

Kognitive Leistung

Hirn altert mit Tabak und Alkohol

Raucher mit erhöhtem Alkoholkonsum beschleunigen den Alterungsprozess ihrer grauen Zellen. Binnen zehn Jahren altert ihr Hirn im Vergleich zu nicht rauchenden Wenigtrinkern um zwei zusätzliche Jahre.

Von Robert Bublak

LONDON. Welche Risikofaktoren für den kognitiven Abbau lassen sich vermeiden oder abmildern? Um die Frage zu klären, haben Wissenschaftler der Universität London Daten der Whitehall-II-Kohortenstudie analysiert ([Br J Psychiatr 2013, online 11 Juli](#)).

An dieser Studie hatten sich zwischen 1997 und 2007 knapp 6500 Erwachsene im Alter von 45 bis 69 Jahren beteiligt. Die Probanden absolvierten während dieser zehn Jahre viermal kognitive Tests mit Prüfungen zu verbalen und mathematischen Fähigkeiten.

Im Vergleich zum Ausgangswert ergab sich im Mittel bei den Teilnehmern nach zehn Jahren ein kognitives Minus von rund 40 Prozent der Standardabweichung. Die britischen Forscher wollten nun wissen, welchen Einfluss Tabak- und Alkoholkonsum auf den Abbau der geistigen Kräfte hatten.

Dazu bildeten sie Gruppen abhängig von Alkoholkonsum und Raucherstatus. Referenzgruppe waren die ewigen Nichtraucher mit mäßigem Alkoholkonsum (1-14 Einheiten Alkohol pro Woche; entsprechend zum Beispiel einer Wochenration von bis zu zwei Flaschen Wein à 0,7 Liter oder 7 halbe Liter Bier für Frauen und bis zu drei Flaschen Wein oder 10,5 Halbe Bier für Männer).

Niedergang beim logischen Denken

Der Rückgang der kognitiven Leistung über zehn Jahre hinweg entsprach in der Referenzgruppe dem Durchschnitt. Am schlechtesten von allen Gruppen schnitt jene der Raucher ab, welche im Wochenschnitt mehr als das Referenzquantum zur Brust nahmen.

Ihre kognitive Leistungskraft baute um 36 Prozent stärker ab, als dies bei den nicht rauchenden Referenztrinkern der Fall war. Die Wissenschaftler aus London rechneten aus, dass das Hirn rauchender Trinker in zehn Jahren um zwölf Jahre altert.

Am stärksten machte sich der Niedergang beim logischen Denken sowie in der semantischen und phonemischen Sprachkompetenz bemerkbar.

Für Rauchen plus Trinken gibt es also, auf ein Dezennium gesehen, zwei Jahre extra an geistigem Verfall. Das ist mehr, als jeder einzelne der beiden Faktoren allein an Schaden anrichtet.

Wer seine grauen Zellen länger behalten will, dem raten die Forscher, weniger zu rauchen, am besten gar nicht. Auch heftiger Konsum alkoholischer Getränke sollte vermieden werden.

Und auf keinen Fall sollte man beide Laster kombinieren - besonders nicht ab dem mittleren Lebensalter aufwärts.

Lesen Sie dazu auch den Kommentar:

[Live hard - go gaga young](#)

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH
Kommentare