

Hirngesundheit und Prävention von Demenz

Gesundheitstipps für kluge Köpfe



Impressum

Herausgeberin und Redaktion

Alzheimer Schweiz
Gurtengasse 3, 3011 Bern
058 058 80 20
info@alz.ch, alz.ch

Fachliche Beratung

Prof. em. Dr. phil. Andreas U. Monsch,
Fachpsychologe für Neuropsychologie
FSP, ehem. Leiter Memory Clinic, Uni-
versitäre Altersmedizin FELIX PLATTER

Dr. med. Rafael Meyer,
Facharzt für Psychiatrie und Psycho-
therapie, stv. Klinikleiter und Chefarzt
der Klinik für Konsiliar-, Alters- und
Neuropsychiatrie, Psychiatrische
Dienste Aargau AG

Design und Illustrationen

Alzheimer Schweiz

Lektorat

Rotstift AG, Basel

Druck

Cornaz impressions,
Yverdon-les-Bains

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

Copyright

© Alzheimer Schweiz, Bern, 2025

Inhaltsverzeichnis

Kann man der Alzheimer-Krankheit vorbeugen?	5	
Geistige Aktivität	8	
Ausgewogene Ernährung	10	
Regelmässige Bewegung	13	
Behandlung von Gesundheitsproblemen	14	
Gemässiger Alkoholkonsum und Verzicht auf Tabak	16	
Sozialleben pflegen	19	
Weitere potenzielle Risikofaktoren	20	
Vielfältige und lebenslange Prävention	22	
Alzheimer Schweiz	25	

Kann man der Alzheimer-Krankheit vorbeugen?

Immer mehr Menschen erkranken an der Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Form von Demenz. Einer der grössten Risikofaktoren für diese bisher unheilbaren Erkrankungen ist das Alter. Verschiedene wissenschaftliche Studien zeigen jedoch, dass wir die Gesundheit unseres Gehirns fördern und es vor Risiken schützen können, um seine Leistung länger zu erhalten.

Die Alzheimer-Krankheit, eine neurodegenerative Erkrankung, führt zu einem allmählich zunehmenden Nervenzelluntergang im Gehirn. Dieser Prozess beeinträchtigt die kognitiven Funktionen und führt zu Denk-, Gedächtnis-, Sprach-, Verhaltens- und Orientierungsstörungen. Mit fortschreitender Erkrankung sind Demenzerkrankte immer stärker auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. Die Alzheimer-Krankheit ist eine der Hauptursachen dafür, dass ältere Menschen im Alltag beeinträchtigt und pflegebedürftig werden.

Stand heute [2025] sind die Ursachen der Alzheimer-Krankheit nicht vollständig geklärt. Eine renommierte internationale Studie¹ konnte verschiedene modifizierbare Risikofaktoren ausmachen, auf die sich individuell und gesellschaftlich Einfluss nehmen lässt. Demnach könnten theoretisch rund 45 Prozent aller Demenzerkrankungen² durch Anpassungen des Lebensstils und entsprechende gesellschaftliche Massnahmen verhindert oder verzögert werden.

In jedem Lebensabschnitt lässt sich etwas für die Hirngesundheit und die

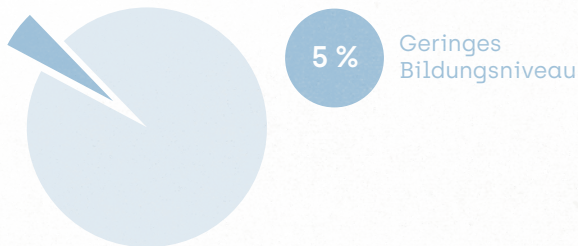
Demenzprävention tun. Die günstige Beeinflussung der verschiedenen Risikofaktoren in der Kindheit, in der Lebensmitte [18 bis 65 Jahre] und im späteren Leben [älter als 65 Jahre] macht unser Gehirn widerstandsfähiger gegen Abbauprozesse. Selbst bei einer familiären genetischen Disposition, die bei etwa 1 Prozent aller Alzheimer-Erkrankten gegeben ist, oder bei bereits vorliegender Demenzdiagnose kann mit einem gesunden Lebensstil positiv auf die Risikofaktoren eingewirkt und damit das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden. Die Unterstützung von Familie, Freunden und Fachpersonal kann für die erfolgreiche Anpassung des Lebensstils wertvoll sein.

In der vorliegenden Broschüre erhalten Sie einen Überblick darüber, was Sie konkret in Ihrem Alltag tun können, um Ihr Gehirn gesund zu halten und das Risiko einer Erkrankung zu verringern bzw. deren Beginn hinauszuzögern.

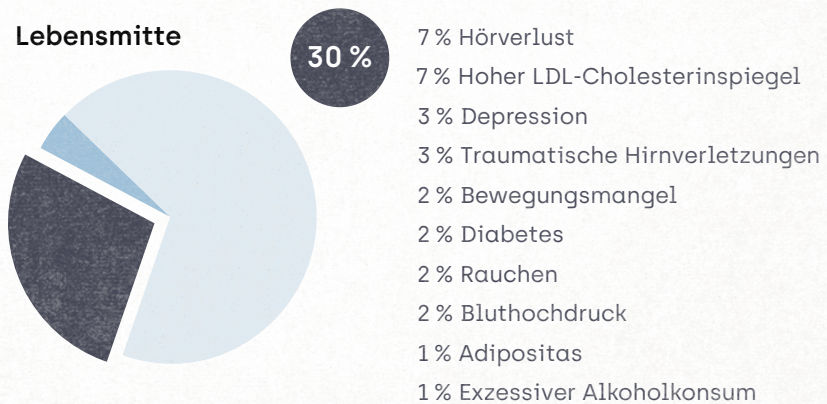
Gut zu wissen: Egal, wie alt Sie sind – es ist nie zu früh und nie zu spät für Demenzprävention.

Modifizierbare Risikofaktoren

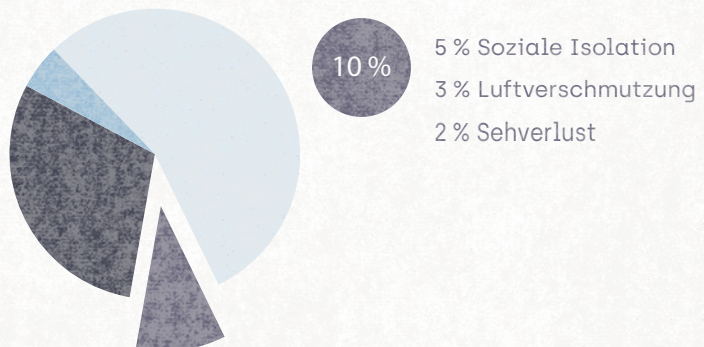
Frühe Lebensjahre

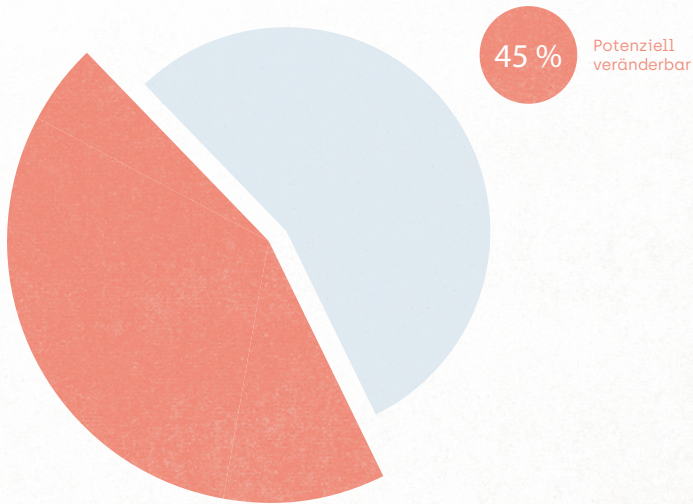


Lebensmitte



Spätere Lebensjahre





Aktuellen Studien zufolge lassen sich rund 45 Prozent aller Demenzerkrankungen durch beeinflussbare Risikofaktoren erklären. Das heisst: Durch einen gesunden Lebensstil und gezielte gesellschaftliche Massnahmen könnten viele Erkrankungen verzögert oder sogar verhindert werden.

¹ Livingston, G., Huntley, J., Liu, K. Y., Costafreda, S. G., Selbæk, G., Alladi, S., ... & Mukadam, N. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*. 404(10452), 572–628.

² «Demenz» wird heute von der WHO in deren Klassifikationssystem für Krankheiten verwendet und steht als Oberbegriff für verschiedene Gehirnerkrankungen, die sich durch ähnliche Symptome äussern (z.B. Gedächtnis- und Orientierungsverlust). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Demenzform. Weitere Formen sind u. a. die vaskuläre Demenz, die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körper-Demenz. Anstelle von «Demenz» wird auch der Begriff «neurokognitive Störungen» gebraucht.

Geistige Aktivität

Lange hat man angenommen, dass das Gehirn bei der Geburt in den wesentlichen Strukturen festgelegt ist und sich nur noch bis in die späten Jugendjahre weiterentwickelt. Danach, so glaubte man, könne praktisch nichts Neues mehr entstehen. Das Gehirn und damit die geistige Leistungsfähigkeit baue allmählich ab.

Die Wissenschaft hat jedoch gezeigt, dass das Gehirn auch im Erwachsenenalter seine Struktur verändern und sich weiterentwickeln kann, wenn es stimuliert wird. Man kann sich das Gehirn wie ein Netzwerk vorstellen, das aus Nervenzellen und ihren Verbindungen untereinander besteht. Diese können sich ähnlich wie Muskeln in ihrer Anatomie und Funktion verändern. Die Wissenschaft nennt diese Eigenschaft die Plastizität des Gehirns (Neuroplastizität). Zur Verteilung und Dichte der Verknüpfungen trägt unter anderem das lebenslange Lernen bei. Je dichter das Nervennetzwerk, desto grösser ist die sogenannte kognitive Reserve des Gehirns. Je grösser wiederum die kognitive Reserve ist, desto länger können Schädigungen des Gehirns oder das krankheitsbedingte Absterben von Nervenzellen ausgeglichen und Abbauprozesse kompensiert werden. Denn das Gehirn nutzt alternative Nervenverbindungen und/oder bestehende Verbindungen effizienter. In der Folge machen sich Krankheitssymptome klinisch später bemerkbar.

Die kognitive Reserve des Gehirns lässt sich besonders in jungen Jahren durch ein hohes Bildungsniveau aufbauen, während sie sich in späteren Lebens-

jahren mit dem Ausüben eines geistig fordernden Berufes oder mit regelmässigen stimulierenden Freizeitaktivitäten aufrechterhalten oder steigern lässt. Die geistige Stimulierung macht Ihr Gehirn widerstandsfähiger. Deshalb sollten Sie Ihr Gehirn wie einen Muskel nach dem Motto «use it or lose it» regelmässig und auf verschiedene Arten trainieren.

So bleiben Sie geistig fit:



Wenn Sie z.B. ein Buch oder einen Artikel in der Zeitung gelesen oder einen Podcast gehört haben, erzählen Sie den Inhalt jemandem weiter.

Durch das Weitererzählen und die daraus folgende Interaktion regen Sie Ihr Gehirn an.



Spielen Sie: Kartenspiele, Gesellschaftsspiele, Schach, Sudoku oder auch Puzzles helfen, die verschiedenen Funktionen des Gehirns zu stimulieren, besonders wenn immer wieder andere Spiele gespielt werden.



Brechen Sie aus Ihrer Routine aus und wählen Sie z. B. zu Fuss oder mit Ihrem Fahrzeug öfter unbekannte Wege, damit Sie sich neu orientieren müssen.



Musizieren, Singen und Tanzen hält geistig fit und fördert das Wohlbefinden und die sozialen Kontakte, die ebenfalls geistige Anregung bieten.



Fordern Sie Ihr Gehirn: Lernen Sie immer wieder etwas Neues, z. B. eine Fremdsprache, ein Musikinstrument oder ein Spiel.

Wichtig: Es braucht keine teuren oder aufwändigen Schulungen und Hilfsmittel, um Ihr Gehirn zu stimulieren. Fordern Sie einfach Ihren Kopf regelmässig mit verschiedenen Tätigkeiten, und zwar so – und das ist entscheidend –, wie es Ihnen am meisten Spass macht! Vielfalt und Regelmässigkeit der geistigen Aktivitäten sind wichtig.

Ausgewogene Ernährung

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sowohl einen direkten als auch einen indirekten Einfluss auf die Gesundheit unseres Gehirns. Im Allgemeinen essen wir zu viel Fett, Zucker und Salz. Dieser sogenannte westliche Ernährungsstil fördert verschiedene Gesundheitsprobleme: Ein Übermass an gesättigten Fetten begünstigt einen hohen Cholesterinspiegel, zu viel Zucker erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes und ein übermässiger Salzkonsum kann zu hohem Blutdruck führen. Diese und weitere durch ungesunde Essgewohnheiten begünstigte chronische Erkrankungen erhöhen wiederum das Risiko für die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen.

Deshalb ist eine bewusste, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowohl für Ihren Körper als auch für Ihr Gehirn wichtig. Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass besonders die Umstellung auf eine herz- und gefässchonende Ernährung die Hirngesundheit fördert.

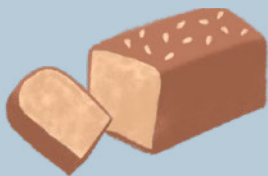
Nährstoffe beeinflussen sich gegenseitig. Ihre Wirkung lässt sich dadurch positiv verstärken. Ernährungsformen³, die diese Erkenntnis berücksichtigen, werden empfohlen, um das Risiko für geistigen Abbau und Demenz zu verringern, beispielsweise die mediterrane Küche oder die MIND-Diät (Mediterranean Intervention for Neurodegenerative Delay). Letztere setzt sich aus der mediterranen Küche sowie der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) zusammen, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Wichtig ist grundsätzlich, sich vielfältig und ausgewogen zu ernähren, statt sich auf den Konsum einzelner Nährstoffe zu konzentrieren. So kann in der Regel auf Nahrungsergänzungsmittel und zusätzliche Vitamine verzichtet werden.

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) gibt die folgenden Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ab, um Krankheiten vorzubeugen.⁴

³Scarmeas, N., Anastasiou, C. A., & Yannakoulia, M. (2018). Nutrition and prevention of cognitive impairment. *The Lancet Neurology*, 17(11), 1006–1015.

⁴Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) [2024].

Was Sie täglich konsumieren sollten



3 Portionen Getreideprodukte und
Kartoffeln [Vollkornprodukte bevorzugen]



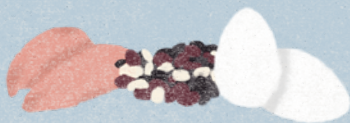
5 Portionen Gemüse und Früchte
[bunt und saisonal]



1–2 Liter ungesuckerte Getränke
[regelmässig trinken, am besten Wasser]



2–3 Portionen Milchprodukte
[am besten ungesüßert]



1 Portion Hülsenfrüchte, Eier,
Fleisch und Weiteres
[Abwechslung geniessen und wieder-
kehrend Hülsenfrüchte konsumieren]



1 kleine Handvoll ungesalzene Nüsse
oder Samen



2 Esslöffel Öle und Fette
[pflanzliche Öle bevorzugen]



Optional 0–1 Portion Süssgetränke,
Süsses oder salzige Snacks



Regelmässige Bewegung

Neben ungesunden Essgewohnheiten macht uns auch der Bewegungsmangel zu schaffen. Wir sitzen heutzutage zu häufig – im Büro, im Auto und zu Hause – mit Folgen für die Gesundheit. Bewegung ist nicht nur wichtig für die körperliche, sondern auch für die geistige Gesundheit. Einerseits fördert Bewegung die Durchblutung des Gehirns und regt es an, neue Nervenzellen und Vernetzungen zu bilden. Andererseits schützt Bewegung z. B. vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht, die wiederum eine Demenzerkrankung begünstigen.

Deshalb empfehlen Expertinnen und Experten regelmässige körperliche Aktivität, um das Risiko für eine Demenzerkrankung zu reduzieren. Es muss nicht zwingend Sport sein. Wichtiger ist, dass die Bewegung in den Alltag eingebaut wird und Freude bereitet, um langfristig motiviert zu bleiben. Die WHO empfiehlt moderate körperliche Betätigung von mindestens 150 Minuten pro Woche, z. B. zügiges Laufen oder gemütliches Fahrradfahren. Wer lieber intensiv trainiert, z. B. joggen geht, für den reichen 75 Minuten pro Woche aus. Zudem bringt moderates Krafttraining an mindestens zwei Tagen pro Woche weitere Vorteile für die Gesundheit mit sich, besonders ab dem 50. Lebensjahr. Es vermindert den im Alter schneller voranschreitenden Muskelabbau und senkt die Sturzgefahr.

Bewegung hält auch das Gehirn fit:

- Überlisten Sie Ihre Bequemlichkeit: Benützen Sie die Treppe anstelle des Lifts oder gehen Sie zu Fuss, anstatt das Auto zu nehmen. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus und gehen Sie zu Fuss weiter oder machen Sie einen Spaziergang in Ihrer Umgebung.
- Treiben Sie Sport: Infrage kommen Sportarten wie Schwimmen, Laufen, Nordic Walking, Pilates, Yoga, Velofahren, Aquafit, Turnen, Tanzen oder Fitnesstraining.

Die WHO empfiehlt moderate körperliche Betätigung von mindestens 150 Minuten pro Woche.

Behandlung von Gesundheitsproblemen

Die vaskuläre Demenz gilt als die zweithäufigste Demenzform. Das Risiko, daran zu erkranken, lässt sich reduzieren, wenn Gesundheitsprobleme frühzeitig abgeklärt und behandelt werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien^{5,6} haben gezeigt, dass Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, ein hoher LDL-Cholesterinspiegel, Diabetes, Herzerkrankungen und starkes Übergewicht eine vaskuläre Demenz begünstigen. Die Behandlung solcher Gesundheitsprobleme wirkt auch als Schutz vor einer Alzheimer-Krankheit, der häufigsten Demenzform.

Andere Gesundheitsprobleme wie Depression, Schwerhörigkeit oder Sehverlust führen meist zu sozialem Rückzug und Inaktivität, wodurch die kognitive Stimulation fehlt, was wiederum den geistigen Abbau fördert. Daher ist es wichtig, Hörbeeinträchtigungen und abnehmendes Sehvermögen frühzeitig abklären und gegebenenfalls behandeln zu lassen [Hör- und Sehhilfen].

Auch ein sogenanntes Schädel-Hirn-Trauma, z. B. durch einen Sturz oder Schlag auf den Kopf, erhöht das Risiko, an der Alzheimer-Krankheit oder anderen Demenzformen zu erkranken. Achten Sie deshalb auf Ihre Gesundheit und lassen Sie sich bei Bedarf und regelmässig von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt beraten.



⁵ Bir, S. C., Khan, M. W., Javalkar, V., Toledo, E. G., & Kelley, R. E. [2021]. Emerging concepts in vascular dementia: a review. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 30(8), 105864.

⁶ Anjum, I., Fayyaz, M., Wajid, A., Sohail, W., & Ali, A. [2018]. Does obesity increase the risk of dementia: a literature review. *Cureus*, 10(5).

Gesundheitstipps für kluge Köpfe



Lassen Sie sich regelmässig hausärztlich untersuchen und gemäss ärztlichem Rat Blutdruck, Cholesterinspiegel und Blutzucker messen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes können auch fürs Gehirn zum Problem werden.

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.



Lassen Sie abnehmendes Sehvermögen abklären, behandeln und eine für Sie passende Sehhilfe anfertigen.



Schützen Sie Ihren Kopf vor Verletzungen, etwa indem Sie beim Velofahren, Skifahren oder bei Kontaktsportarten wie Eishockey einen Helm tragen, und vermeiden Sie im Fussball Kopfbälle.



Machen Sie bei Anzeichen von Hörbeeinträchtigungen einen Hörtest und verwenden Sie bei Bedarf Hörhilfen.

Gemässiger Alkoholkonsum und Verzicht auf Tabak

Der Konsum von Tabak und Alkohol ist in unserer Gesellschaft weitverbreitet und akzeptiert. Aber beide Substanzen haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit, indem sie das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs sowie für die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen erhöhen.

Der Konsum von Tabak und Alkohol ist in unserer Gesellschaft weitverbreitet und akzeptiert. Aber beide Substanzen haben negative Auswirkungen auf die Gesundheit, indem sie das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Krebs sowie für die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen erhöhen.

Einer der bedeutendsten vermeidbaren Risikofaktoren für Gesundheitsprobleme weltweit ist der Tabakkonsum. Rauchen schädigt fast alle Organe des menschlichen Körpers, einschliesslich des Gehirns. So haben wissenschaftliche Studien⁷ gezeigt, dass Rauchende ein höheres Risiko für die Entwicklung von Demenzerkrankungen haben als Nichtraucher. Deshalb sollten Sie für eine gute Hirngesundheit auf das Rauchen verzichten.

Alkohol hat eine neurotoxische Wirkung und kann zu strukturellen Veränderungen und Schäden im Gehirn führen. In einigen Studien wird leichter oder moderater Alkoholkonsum im Vergleich zu einem Verzicht zwar mit einem reduzierten Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Es konnte jedoch deutlich gezeigt werden, dass übermässiger Alkoholkonsum eine De-

menzerkrankung begünstigt. Deshalb sollten Sie Alkohol nicht oder nur gemässigt konsumieren.

Tipps für eine gute Hirngesundheit:

- Verzichten Sie komplett auf den Konsum von Tabak.
- Trinken Sie Alkohol nur gemässigt und wenn möglich zu einer Mahlzeit.

Mit dem Verzicht auf diese beiden Substanzen kann nicht nur das Demenzrisiko gesenkt, sondern die allgemeine Gesundheit verbessert werden, was sich wiederum positiv auf die Hirngesundheit auswirkt.

⁷Reitz, C., den Heijer, T., van Duijn, C., Hofman, A., & Breteijer, M. M. B. [2007]. Relation between smoking and risk of dementia and Alzheimer disease: the Rotterdam Study. *Neurology*, 69[10], 998–1005.





Sozialleben pflegen

Verschiedene Studien^{8,9} weisen darauf hin, dass Menschen, die sozial aktiv und eingebunden sind, länger geistig fit bleiben und weniger häufig an Demenz erkranken. Forschende vermuten, dass das Gehirn in Gesellschaft anderer Menschen auf vielfältige Weise angeregt wird: So müssen Sie aufmerksam zuhören, um die Gesprächsinhalte zu verstehen und sich daran zu erinnern, sowie Ihre sprachlichen Fähigkeiten nutzen, um mitreden zu können. Dieser gleichzeitige Ablauf komplexer geistiger Prozesse trägt dazu bei, Ihre kognitive Reserve zu erhöhen, was das Gehirn widerstandsfähiger macht. Darüber hinaus wirkt sich das Pflegen von sozialen Kontakten positiv auf die psychische Gesundheit aus: Es kann Faktoren, die eine Demenzerkrankung begünstigen, wie Depressionen, Stress und Einsamkeit entgegenwirken. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre sozialen Kontakte pflegen und an sozialen Aktivitäten teilnehmen.

Tipps, um sozial aktiv zu sein:

- Pflegen Sie den Kontakt zur Familie und zu Freunden.
- Treffen Sie sich regelmässig mit anderen Personen, z.B. in einem Jass-club, in einer Walking-Gruppe oder einfach nur auf eine Tasse Kaffee.
- Suchen Sie sich eine interessante Freiwilligenarbeit.

⁸Sommerlad, A., Kivimäki, M., Larson, E. B., Röhr, S., Shirai, K., Singh-Manoux, A., & Livingston, G. [2023]. Social participation and risk of developing dementia. *Nature aging*, 3[5], 532-545.

⁹Duffner, L. A., Deckers, K., Cadar, D., Steptoe, A., De Vugt, M., & Köhler, S. [2022]. The role of cognitive and social leisure activities in dementia risk: assessing longitudinal associations of modifiable and non-modifiable risk factors. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 31, e5.

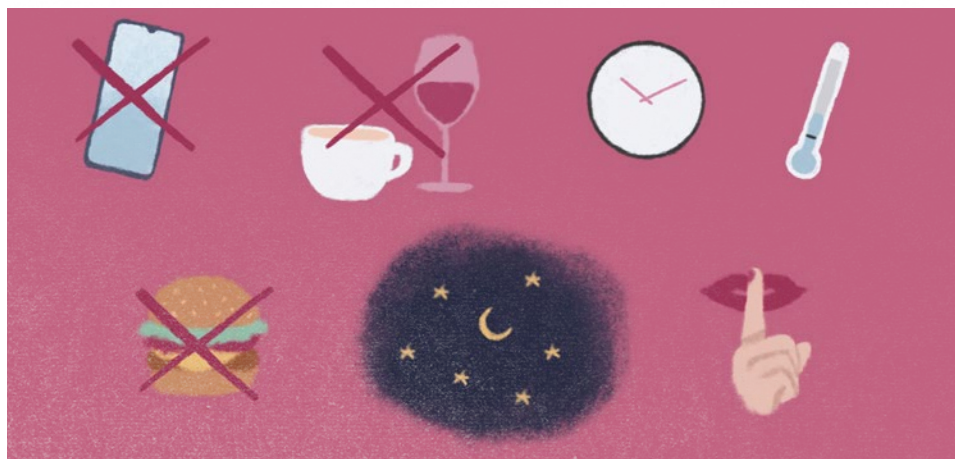
Weitere potenzielle Risikofaktoren

Schlaf

Schlafstörungen treten oftmals im Krankheitsverlauf auf, sie gelten jedoch auch als Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenzerkrankung. Besonders eine geringe Schlafdauer (weniger als 7 Stunden pro Nacht) wird mit einem höheren Demenzrisiko in Verbindung gebracht. Neben Schlafstörungen kann auch Schichtarbeit das Risiko für die Alzheimer-Krankheit oder andere Demenzformen erhöhen. Schichtarbeit stört nämlich den zirkadianen Rhythmus, d.h. unseren inneren Schlaf-wach-Rhythmus, was das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen erhöht. Diese wiederum sind bekannte Risikofaktoren für Demenzerkrankungen.

Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Halten Sie regelmässige Schlafenszeiten ein.
- Verzicht auf koffeinhaltige Getränke oder Alkohol ein paar Stunden vor dem Schlafengehen.
- Vermeiden Sie schwere oder fettige Speisen kurz vor dem Schlafengehen.
- Führen Sie vor dem Zubettgehen keine geistig oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten mehr aus, sondern versuchen Sie, langsam runterzufahren.
- Vermeiden Sie die Benutzung von Bildschirmen wie Handy, Tablet oder Fernseher eine Stunde vor der Schlafenszeit.
- Achten Sie auf eine ruhige, dunkle und kühle Schlafumgebung.





Luftverschmutzung

Luftverschmutzung stellt nicht nur eine Belastung für unsere Umwelt dar, sondern zählt zu den grössten Risiken für unsere Gesundheit. Die Quellen von Luftverschmutzung im Freien sind vielfältig und reichen von Verkehrsemissionen über Industrieabgase bis hin zu Waldbränden. Sowohl in städtischen als auch in ländlichen Gebieten kann eine Verschmutzung durch Feinstaub verschiedene Krankheiten wie Schlaganfälle, Herzerkrankungen, Lungenkrebs oder Atemwegserkrankungen begünstigen.

Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass diese Luftschadstoffe auch negative Auswirkungen auf unser Gehirn haben und das Risiko für die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen erhöhen. Neben der Luftverschmutzung im Freien können Luftverschmutzungen in Innenräumen, z.B. verursacht durch die Verwendung von Holz- und Kohleöfen, die Gesundheit gefährden und somit die Entwicklung einer Demenzerkrankung fördern.

Obwohl Luftverschmutzung häufiger Menschen in städtischen Gebieten und Menschen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen betrifft,

stellt sie ein globales Problem dar. Die Möglichkeiten, als Einzelperson das von Luftverschmutzungen ausgehende Risiko zu minimieren, sind begrenzt. Dennoch können wir als Individuum und Gesellschaft durch umweltfreundliches Handeln etwas zur Verbesserung der Situation beitragen. Auch ist es wichtig, darüber zu sprechen und ein Bewusstsein für das Thema zu schaffen, damit politische Massnahmen und Investitionen zur Verbesserung der Luftqualität ergriffen werden. Dies hat nicht nur positive Auswirkungen auf unsere Umwelt, sondern trägt auch zu einer besseren Gesundheit der Weltbevölkerung bei.

Vielfältige und lebenslange Prävention

Die Ursachen der Alzheimer-Krankheit oder anderer Demenzformen sind noch immer nicht eindeutig geklärt. Dennoch sind heute verschiedene Risikofaktoren bekannt, die eine Demenzerkrankung begünstigen. Häufig liegen Kombinationen dieser Risikofaktoren vor. Um die bestmögliche präventive Wirkung auf unsere Hirngesundheit zu erzielen, ist daher ein Lebensstil wichtig, der die verschiedenen Risikofaktoren berücksichtigt. Wissenschaftliche Studien^{10,11} haben gezeigt, dass eine gesunde Ernährung, geistiges Training, physische Aktivität, soziale Aktivitäten und die Überwachung der kardiovaskulären Gesundheit nicht nur die Hirngesundheit fördern, sondern auch für eine bessere Lebensqualität und ein geringeres Risiko für andere chronische Erkrankungen sorgen. So liessen sich mit einem gesunden Lebensstil und der Behandlung von Gesundheitsproblemen weltweit bis zu 45 Prozent aller Demenzerkrankungen verzögern oder verhindern.

Während bestimmte Risikofaktoren wie beispielsweise ein niedriges Bildungsniveau bereits in jungen Jahren einen Einfluss auf unsere Hirngesundheit haben, spielen andere Faktoren wie ein hoher Blutdruck, ein erhöhter LDL-Cholesterinspiegel sowie Hörbeeinträchtigungen in den mittleren Lebensjahren und beispielsweise soziale Isolation und unbehandelter Sehverlust in späteren Lebensjahren eine grössere Rolle. Dennoch haben ein gesunder Lebensstil und die Behandlung von Gesundheitsproblemen während des gesamten Lebens einen positiven Einfluss auf unsere Hirngesundheit. Deshalb lässt sich auch bei einer bestehenden Demenzerkrankung mit einem gesunden Lebensstil deren Fortschreiten verlangsamen sowie Hospitalisationen und Komplikationen vermeiden. Dadurch können mehr gesunde Lebensjahre und eine höhere Lebensqualität gewonnen werden.

Grundsätzlich gilt: Je früher wir mit einem gesunden Lebensstil anfangen und je länger wir ihn pflegen, desto besser ist das für unsere Hirngesundheit.

¹⁰ Strandberg, T. E., Levälahti, E., Ngandu, T., Solomon, A., Kivipelto, M., Lehtisalo, J., ... & Mangialasche, F. (2017). Health-related quality of life in a multidomain intervention trial to prevent cognitive decline (FINGER). *European Geriatric Medicine*, 8(2), 164–167.

¹¹ Marengoni, A., Rizzuto, D., Fratiglioni, L., Antikainen, R., Laatikainen, T., Lehtisalo, J., ... & Ngandu, T. (2018). The effect of a 2-year intervention consisting of diet, physical exercise, cognitive training, and monitoring of vascular risk on chronic morbidity—the FINGER randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(4), 355–360.



Alzheimer Schweiz

Alzheimer Schweiz ist eine unabhängige, konfessionell und politisch neutrale gemeinnützige Organisation. Sie setzt sich ein für eine Gesellschaft, in der die Menschen gleichwertig und gleich geschätzt miteinander leben. Sie vertritt die Interessen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Alzheimer Schweiz ist mit ihren kantonalen Sektionen in der ganzen Schweiz vertreten. Ihre wichtigsten Ziele sind:

- umfassend zu informieren und zu beraten,
- die Selbsthilfe zu stärken,
- Familien zu entlasten,
- die Zusammenarbeit und den fachlichen Austausch zu fördern,
- gesundheits- und sozialpolitische Initiativen für Menschen mit Demenz anzuregen,
- die Interessen von Menschen mit Demenz und ihren Familien zu vertreten,
- Forschungsvorhaben zu unterstützen.

Alzheimer Schweiz ist über die internationalen Dachverbände Alzheimer Europe und Alzheimer's Disease International (ADI) mit Alzheimer-Gesellschaften in aller Welt vernetzt. Alzheimer Schweiz hat Einsitz im Advisory Board von Alzheimer Europe. Die nationale Geschäftsstelle in Bern betreibt das Nationale Alzheimer-Telefon (058 058 80 00). Es erteilt Anrufenden in drei Landessprachen Informationen und berät individuell zu allen Fragen rund um Demenz. Alzheimer Schweiz betreibt Forschungsförderung, verfasst Fachpublikationen, unterstützt beim Aufbau neuer Gruppen, bietet Fortbildungen für Leiterinnen und Leiter von Angeboten an und veranstaltet jedes Jahr in Kooperation mit Public Health Schweiz eine Nationale Demenzkonferenz,

die Fachpersonen, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie allen Interessierten offensteht.

Publikationen von Alzheimer Schweiz

Alzheimer Schweiz veröffentlicht eine Reihe von Broschüren und Infoblättern, die sich an Angehörige, Menschen mit Demenz, Gesundheitsfachpersonen und allgemein Interessierte wenden.

Grundlegende Informationen für Jungbetroffene und ihre Angehörigen finden sich in den beiden kostenlosen Broschüren «Demenz – jetzt schon?» und «Demenz und Arbeitsleben». Der praktische Ratgeber «Demenz – den Alltag mit Betroffenen positiv gestalten» –

verfasst von Stefanie Becker, Direktorin von Alzheimer Schweiz – liefert Angehörigen Hintergrundinformationen zu verschiedenen Demenzformen und Therapieansätzen sowie praxisnahe Tipps zur Alltagsgestaltung. Andere Publikationen behandeln spezielle Themen – wie Recht und Finanzen, Hilfsmittel, Heimeintritte, Ernährung, Inkontinenz oder die Gestaltung des Alltags – und können kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Die Zeitschrift «auguste» erscheint zweimal jährlich und richtet sich an unsere Gönnerinnen und Gönner sowie an die Mitglieder. Jede Ausgabe ist einem spezifischen thematischen Schwerpunkt gewidmet (beispielsweise Nähe und Distanz oder die frontotemporale Demenz). «auguste» möchte zu einem besseren Verständnis von Demenz und ihren Auswirkungen im Alltag beitragen.

Alzheimer Schweiz ist auf Ihre Unterstützung angewiesen

Alzheimer Schweiz kann einen Grossteil ihrer Aufgaben nur mit Spenden, Legaten, Erbschaften und mit dem Beitrag von Mitgliedern und weiteren Personen, die uns unterstützen, erfüllen. Einzelne Projekte und Dienstleistungen werden teilweise durch das Bundesamt für Sozialversicherungen gefördert.

Wir möchten Sie daher einladen, mitzuhelfen, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen ein lebenswertes und würdiges Leben zu ermöglichen:

- über einmalige oder dauerhafte Spenden,
- als Mitglied einer kantonalen Sektion.

Spendenkonto Alzheimer Schweiz
Postkonto 10-6940-8
IBAN: CH33 0900 0000 1000 6940 8
BIC POSFICHBEXXX

Twint:



Kontakt und Bestellungen

Alzheimer Schweiz
Gurtengasse 3, 3011 Bern

Tel.: 058 058 80 20
E-Mail: info@alz.ch
Website: alz.ch

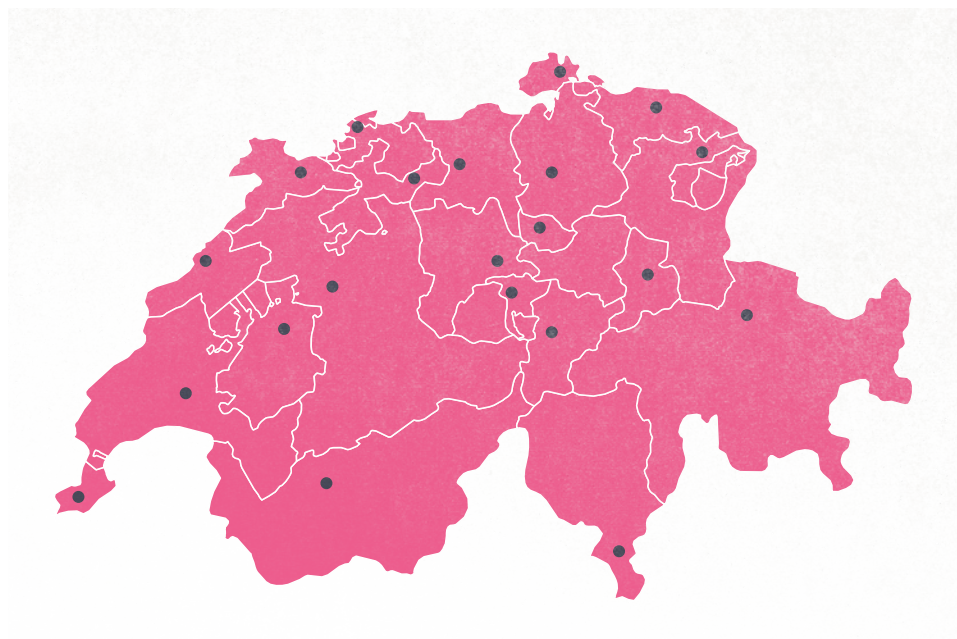
Folgen Sie uns auf



Die kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz

Zu Alzheimer Schweiz gehören 21 kantonale Sektionen in der ganzen Schweiz. Kleinere Kantone haben sich zusammengeschlossen und führen gemeinsam eine kantonale Sektion. Die Sektionen bieten u. a. persönliche Beratung, Informationen über Hilfsangebote, Gesprächsgruppen für Angehörige, Gruppenangebote und Aktivitäten für Demenzerkrankte, Alzheimer-Ferien für Demenzerkrankte mit und ohne Angehörige, eine zugehende Beratung, Entlastungsdienste, Alzheimer-Cafés und Schulungen für Angehörige sowie für Fachpersonen an.

Die aktuellen Kontaktdaten der Sektionen sind auf alz.ch zugänglich, können telefonisch oder per E-Mail erfragt werden.



Standorte und kantonale Sektionen Alzheimer Schweiz

Aargau, Basel-Stadt/Basel-Landschaft, Bern, Freiburg, Genf, Glarus, Graubünden, Jura, Luzern, Neuenburg, Obwalden/Nidwalden, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen/ beider Appenzell, Tessin, Thurgau, Uri/Schwyz, Waadt, Wallis, Zug, Zürich

