

Negative Gedanken können das Demenzrisiko erhöhen

Eine Studie zeigt: Häufiges Grübeln und Sorgen können mit Veränderungen im Gehirn zusammenhängen.

Achtsamkeit kann helfen, aus belastenden Gedanken-schleifen auszusteigen.

Wer immer wieder über vergangene Probleme nachdenkt oder sich Sorgen um die Zukunft macht, kennt das Gefühl: Die Gedanken drehen sich im Kreis und kommen nur schwer zur Ruhe. Forschende des University College London untersuchten, ob solches wiederholtes negatives Denken – „repetitive negative thinking“, kurz RNT – mit dem Risiko für Demenz und Alzheimer zusammenhängt. Dafür wurden Menschen ab 55 Jahren über mehrere Jahre beobachtet. Erfasst wurden unter anderem Grübeln und Sorgen sowie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und weitere geistige Fähigkeiten. Bei einem Teil der Teilnehmer untersuchten Hirnscans zudem Ablagerungen der Proteine

Amyloid und Tau, die bei Alzheimer eine wichtige Rolle spielen.

Das Ergebnis: Menschen mit besonders ausgeprägten negativen Gedanken-schleifen zeigten über vier Jahre häufiger einen Rückgang ihrer kognitiven Fähigkeiten und ihres Gedächtnisses. Zudem fanden sich bei ihnen häufiger Amyloid- und Tau-Ablagerungen. Die Forschenden sehen darin einen möglichen Risikofaktor für Demenz.

Studienleiterin Natalie Marchant erklärt, bestimmte Denkmuster, die bei Depressionen und Ängsten auftreten, könnten ein Grund dafür sein, dass diese Erkrankungen mit einem höheren Demenzrisiko verbunden sind. Marchant und ihre

Kollegen empfehlen Meditation und Achtsamkeit im Gesundheitssystem zu verankern, um nicht nur kurzfristig die mentale Gesundheit zu stärken, sondern auch da Achtsamkeit und Meditation langfristig Demenz vorbeugen könnten.

Achtsamkeit statt Autopilot

Jon Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit als bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment – möglichst ohne zu bewerten. Wer dies übt, kann lernen, automatische Reaktionsmuster wahrzunehmen und

Abstand zu belastenden Gedanken zu gewinnen. Achtsamkeit ist Haltung und Training zugleich. Besonders gut erforscht ist MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ein achtwöchiges Achtsamkeitsprogramm nach Jon Kabat-Zinn. Es beinhaltet verschiedene Meditationsformen, Übungen und Austausch. Ziel ist, Achtsamkeit auch im Alltag zu verankern. Studien zeigen positive Effekte vor allem auf Stress, aber auch auf Angst, Depression und Lebensqualität.

Quelle: BR24; Marchant et al., Alzheimer's & Dementia (2020).
Redaktion: Andrea Walter



Mit Achtsamkeit kann man üben, die Gedanken wie Wolken am Himmel ziehen zu lassen für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Foto: pcjvdwiel/Pixabay „Man, Woman, Bicycle“



RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSELL

Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Kostenfreier Infoabend

„Raus aus dem Gedankenkarussell, aber wie?“

am Montag, 19.10.2026, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Was erwartet Sie?
Bedeutung von Achtsamkeit, MBSR und Meditation für innere Stärke und Prävention

Kurse und Termine 2026:
MBSR-8-Wochen-Kurs, vom 26.10.–14.12.2026,
Tagesworkshop am Samstag, 21.11.2026
Veranstaltungsort: Bad Nauheim, Kurstraße 16

Information & Anmeldung: www.mbsr-walter.de



ANDREA WALTER MBSR-Lehrerin
Programme zur Stressreduktion –
privat und am Arbeitsplatz

Tel: 06003-935 95 85
E-Mail: aw@mbsr-walter.de
www.mbsr-walter.de

MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERENDEN
MBSR-MBCT

