden in der Studie noch viele weitere Daten abgefragt, aus diesen Daten konnten keine belastbaren Informationen gewonnen werden.
- Die Fachzeitschrift „Neurology“ schreibt über eine Studie mit 6500 Teilnehmern zwischen 58 und 101 Jahren. Diese wurde über einen Zeitraum von sechs Jahren im Zweijahresrhythmus untersucht. In dieser Untersuchung wurde, etwas anders als in Leipzig, ein deutlicher Zusammenhang zwischen Hör- und Sehinderung und Demenz festgestellt. Nach diesen Daten waren Menschen mit Einschränkungen an beiden Sinnen doppelt so häufig betroffen wie Menschen mit nur einer Einschränkung.
- In der Zeitschrift „Sprachrohr“ wurde über eine Untersuchung der Uni Bochum an Mäusen berichtet. Die Forscher fanden deutliche Hinweise, dass ein geschwächter Hörsinn erheblichen Einfluss auf die Anpassungsfähigkeit und die Anzahl der Rezeptoren im Gehirn hat. Speziell im Bereich des Hippocampus, einer für die Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit besonders wichtigen Region, wurden deutliche Störungen beobachtet. Bei den Mäusen war diese so wichtige „synaptische Plastizität“ bei einem fortschreitenden Hörverlust chronisch geschädigt.

Das alles sind natürlich nur einzelne wissenschaftliche Details und ob es jemals gelingen wird die große Ursache für Demenzerkrankungen zu finden, vermag ich nicht zu sagen.

Ich leite für mich daraus jedoch einiges ab:

- Es ist enorm wichtig sowohl das Hören wie auch das Sehen regelmäßig zu überprüfen und Einschränkungen auszugleichen
- Vielleicht schieße ich mit meinem auch nur laienhaften Wissen über das Ziel hinaus, aber wenn Menschen gut sehen und hören sind sie aktiver. Und je aktiver ein Mensch ist desto mehr hält er sein Gehirn im Training. Und wie wir gelesen haben benötigt das Gehirn Reize um fit zu bleiben.

Daher mein ständiger Rat:

- Gehen Sie regelmäßig zum Optiker oder Augenarzt und lassen die Sehfähigkeit prüfen
- Gleiches gilt für das Gehör, Akustiker und HNO-Arzt prüfen ihr Hörvermögen kostenlos.

Am Rande bemerkt: all die im Internet angebotenen Testverfahren sollten sie meiden. Die Ergebnisse sind nicht mit kalibrierten Geräten und von geschultem Fachpersonal erhoben und somit nur selten zutreffend.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Gabi Schmitka