



Alkohol und Demenzrisiko - das müssen wir bedenken

Zwei große aktuelle Studien aus den USA und England mit einer halben Million Teilnehmern geben uns wichtige Informationen über die Bedeutung des Alkohols bei der Entstehung der Demenz. Wir wollen doch so lange wie möglich selbstständig zu Hause bleiben. Aber die Demenz im Alter könnte das verhindern.

Hier sind unsere Infos:

1. Alkohol ist in jeder Menge giftig für die Nervenzellen des Gehirns. Jedoch spielt die Menge des Alkohols eine entscheidende Rolle. Je mehr Alkohol, desto mehr Giftwirkung auf die Nervenzellen. Man nennt es eine lineare Beziehung.
2. Unser Erbgut spielt beim Abbau des Alkohols eine bedeutende Rolle. Die Erbgutuntersuchungen der Teilnehmer haben dies bestätigt. So sind auch unsere Erfahrungen, dass manche Menschen besonders intensiv auf Alkohol reagieren. Die Abbauvorgänge des Alkohols werden von unserem Erbgut mitgesteuert. Dadurch könnte die Giftwirkung auf die Gehirnzellen abgefedert werden.
3. Alkohol lässt aber auch den Blutdruck ansteigen und fördert das Vorhofflimmern im Alter und begünstigt somit Schlaganfälle. Hochdruckpatienten sollten das im Auge behalten.
4. Letztlich müssen wir das rechte Maß für uns selbst finden, für unseren Körper und unseren Geist. Wer keinen Alkohol trinkt, hat es am einfachsten. Wer abends ein Glas Wein trinkt und dann einen Tag Pause macht, ist immer noch auf der richtigen Seite und die Gefahr der Demenz durch Alkohol wird uns fernbleiben.