



## Ein zu hohes Herzalter ist häufig mit einem hohen Demenzrisiko verbunden

### Herzalter und dessen Risikofaktoren

Die Bildungsinitiative der Assmann-Stiftung für Prävention „**Deutschland bestimmt das Herzalter**“ dient der gesundheitlichen Aufklärung der Bevölkerung.

Die Initiative hat das Ziel, erwachsene Personen auf ein hohes „**Herzalter**“ und das **häufig damit verbundene hohe Herzinfarktisiko** frühzeitig aufmerksam zu machen.

[www.herzalter-bestimmen.de](http://www.herzalter-bestimmen.de)

### Welche Risikofaktoren für ein hohes Herzalter und ein erhöhtes Herzinfarktisiko sind bekannt?

Auf der Basis der 30-jährigen [PROCAM-Studie](#) mit 50.000 Studienteilnehmern konnten neun unabhängige Risikofaktoren für einen Herzinfarkt identifiziert werden.<sup>1</sup>

Ein besonders wichtiger Risikofaktor ist das **Lebensalter**.

Die folgenden weiteren Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind nach ihrer Bedeutung gewichtet (PROCAM-Gesundheitstest, Weibull Modell):

1. Rauchen
2. LDL-Cholesterin
3. Diabetes/Glukose  $\geq 120\text{mg/dl}$
4. HDL-Cholesterin
5. Systolischer Blutdruck
6. Familiäre Belastung
7. Triglyzeride



Des Weiteren wirkt sich Übergewicht als indirekter Risikofaktor auf viele Risikofaktoren für einen Herzinfarkt aus, z.B. Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin, Triglyceride sowie Diabetes und Bluthochdruck.

Auf Grundlage dieser Erkenntnisse entwickelten die Wissenschaftler der PROCAM-Studie **zwei Herzinfarkttests**.

Der **PROCAM-Schnelltest** kann ohne Angaben von Blutfettwerten durchgeführt.

Präziser ist der **PROCAM-Gesundheitstest**, der die Angabe der Blutfettwerte LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyceride erfordert.

#### Was ist das Herzalter?

Das **Herzalter** und das **tatsächliche Alter** können stark voneinander abweichen. Das Alter Ihres Herzens wird neben der erblichen Veranlagung und Umweltfaktoren in erheblichem Maße vom **Lebensstil** beeinflusst. Ist das Herzalter deutlich **höher** als das tatsächliche Alter (z.B.  $\geq 5$  Jahre), ist dies nicht selten mit einem hohen **Herzinfarkt-Risiko** verbunden. Auf Basis der Daten der [PROCAM-Studie](#) können Sie das Herzalter mit einem Schnelltest (ohne Blutwerte) oder Gesundheitstest (mit Blutfettwerten) **anonym** berechnen. Das Herzalter kann für Frauen und Männer im Alter von 20 bis 75 Jahren bestimmt werden: [direkt zum Herzaltertest >>>](#)

<sup>1</sup> Assmann G, Schulte H, Cullen P, Seedorf U; Assessing risk of myocardial infarction and stroke: new data from the Prospective Cardiovascular Münster (PROCAM) study. Eur J Clin Invest 2007; 37: 915-1010

Hier finden Sie eine Übersicht der beiden Risikotests:

<b>PROCAM-Schnelltest ohne Blutwerte durchführbar</b>	<b>PROCAM-Gesundheitstest mit Blutwerten</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alter</li><li>• Geschlecht</li><li>• Diabetes mellitus oder BZ <math>\geq</math> 120 mg/dL</li><li>• Zigarettenrauchen (zur Zeit)</li><li>• Positive Familienanamnese: Myokardinfarkt bei Eltern, Großeltern oder Geschwistern vor dem 60. Lebensjahr</li><li>• Systolischer Blutdruck</li><li>• <b>Gewicht / Größe mit Berechnung des BMI</b></li><li>• Einnahme blutdrucksenkender Medikamente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alter</li><li>• Geschlecht</li><li>• Diabetes mellitus oder BZ <math>\geq</math> 120 mg/dL:</li><li>• Zigarettenrauchen (zur Zeit)</li><li>• Positive Familienanamnese: Myokardinfarkt bei Eltern, Großeltern oder Geschwistern vor dem 60. Lebensjahr</li><li>• Systolischer Blutdruck:</li><li>• <b>LDL-Cholesterin</b></li><li>• <b>HDL-Cholesterin</b></li><li>• <b>Triglyzeride</b></li></ul>

### Gibt es Parallelen zu den Risikofaktoren für Demenz?

Am 31. Juli 2024 veröffentlichte die Lancet-Kommission für Demenz ihren Report „Dementia prevention, intervention, and care: 2024 Report of the Lancet standing Commission“ und benennen 14 veränderbare Risikofaktoren für Demenz.<sup>2</sup>

Hohe LDL-Cholesterinwerte und Sehverlust wurden im Vergleich zum letzten Bericht aus 2020 als neue Demenzrisiken aufgenommen. Hier nun alle 14 Risikofaktoren im Überblick:

- weniger Bildung
- Hörverlust
- Sehverlust
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Fettleibigkeit
- Depression
- körperliche Inaktivität
- Diabetes
- übermäßiger Alkoholkonsum
- traumatische Hirnverletzungen
- Luftverschmutzung
- soziale Isolation
- hohes LDL-Cholesterin



**Beachten Sie, dass die fünf quantifizierbaren Risikofaktoren für Demenz auch als Risikofaktoren für einen Herzinfarkt gelten (mit einem Kasten markiert).**

**Vier dieser Faktoren, nämlich Bluthochdruck, Rauchen, Fettleibigkeit (starkes Übergewicht mit Berechnung des BMI) und Diabetes werden mit dem PROCAM-Schnelltest abgedeckt. Im PROCAM-Gesundheitstest finden sich alle Faktoren ebenfalls wieder, nur dass anstatt des BMI die LDL-Cholesterinwerte abgefragt werden.**

<sup>2</sup> Livingston G et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, The Lancet. Published July 31, 2024, DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).

## Fazit:

**Ein hohes Herzinfarkttrisiko kann mit hohem Demenzrisiko einhergehen und umgekehrt.**

## Zur Rolle der Prävention

Die Wissenschaftler der Lancet-Kommission schlagen spezifische Maßnahmen zur Verringerung des Demenzrisikos im gesamten Lebensverlauf vor, wovon auch die Personen profitieren, die einem Herzinfarkt vorbeugen wollen.

„Theoretisch“ wäre fast die Hälfte der Demenzfälle vermeidbar. Darauf verweisen die Forscher der Lancet-Kommission nach ihren Berechnungen. Dies allerdings nur unter der Voraussetzung, dass alle 14 Risikofaktoren zusammen seit der Kindheit vermieden werden. Und: Politik, klinische Praxis, Forschung und jeder Einzelne müssten gemeinsam die Strategie umsetzen:

- Sichern Sie, dass eine qualitativ hochwertige **Bildung** für alle verfügbar ist, und fördern Sie kognitiv anregende Aktivitäten in der Mitte der Lebensmitte, um die Kognition zu schützen
  - Machen Sie **Hörgeräte** für Menschen mit Hörverlust zugänglich und verringern Sie die Exposition bei schädlichem Lärm, um Hörverlust zu reduzieren
  - **Depression** effektiv behandeln
  - Förderung der Nutzung von **Helmen und Kopfschutz im Kontaktsport und auf Fahrrädern** zur Vorbeugung von traumatischen Hirnverletzungen.
- Förderung von **Bewegung**, weil Menschen, die Sport und Bewegung ausüben, weniger wahrscheinlich Demenz entwickeln
  - Reduzieren Sie das **Rauchen** von Zigaretten durch Bildung, Preiskontrolle und Verhinderung von Rauchern an öffentlichen Orten und machen Sie die Raucherentwöhnungsberatung zugänglich
  - Verhindern oder reduzieren Sie **Bluthochdruck** und halten Sie den systolischen Blutdruck von 130 mm Hg oder weniger ab dem Alter von 40 Jahren
  - Erkennen und behandeln hohe **LDL-Cholesterin** in der Lebensmitte
  - Halten Sie ein gesundes **Gewicht** und behandeln Sie Fettleibigkeit so früh wie möglich, was auch hilft, Diabetes zu verhindern
- Reduzieren Sie den hohen **Alkoholkonsum** durch Preiskontrolle und erhöhtes Bewusstsein für das Niveau und Risiken des Überkonsums
  - Priorisieren Sie altersfreundliche und unterstützende Gemeinschaftsumgebungen und Wohnungen und reduzieren die soziale **Isolation**, indem die Teilnahme an Aktivitäten und das Leben mit anderen erleichtert werden
  - Screening und Behandlung für **Sehverlust** für alle zugänglich machen
  - Verringerung der **Luftverschmutzung**

Solche präventiven Maßnahmen, die sowohl einer Demenz als auch einem Herzinfarkt vorbeugen können, sind mit einem Rahmen versehen.

Sicherlich sehr idealistisch, aber in Summe kann jede Reduktion oder Verhinderung von Risikofaktoren gute Effekte erzielen. Das gilt nicht nur bei der Umsetzung der präventiven Maßnahmen für Demenz, sondern auch für die Herzinfarktprävention.

**Jegliche Verbesserung oder Vermeidung von Risikofaktoren zählt!**

## „Was gut ist für das Herz, ist auch gut für das Gehirn!“

### Erste Schritte zur Prävention eines Herzinfarkts und einer Demenz

**1. Ihr Herzinfarktrisiko oder Herzalter können Sie bestimmen unter:**

<https://www.assmann-stiftung.de/procam-tests/>

oder

<https://services.herzalter-bestimmen.de/herzalter-test?fullreport=1&tenantid=dbdh>

**2. Tipps zur Umsetzung präventiver Maßnahmen für Herzinfarkt und Demenz**

- Raucherentwöhnung >>>>
- Blutdruck senken >>>>
- hohes LDL-Cholesterin senken >>>>
- Gewichtsabnahme >>>>
- gesunde Ernährung >>>>
- mehr Bewegung >>>>

**Alle Tipps im Überblick:**

<https://www.assmann-stiftung.de/herzinfarkt-khk/herzinfarkt-khk-praevention/>

Zum Weiterlesen und Stöbern:

[www.assmann-stiftung.de](http://www.assmann-stiftung.de) und [www.herzalter-bestimmen.de](http://www.herzalter-bestimmen.de)