

Persönlichkeit beeinflusst Demenz-Risiko

Ausgeglichene Menschen erkranken im Alter weniger wahrscheinlich an einer Demenz. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie des Karolinska Institutet (<http://ki.se>) gekommen (1). 506 gesunde ältere Menschen wurden gebeten, Fragebögen über ihre Persönlichkeiten auszufüllen. Jene, die ruhig und entspannt waren, verfügten über ein 50% geringeres Risiko, innerhalb der 6-jährigen Laufzeit der Studie an einer Demenz zu erkranken.


Risiko reduziert sich um 50 %

Die Fragebögen zur Persönlichkeit bewerteten zum Beispiel den Neurotizismus, Extraversion oder auch die Offenheit im Gespräch mit Menschen. Die Studie mit Teilnehmern über 78 Jahren

ergab, dass sozial aktive aber ruhige Menschen im Vergleich zu sozial isolierten und leicht zu stressenden Personen ein um 50% verringertes Risiko hatten. Das Risiko war ebenfalls für jene 50% geringer, die aufgeschlossen und ruhig waren. Der Fragebogen stellte zudem fest, wie regelmäßig eine Person an Freizeitaktivitäten teilnahm und wie ausgeprägt die sozialen Kontakte waren. Während der Laufzeit der Studie erkrankten 144 Teilnehmer an einer Demenz.

Ruhige und sozial aktive Menschen erkranken seltener

Die leitende Wissenschaftlerin Hui-Xin Wang erläuterte, dass Studien in der Ver-

gangenheit gezeigt hätten, dass chronische Erkrankungen Teile des Gehirns wie den Hippocampus beeinträchtigen und so möglicherweise zu einer Demenz führen können. „Unsere Studienergebnisse legen nahe, dass eine ruhige und kontaktfreudige Persönlichkeit in Kombination mit einem sozial aktiven Leben das Risiko einer Erkrankung noch weiter senken können.“ Sie schränkte jedoch ein, dass es sich noch um frühe Studienergebnisse handle und nicht klar sei, wie genau die geistige Haltung das Demenz-Risiko beeinflusse. Eine Theorie geht davon aus, dass Stress und Anspannung Stoffe freisetzt, die das Gewebe des Gehirns schädigen können. 

Quellen:

- 1 Wang HX, Karp A, Herlitz A et al. Personality and lifestyle in relation to dementia incidence. *Neurology* 2009; 72: 253–259
- 2 presstext deutschland (pte)