

«Bei Frauen ist Sport zentral, um ihr Gehirn zu schützen»

Zwei Drittel der Demenzerkrankten sind Frauen. Das hat mit dem Geschlecht zu tun, aber auch mit der Geschlechterrolle. Ein Gespräch mit der Neurowissenschaftlerin Antonella Santucci Chadha über ein bisher kaum beachtetes Phänomen.

Interview: Annika Bangerter

In der Schweiz leben schätzungsweise 153 000 Menschen mit Demenz. Diese Zahl dürfte sich in den nächsten 25 Jahren verdoppeln. Dies aufgrund der demografischen Entwicklung: Als grösster Risikofaktor, an Demenz zu erkranken, gilt das Alter. Allerdings trifft die Krankheit die Geschlechter unterschiedlich. Deutlich häufiger erkranken Frauen. Ab dem Alter von 80 Jahren beispielsweise sind 18 Prozent aller Frauen, aber nur 13 Prozent der Männer betroffen.

Wir haben mit der Schweizer Hirnforscherin und Ärztin Antonella Santucci Chadha über einen bisher kaum beachteten Bereich der Gendermedizin gesprochen: Nicht nur falsch behandelte Herzinfarkte sind eine Gefahr für weibliche Patienten – Frauen müssen auch bezüglich Hirngesundheit gesondert betrachtet werden.

Frauen sind deutlich häufiger von Demenz betroffen. Bei Alzheimer sind gar zwei von drei Fällen Frauen. Wieso?

Antonella Santucci Chadha: Verschiedene Faktoren spielen hier zusammen. Im Englischen wird zwischen Sex und Gender unterschieden. Sex ist dabei das Biologische, Gender die gesellschaftliche Prägung. Auf beiden Ebenen gibt es Hinweise darauf, weshalb Frauen häufiger von Demenz betroffen sind. Die gesellschaftliche Realität ist, dass ein Grossteil der Care-Arbeit von Frauen geleistet wird. Sie stecken häufig zugunsten der Familie oder für die Pflege von Angehörigen ihre beruflichen Ziele zurück. Wir sehen aber in Studien, dass lebenslanges Lernen ein wichtiger Schutz für demenzielle Erkrankungen

ist. Eine lange Ausbildung, ein Studium oder auch Weiterbildungen helfen unserem Gehirn, gesund zu bleiben.

Und was sind die biologischen Gründe?

Wir wissen, dass sich in weiblichen Gehirnen häufiger toxische Tau-Proteine ansammeln. Die Gründe dafür sind noch unklar. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass hormonelle Veränderungen die Entstehung von Alzheimer beeinflussen. Frauen sind weitaus stärker davon betroffen. Denn das Hormon Östrogen scheint die Nervenzellen zu schützen. Sinkt dieser Spiegel in den Wechseljahren, kann das kognitive Beeinträchtigungen begünstigen.

Können Hormonersatztherapien helfen?

Diese Diskussion wird sehr kontrovers geführt. Für Frauen, die zur genetischen Risikogruppe für eine Alzheimer-Erkrankung gehören, kann eine solche Hormonersatztherapie sinnvoll sein. Allerdings dürfen sie gleichzeitig kein erhöhtes Risiko für Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs aufweisen. Zudem muss mit der Hormontherapie sehr früh begonnen werden – spätestens in der Perimenopause. Alzheimer entsteht zwanzig Jahre bevor die ersten Symptome auftreten. Um demenzielle Prägung, die Frauen erhalten teilweise starke Medikamente, die ihnen nicht helfen. Sinnvoll wäre stattdessen eine neurologische Abklärung.

Auch bei einer Schwangerschaft erlebt eine Frau eine hormonelle

Achterbahnfahrt. Inwiefern wirkt sich das auf das Gehirn aus?

Das wird ebenfalls hochkontrovers diskutiert. Wenn Sie eine Antwort dazu googeln, finden Sie alles. Es gibt Studien, die einen negativen Effekt aufzeigen, andere kommen genau zum gegenteiligen Resultat. Kurz: Hierbei tappen wir noch völlig im Dunkeln. Belegt ist hingegen, dass Frauen, die während ihrer Schwangerschaft einen hohen Blutdruck hatten und insbesondere eine Präeklampsie erlitten, ein höheres Alzheimer-Risiko aufweisen. Ebenso jene, die ihre Wechseljahre vorzeitig, das heisst vor dem 40. Geburtstag, hatten.

Weshalb wird Demenz bei Frauen später respektive schlechter diagnostiziert?

Die Tests richten sich stark an den verbalen Fähigkeiten eines Menschen aus. Frauen schneiden per se besser dabei ab. Dazu kommt, dass bei Frauen erste Symptome von Alzheimer häufig mit einer Depression verwechselt werden. Die Betroffenen haben Mühe, morgens aus dem Bett zu kommen, sind niedergeschlagen und energielos. Hausärztinnen und Hausärzte raten deshalb oft zu Antidepressiva und einer erneuten Konsultation in einem halben Jahr. Dadurch geht wertvolle Zeit verloren, und die Frauen erhalten teilweise starke Medikamente, die ihnen nicht helfen. Sinnvoll wäre stattdessen eine neurologische Abklärung.

Was würde das bringen? Alzheimer ist bis heute unheilbar.

Das stimmt, aber es gibt Medikamente, die eine Verschlechterung verzögern können. Etwa das neue Alzheimer-Medikament des US-Pharmakonzerns

Eli Lilly, das in den USA eben zugelassen wurde. Ermutigend ist ebenfalls der Wirkstoff Lecanemab, der in klinischen Studien die typischen Alzheimer-Eiweisse verringert hat. Zentral ist stets, dass mit der Therapie frühzeitig begonnen wird, bevor das Gehirn zu stark beschädigt ist. Ist die Krankheit bereits fortgeschritten, ist es zu spät. In den USA ist Lecanemab schon auf dem Markt. Eine entsprechende Zulassung wurde auch bei Swissmedic eingereicht, und ich hoffe sehr, dass er durchkommt.

Die klinischen Studien haben aber auch gezeigt, dass vor allem männliche Patienten von diesem Wirkstoff profitieren. Bei Frauen hat Lecanemab den geistigen Abbau bloss um 12 Prozent verlangsamt, bei Männern um 43 Prozent.

Antonella Santucci Chadha

Sie studierte Medizin an der Universität von Chieti und Neurowissenschaften am Zentrum für Molekulare Neurobiologie Hamburg. Als Ärztin und Forscherin arbeitete sie unter anderem in der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und der Universität Zürich. Zudem forschte sie in der Privatwirtschaft bei Roche und Biogen zu psychiatrischen Krankheiten und Alzheimer. Beim Schweizerischen Heilmittelinstitut Swissmedic war sie als Gutachterin tätig. Sie ist Mitbegründerin und Geschäftsführerin der Women's Brain Foundation, einer Nonprofit-Organisation, die sich mit dem Einfluss von Geschlecht und Geschlechterrollen auf Gehirnerkrankungen spezialisiert hat. *(aba)*



Antonella Santucci Chadha

Bild: Miriam Künzli

Das stimmt. Aber das bedeutet nicht, dass Lecanemab bei Frauen per se nicht wirkt. Es gibt dazu viele offene Fragen. Etwa jene der Dosis. Frauen brauchen vielleicht eine höhere Dosis. Dazu gibt es noch keine Erfahrungswerte. Hinzu kommt, dass die kognitiven Leistungen auch hierbei an Skalen gemessen wurden, die sich an Männern orientieren. Es liegt also ein geschlechterabhängiges Bias vor. Um keine wertvolle Zeit zu verlieren, plädiere ich dafür, Frauen nicht von der Therapie mit Lecanemab auszuschliessen, sondern sie damit zu behandeln. Allerdings gut überwacht, denn sie haben ein höheres Risiko für Nebenwirkungen wie Hirnblutungen. Wir müssen noch viel lernen im Umgang mit diesem Medikament. Doch dafür müssen wir es nutzen.

Wenn die Medikamente noch so schlecht wirken, können Frauen, aber auch Männer sich dann wenigstens vor Demenz schützen?

Ja, unbedingt! Etwas weniger als die Hälfte der individuellen Risiken für eine demenzielle Erkrankung kann durch den Lebensstil beeinflusst werden. Bewegung ist hierbei zentral – und wird gerade von Frauen viel zu wenig gepflegt. Wir haben dazu mit der London School of Economics eine Studie gemacht, die bald publiziert wird. Was mich dabei besonders verblüfft hat: Frauen bewegen sich massiv weniger als Männer. Natürlich ist es auch für Männer wichtig, sportlich aktiv zu sein – gerade auch wegen ihres höheren Risikos für kardiovaskuläre Erkrankungen. Aber bei Frauen ist Sport absolut zentral, um ihr Gehirn zu schützen.

«Wer Kinder zu Hause betreut, kann über den Mittag nicht mal kurz eine Stunde joggen gehen.»

Wie erklären Sie sich diesen Mangel an Bewegung?

Darüber kann ich bloss spekulieren. Ich vermute aber, dass es ebenfalls mit der Care-Arbeit zusammenhängt. Wer Kinder zu Hause betreut oder sich um kranke Angehörige kümmert, kann über den Mittag nicht mal kurz eine Stunde joggen gehen.

Zurück zur Prävention. Was hilft noch?

Ausreichend Schlaf. Wir wissen, dass Frauen tendenziell schlechter schlafen als Männer. Sei dies während der Schwangerschaften, während der Stillzeit, während der Kleinkindphase, aber auch während der Wechseljahre. Eine gute Schlafhygiene schützt allerdings das Gehirn. Ein weiterer Faktor in der Alzheimer-Prävention sind, wie schon gesagt, das Lernen von Neuem – etwa einer Sprache – und ein vielfältiger sozialer Austausch. Die Pflege von Freundschaften und Bekanntschaften ist wichtig für unser Gehirn.

Der Bundesrat hat das BAG beauftragt, die spezifischen Bedürfnisse von Frauen im Rahmen der Nationalen Plattform Demenz ab 2025 zu berücksichtigen. Reicht das?

Wir stehen am Anfang. Es braucht auf ganz vielen Ebenen ein radikales Umdenken. Das beginnt in der Forschung bei der Auswahl der Mäuse. Bis heute werden primär männliche Mäuse in der Forschung eingesetzt. Dies, weil sie nicht einem hormonellen Zyklus unterliegen. Halten wir aber an dieser männlichen Orientierung fest, kommen wir nicht weiter. Glücklicherweise kommen immer mehr Frauen an wichtige Positionen, die auf solche Missstände aufmerksam machen und sie angehen.

Das Alter ist der grösste Risikofaktor für Demenz. Bild: Edyta Pawlowska / Photocase

66 Prozent der Menschen mit Demenz sind Frauen.

5 Prozent aller Demenz-Betroffenen erkranken vor ihrem 65. Geburtstag.

11,8 Milliarden Franken verursacht Demenz in der Schweiz schätzungsweise pro Jahr. Fast die Hälfte davon sind indirekte Kosten, da Betroffene durch Angehörigen unentgeltlich gepflegt werden.

Alzheimer-Medikament Lecanemab

Grosse Hoffnungen ruhten auf dem Wirkstoff Lecanemab – oder Legembi wie das Alzheimer-Medikament im Handel heisst. Ende Juli hat die EU-Arzneimittelbehörde EMA die Zulassung allerdings abgelehnt. Der Entscheid überraschte, weil Lecanemab in den USA, Japan oder Südkorea bereits auf dem Markt ist. Die EMA begründet ihren Entscheid damit, dass sie das Risiko schwerer Nebenwirkungen grösser einschätzt als die positive Wirkung von Lecanemab. Sie verwies auf mögliche Wassereinlagerungen und Blutungen im Gehirn der Patienten, die mit dem Wirkstoff behandelt worden waren.

In der Schweiz ist das entsprechende Zulassungsgesuch noch hängig. Swissmedic teilt auf Anfrage mit, dass weder der EMA- noch der FDA-Entscheid einen direkten Einfluss auf die Prüfung des Gesuchs hätten. *(aba)*

Musik hören oder machen

Musik wirkt sehr anregend auf das Gehirn. Selbst das Hören hat einen positiven Effekt. Umso mehr, wenn man dazu tanzt oder mitsingt. Den grössten Effekt erzielt aber, wer zu einem Instrument greift und selbst spielt. Das Lernen von Musikstücken in Kombination mit feinmotorischen Bewegungen und der Schulung des Gehörs verbessert die kognitiven Fähigkeiten nachweislich – egal, ob dies zu Hause im stillen Kämmerlein geschieht oder in der Gruppe etwa in einer Band oder einem Musikverein.

Sich bewegen und Sport treiben

Bewegung gilt als einer der Schlüsselfaktoren, um Demenz vorzubeugen. Wer Sport treibt, regt die Durchblu-

Wie sich Demenz vorbeugen lässt

Gegen Demenz gibt es kein Heilmittel. Umso wichtiger ist es, die Risikofaktoren zu minimieren. Einige sind schon bekannt, nun sind zwei neue hinzugekommen.

Annika Bangerter

Es gibt Umstände, die haben wir nicht in der Hand: etwa das Alter, das Geschlecht oder die genetische Veranlagung. Sie spielen alle eine bedeutende Rolle hinsichtlich des Risikos, an Demenz zu erkranken. Doch daneben gibt es zahlreiche Risikofaktoren, die sich durch den Lebensstil oder medizinische Vorsorge verringern lassen. Rund 45 Prozent aller Demenzfälle liessen sich dadurch verhindern, schreibt die renommierte Lancet-Kommission für Demenz in ihrem aktuellen Bericht. Eine Zahl, die allerdings umstritten ist und als zu hoch kritisiert wird.

Konsens besteht hingegen bei der Prävention. Wer beispielsweise raucht, einen hohen Blutdruck hat, nicht gut hört oder sich sozial isoliert, weist eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine Demenzerkrankung auf. Neben solch bekannten Faktoren hat die Lancet-Kommission nun zwei neue Risiken eruiert: hohe Cholesterinwerte ab einem Alter von 40 Jahren und einen Sehverlust im späten Alter. Das bedeutet auch: Wer seine Cholesterinwerte senkt oder die verschlechterte Sehkraft korrigiert, vermindert das Risiko einer Demenz.

Was hilft darüber hinaus? Mit welchen kleineren Umstellungen im Alltag lässt sich ein Leben führen, das sich positiv auf das Gehirn und das Alter auswirkt? Folgende Massnahmen sind die wichtigsten:

Lernen – ein Leben lang

Eine geringe Bildung listet die Lancet-Kommission als Demenzrisiko auf. Doch auch wer lange die Schulbank gedrückt hat, kann sich nicht zurücklehnen. Ähnlich wie ein Muskel sollte das Gehirn das ganze Leben lang trainiert werden. Wer es fördert, verbessert seine Leistungsfähigkeit. Dadurch können sich Nervenzellen besser vernetzen und Nervenverbindungen können sich festigen. Je zahlreicher diese sind, umso länger kann das Gehirn demenzbedingte Hirnveränderungen kompensieren. Das gelingt, indem stets Neues gelernt wird. Etwa eine Sprache, eine Sportart oder ein Instrument. Auch Lesen hält geistig fit. Fernsehen, selbst wenn kluge Sendungen geguckt werden, ist hingegen zu passiv, als dass es das Gehirn fördern würde.

Musik hören oder machen

Musik wirkt sehr anregend auf das Gehirn. Selbst das Hören hat einen positiven Effekt. Umso mehr, wenn man dazu tanzt oder mitsingt. Den grössten Effekt erzielt aber, wer zu einem Instrument greift und selbst spielt. Das Lernen von Musikstücken in Kombination mit feinmotorischen Bewegungen und der Schulung des Gehörs verbessert die kognitiven Fähigkeiten nachweislich – egal, ob dies zu Hause im stillen Kämmerlein geschieht oder in der Gruppe etwa in einer Band oder einem Musikverein.

Sich bewegen und Sport treiben

Bewegung gilt als einer der Schlüsselfaktoren, um Demenz vorzubeugen. Wer Sport treibt, regt die Durchblu-

tung des Gehirns an. Zudem schützt regelmässige Bewegung vor Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck – drei Risikofaktoren für Demenz. Es gibt nicht die eine Sportart, die sich besonders günstig auf die Hirngesundheit auswirkt. Wer wenig Zeit dafür hat, sollte die Bewegung wenn immer möglich im Alltag integrieren. Das heisst: Treppe steigen statt den Liftknopf drücken, kürzere Strecken zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen und mit den Freunden spazieren gehen statt telefonieren.

Das Gehör schützen

Nimmt das Hörvermögen ab, erhöht dies das Demenzrisiko. Wer also Schwierigkeiten bekommt, inmitten einer Geräuschkulisse einem Gespräch zu folgen, den Fernseher immer lauter aufdreht oder plötzlich häufig nachfragen muss, sollte sich nicht scheuen, ein Hörgerät anzuschaffen. Daneben gilt: Schädliche Lärmbelastung vermeiden oder – etwa bei einem Konzertbesuch – einen Gehörschutz tragen.

Freundschaften pflegen

Wer seine sozialen Kontakte pflegt und regelmässig Freunde oder Verwandte trifft, schützt sich gleichzeitig vor Demenz. Denn Einsamkeit gilt als Risikofaktor. Dies, weil das Gehirn nicht mehr durch Gespräche und das Miteinander gefordert wird. Wer sich hingegen regelmässig mit seinen Mitmenschen austauscht, trainiert das Gedächtnis, seine Sinne und sein Sprachvermögen. Ein gutes soziales Umfeld hilft zudem, Depressionen vorzubeugen. Auch diese gelten als Risikofaktor für Demenz.

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist zentral für unsere Gesundheit. Wenig erstaunlich also, dass sich zahlreiche Risikofaktoren für Demenz darüber beeinflussen lassen – etwa Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder der Cholesterinspiegel. Es lohnt sich somit aus verschiedensten Gründen, viel Obst und Gemüse aufzutischen, Hülsenfrüchte regelmässig in den Speiseplan einzubauen und auf eine ausreichende Versorgung der Omega-3-Fettsäuren – etwa aus Fisch, Lein- und Rapsöl oder Walnüssen – zu achten.

Auf Suchtmittel verzichten

Rauchen und einen übermässigen Alkoholkonsum listet die Lancet-Kommission ebenfalls als Risiken für eine Demenzerkrankung auf. In der Pflicht für einen verantwortungsvollen Umgang damit sieht sie jedoch nicht nur die Einzelpersonen, sondern auch die Behörden mit entsprechender Prävention und Preiskontrolle dieser Produkte.

Den Kopf schützen

Traumatische Kopfverletzungen gelten als Demenzrisiko. Davor kann man sich zwar nur begrenzt schützen. Allerdings dämpfen Helme die Wucht eines Aufpralls etwa bei einem Fahrrad-, Ski- oder Skateboard-Unfall. Wer diese richtig trägt, schützt sich daher in mehrfacher Hinsicht.