

---

## Demenz-Risiko

---

1. Vorgeschichte eines Schlaganfalls (5)
2. Vorgeschichte von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, koronarer Herzkrankheit, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz oder Herzrhythmusstörungen (2)
3. Prä-Hypertonie oder Bluthochdruck in Midlife (2)
4. niedriger Blutdruck im späteren Leben (1,3)
5. Erektionsstörungen (1,7 für alle Altersgruppen; 6,1 für 50-64 J., 27 für Männer über 65 Jahre)
6. Wenig körperliche Aktivität, weniger als zweimal pro Woche (2)
7. Alter: 65 bis 84 (2), 85 und älter (38)
8. Fernsehen mehr als zwei Stunden am Tag (2)
9. ein Job ohne notwendiges ständiges Lernen oder Ruhestand ohne neue Lernherausforderungen (2)
10. Einsamkeit oder soziale Isolation (2)
11. Karies oder schlechte Zähne (2)
12. Entzündungszeichen im Körper, erkennbar im Blut an erhöhtem C-reaktiven Protein oder Homocystein (2)
13. niedrige Omega-3-Fettsäuren im Blut (2)
14. ein Familienmitglied mit Alzheimer oder Demenz (3,5)
15. mehr als ein Familienmitglied mit Alzheimer oder Demenz (7,5)
16. ein Apolipoprotein-E (APOE) ε4-Gen (2,5) oder zwei APOE ε4-Gene (10)
17. Vorgeschichte einer Kopfverletzung mit Bewusstseinsverlust (2)
18. Vorgeschichte mehrere Kopfverletzungen ohne Bewusstseinsverlust (2)
19. Beeinträchtigung der Riechfähigkeit (2)
20. Zigaretten über 10 Jahre oder länger, jetzt oder in Vergangenheit (2,3)
21. Alkoholabhängigkeit oder medikamentöse Abhängigkeiten, jetzt oder in Vergangenheit (4,4)
22. Vorgeschichte Bestrahlung von Kopf- und Nackenkrebs (3), Chemotherapie bei Brustkrebs (1,5), Darmkrebs (1,25) oder anderen Krebserkrankungen
23. chronische Exposition gegenüber Schwermetallen, wie Blei, Cadmium, Quecksilber, Arsen oder Aluminium (1,5)
24. chronische Schimmelpilzexposition (1,5)
25. Nierenkrankheiten (2)
26. Psychiatrische Krankheiten: posttraumatische Belastungsstörung (4), bipolare Störung (2), Schizophrenie (2), Depression (3,5) oder chronischer Stress (2)

27. Autoimmunerkrankungen, wie z.B. Multiple Sklerose (1,5), rheumatoide Arthritis (3), Lupus erythematodes (2), Morbus Crohn (1,5) oder schwere Schuppenflechte (3)
28. Asthma bei Erwachsenen (1,3)
29. chronische Borreliose oder andere infektiöse Prozesse im Körper, die nicht vollständig ausbehandelt sind (2)
30. Wunden oder Genitalherpes (2)
31. Schilddrüsenunterfunktion, Östrogen- (Frauen) oder Testosteron-Mangel (Mann oder Frau) (2 für jeden)
32. Gebärmutterentfernung ohne Östrogensersatztherapie (2)
33. Vorgeschichte mit Prostatakrebs und Testosteronsenker-Therapie (2)
34. Prä-Diabetes oder Diabetes mellitus (3)
35. Übergewicht im mittleren Alter (3)
36. Untergewicht im höheren Alter (2)
37. chronische Schlaflosigkeit (2, 3)
38. Schlafapnoe (2)

**Auswertung:**

Addieren Sie die Gesamtzahl der Risikofaktoren mit der Summe aller Zahlen in den Klammern.

\_\_\_ Gesamtzahl der Risikofaktoren

+

\_\_\_ relative Risikofaktoren (die Gesamtpunktzahl aus den Klammern)

=

\_\_\_ **Gesamtscore**

0-6: Sie haben wahrscheinlich ein geringes Risiko eine Alzheimer Demenz zu entwickeln.

7-14: Sie haben ein moderates Risiko; eine jährliche Hirnleistungstestung ab 50. Lebensjahr ist ratsam.

>14: Eine umfassende neurologische Untersuchung inkl. Hirnleistungstestung ab 40. Lebensjahr ist ratsam.

(übersetzt MHS n. Daniel G. Amen: Memory Rescue. 2017)