

**--- Auszug / Kurzfassung ---**

## **Weltweit größtes globales Forschungsprojekt zur Demenzprävention - Online-Anmeldung möglich**

(OMNS, 1. Mai 2025) Alle drei Sekunden erkrankt weltweit ein Mensch an Demenz. Trotz hoher Investitionen in Medikamente bleiben deren Erfolge begrenzt und mit Nebenwirkungen behaftet. Neue Erkenntnisse zeigen, dass Lebensstiländerungen – insbesondere Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität – bis zu 80 % der Alzheimer-Fälle verhindern könnten.

Eine niederländische Studie belegt, dass Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine das Risiko um 75 % senken können. Hoher Zuckerkonsum und erhöhter Homocysteinspiegel sind dagegen wesentliche Risikofaktoren.

Das globale Forschungsprojekt von [foodforthebrain.org](http://foodforthebrain.org) unter Leitung von Dr. Tommy Wood will über 20 Millionen Menschen weltweit erfassen. Ziel ist es, die effektivsten Präventionsmaßnahmen zu identifizieren. Teilnehmende füllen einen Online-Fragebogen aus, machen einen kognitiven Test und können freiwillig eine Blutprobe zu Hause einsenden.

Die anonymisierten Daten helfen, Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Blutwerten und kognitiver Gesundheit aufzudecken. Forscher wie Prof. David Smith (Oxford) und Prof. Jin-Tai Yu (Shanghai) betonen die zentrale Rolle von B-Vitaminen und Omega-3.

Patrick Holford, Gründer der Initiative, fordert einen Fokus auf Prävention statt medikamentöser Behandlung: Nur wenige Alzheimer-Fälle sind genetisch bedingt – einfache Änderungen im Alltag könnten entscheidend sein.