

HERZLICH WILLKOMMEN

Demenz verstehen – Gedächtnis stärken, Alltag meistern

Informationsveranstaltung See-Spital Horgen, 25.04.2026



Dr. med. Raquel Taddei, PhD

Neurologie FMH

Leitende Ärztin

Leitung Zentrum für Gedächtnisstörungen und
Alzheimer



Neurozentrum Seefeld

Demenz verstehen – Gedächtnis stärken, Alltag meistern

Dr. med. Dr. phil. Raquel Taddei

FMH Neurologie

Leitende Ärztin, BMG Memory Klinik

Hirslanden Klinik für Neurologie

Übersicht



Was ist eine Demenz
und welche
Demenzformen gibt es?

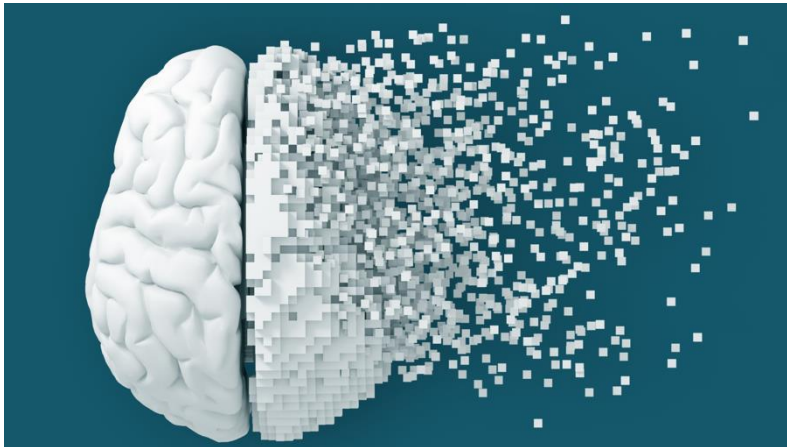
Wie erkennt und
behandelt man eine
Demenz?

Welche
Risikofaktoren und
Präventions-
massnahmen gibt es?

Was ist eine Demenz?

Demenz stammt aus dem Lateinischen **`de-mentia'** und bedeutet wortwörtlich **`ohne Geist'**

Demenz ist ein umgangssprachlicher Begriff; medizinisch heisst diese Erkrankung: **Neurokognitive Beeinträchtigung**



Verlust von mentalen Funktionen

+/-



Verlust von Unabhängigkeit

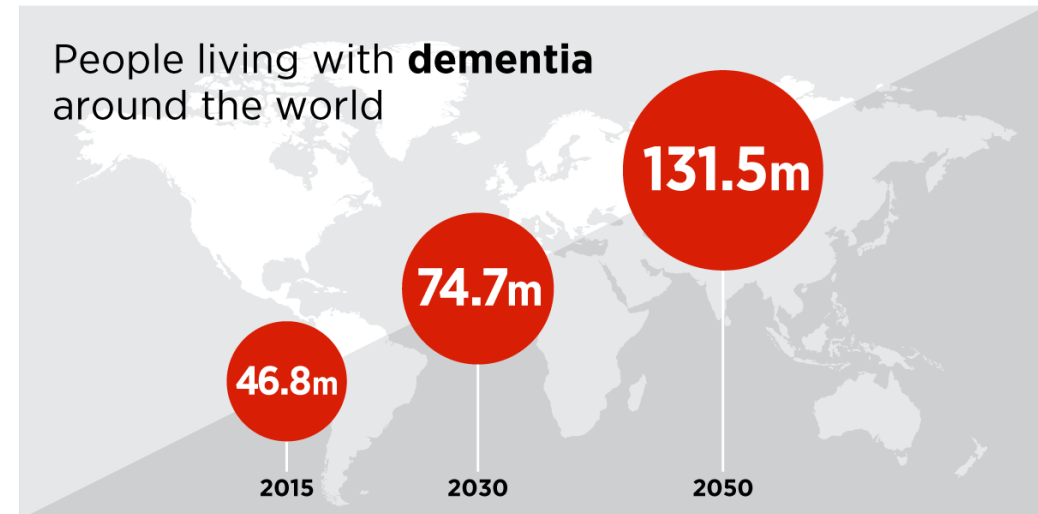
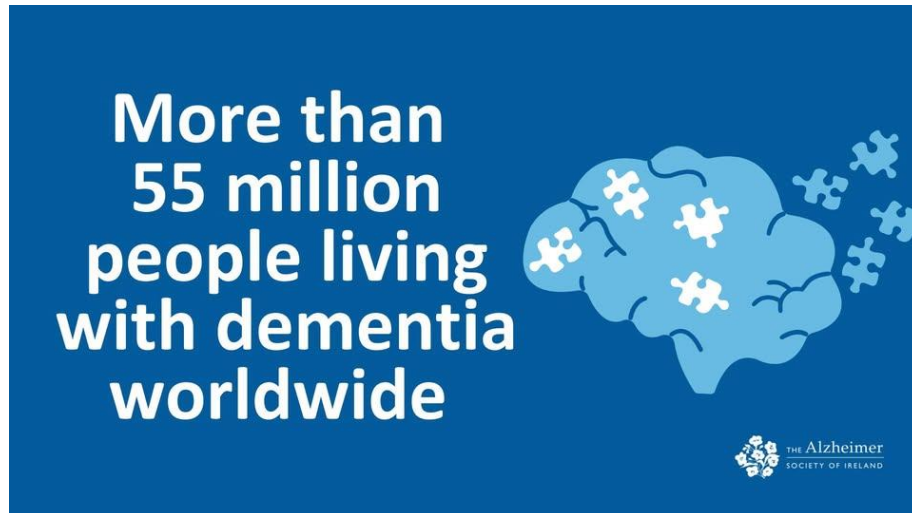
Frühstadium von Demenz

Demenz

Wie häufig ist Demenz?

Demenz betrifft derzeit weltweit **über 55 Millionen Menschen**

Diese Zahl wird **bis 2050 auf über 130 Millionen** steigen

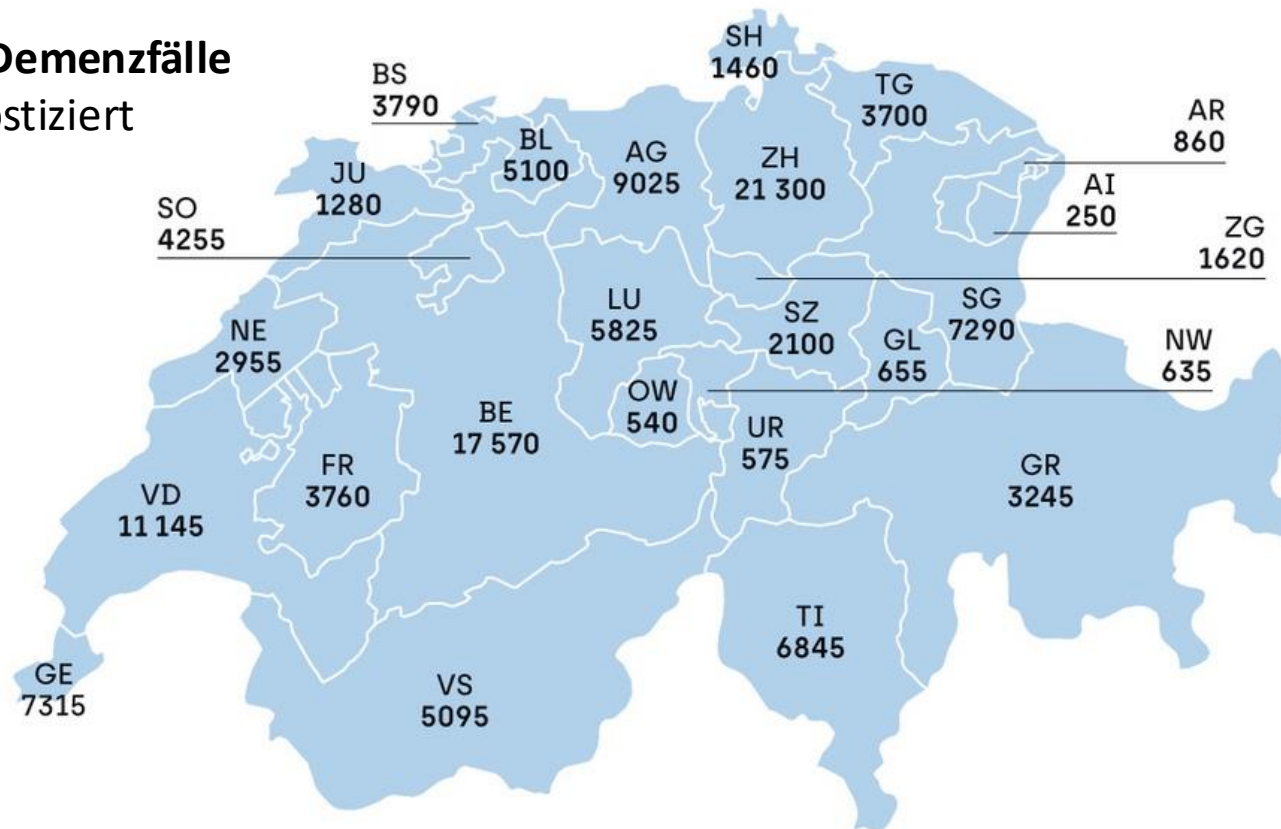


Alter 60–70: etwa 2 % bis 3 %
Alter 70–80: etwa 5 % bis 10 %
Alter 80–90: etwa 14 % bis 30 %
Über 90 Jahre: etwa 33 % bis 40 %

Demenz in der Schweiz

In der Schweiz leben derzeit geschätzt **160'000 Menschen mit Demenz**

Nur **etwa die Hälfte aller Demenzfälle**
in der Schweiz sind diagnostiziert



Bis zum Jahr **2050** wird mit **etwa 315'400** Betroffenen gerechnet

Wie zeigt sich eine beginnende Demenz?



Gedächtnisstörungen



Fehlende Orientierung



Fehlende Worte



Verlegen von Dingen

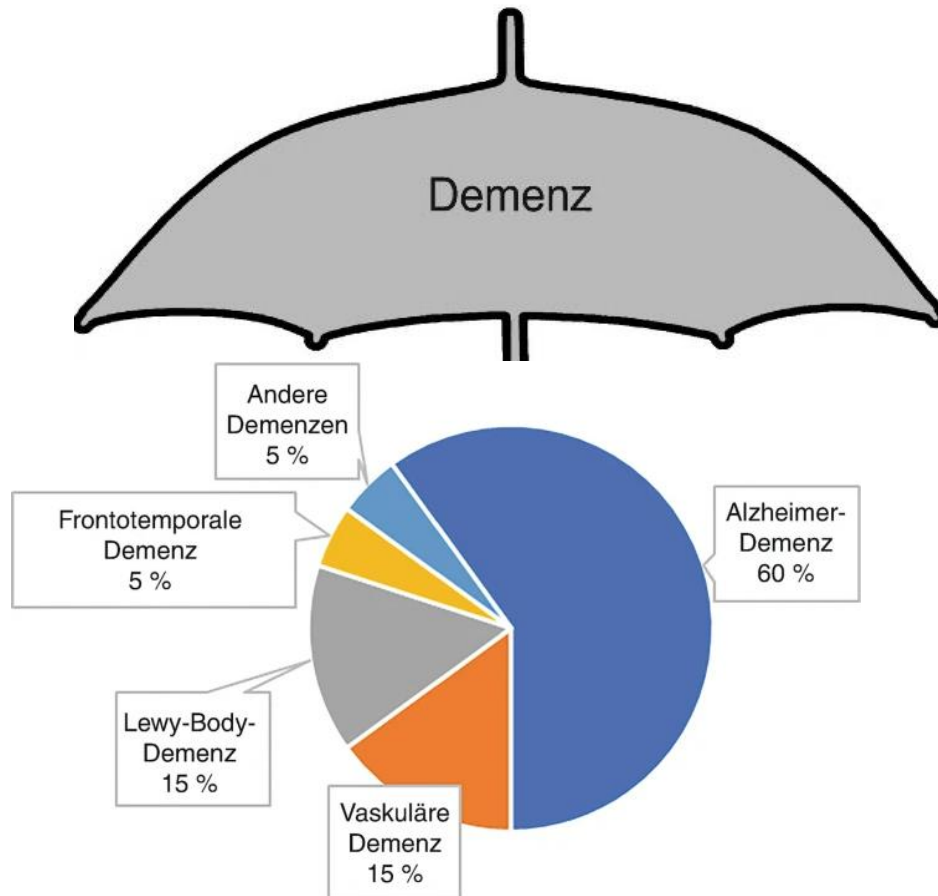
- Wichtige Termine vergessen, Herd nicht ausschalten
- Datum nicht mehr wissen, Heimweg nicht mehr finden
- Wörter nicht finden, Faden verlieren, Fragen wiederholen
- Gegenstände verlegen, Mühe mit Handlungsabläufen



Normale Altersvergesslichkeit: Gelegentliche flüchtige Fehler, aber mit späterem Wiedererinnern

Die verschiedenen Arten von Demenz

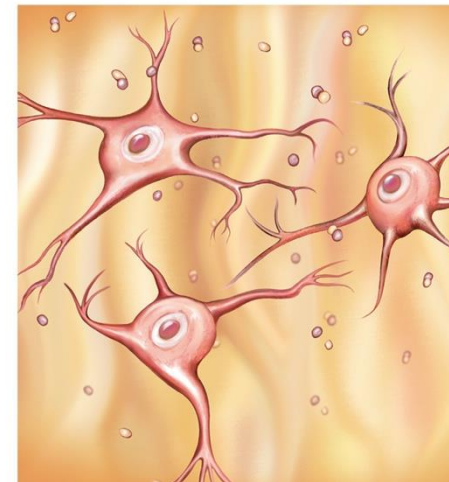
Demenz ist ein **Überbegriff**, unter dem sich **viele verschiedene Erkrankungen** verbergen



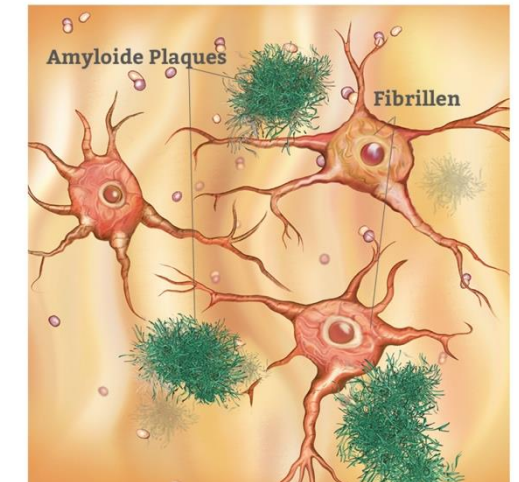
Demenz ist also nicht immer gleich Alzheimer

Alzheimer macht **2/3** aller Demenzen aus und wird definiert durch zwei Eiweisse: **Amyloid Plaques** und **Tau Fibrillen**

Normale Neuronen



Kranke Neuronen



Wie behandelt man eine Demenz?

Je nach Art der Demenz unterschiedlich

Für Alzheimer, die häufigste Form, gibt es auch die meisten Therapiemöglichkeiten:

1. Medikamente gegen die **Begleiterscheinungen** der Erkrankung



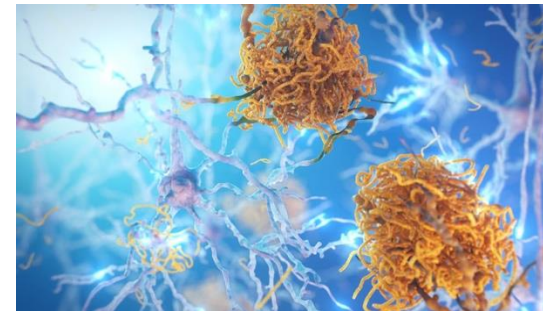
Cholinesterase-Inhibitoren:

Donepezil (*Aricept*)
Rivastigmin (*Exelon*)
Galantamin

NMDA-Rezeptor-Inhibitoren:

Memantin (*Axura, Ebixa*)

2. Neue Therapien, die eines der zwei **Alzheimer Eiweisse (Amyloid Plaques)** direkt vom Gehirn entfernen



Anti-Amyloid Therapien:

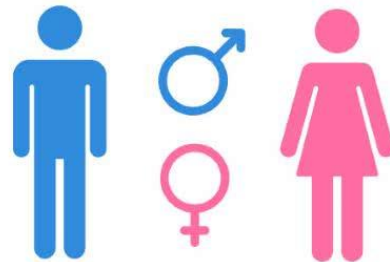
Donanemab
Lecanemab

Zudem gibt es auch wichtige Allgemeinmassnahmen, die sowohl im Demenzstadium als auch davor, präventiv sehr wichtig sind

Was sind die Risikofaktoren für Demenz?

Nicht modifizierbare Risikofaktoren

- **Höheres Lebensalter** (größter Risikofaktor)
- **Geschlecht** (Frauen erkranken häufiger)
- **Genetische Veranlagung** (<5% aller Fälle)

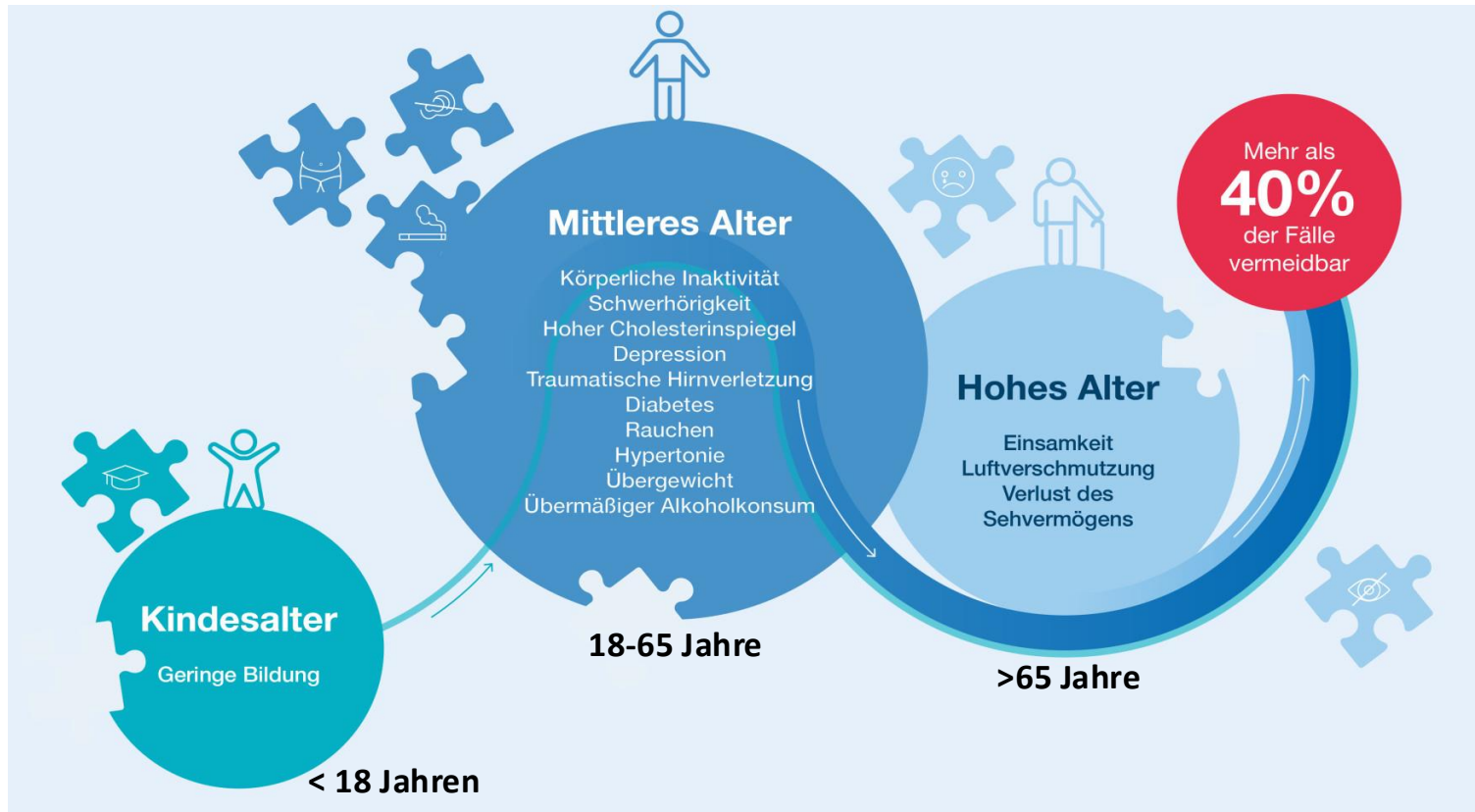


14 potenziell modifizierbare Risikofaktoren



Demenz-Prävention

Risikofaktoren frühzeitig erkennen und reduzieren



Im frühen Lebensalter:

- Geringe Bildung/mentale Aktivität – 5 %

Im mittleren Alter:

- Abnehmendes Hörvermögen – 7 %
- Hoher Cholesterinspiegel – 7 %
- Depression – 3 %
- Traumatische Hirnverletzung – 3 %
- Bewegungsmangel – 2 %
- Diabetes – 2 %
- Rauchen – 2 %
- Bluthochdruck – 2 %
- Übergewicht – 1 %
- Übermäßiger Alkoholkonsum – 1 %

Relative Effekte

Im fortgeschrittenen Alter:

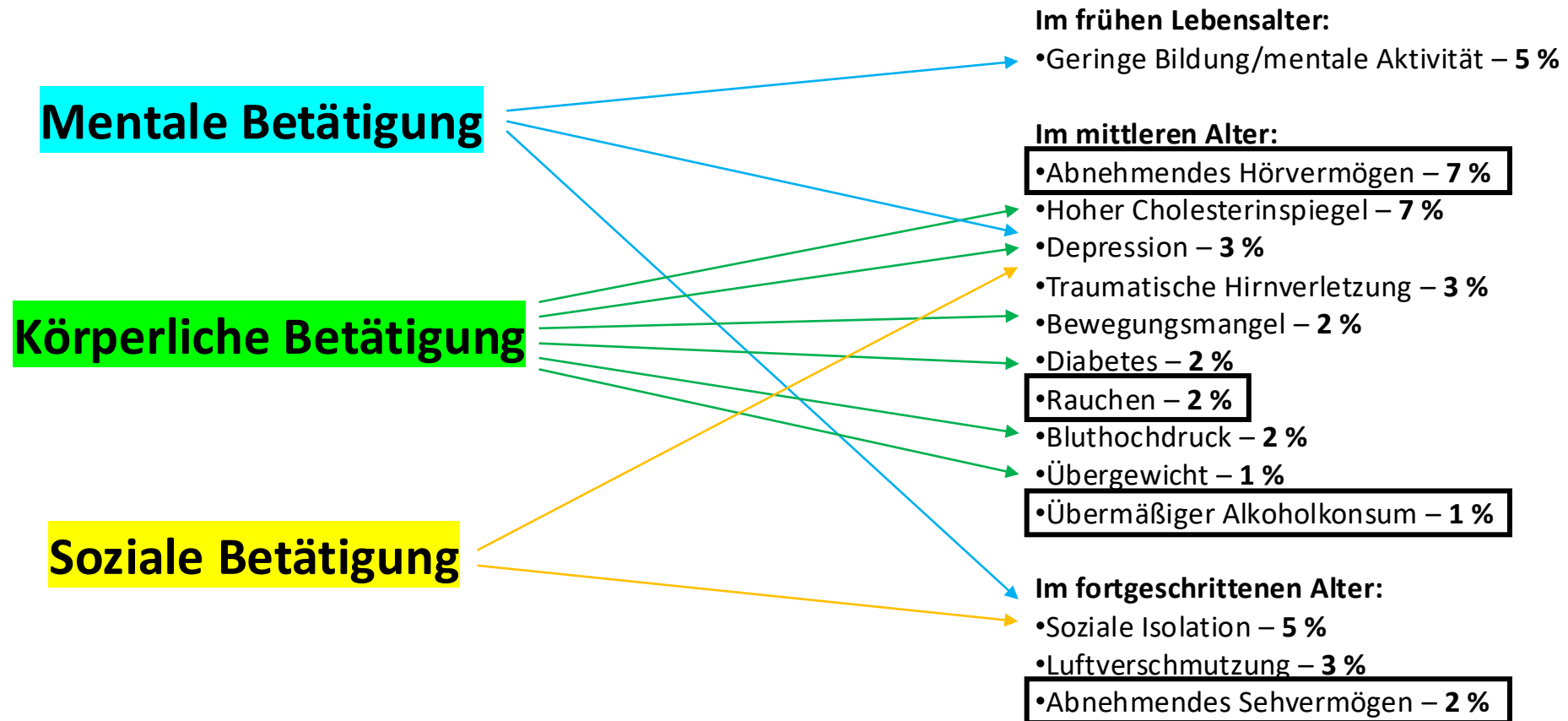
- Soziale Isolation – 5 %
- Luftverschmutzung – 3 %
- Abnehmendes Sehvermögen – 2 %

Gesamt:

- Potenziell modifizierbar – **mehr als 40 %**

Wie kann man diese 14 Präventionspunkte umsetzen?

→ Mit nur drei Allgemeinmassnahmen kann man bereits mehrere Präventionspunkte abdecken

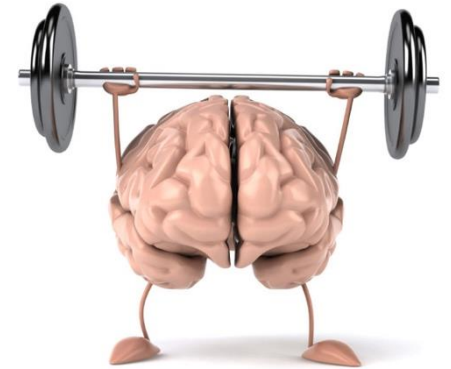


Mentales und kognitives Training

→ **Mentale Aktivität** verbessert die **Gehirnzell-Verbindungen** und die **Durchblutung**

Use it or lose it!

Mentales Training kann **vielfältig sein**; die Aufgaben sollten **anspruchsvoll sein**, **unterschiedliche Modalitäten** kombinieren und **regelmässig gemacht** werden



- Schach spielen, Jassen, Puzzles, Brettspiele
- Sudokus, Kreuzworträtsel, kognitive Trainingsapps (z.B. NeuroNation)
- Instrumente spielen, Sprachen lernen, kreatives Schreiben
- Neue Hobbies wie Photographie lernen, einem Buchclub beitreten

Bewegung und Sport

→ Bewegung reduziert Stress, Entzündung und Gefäßalterungserscheinungen

Welche Arten?

Ausdauer: Laufen, Joggen, zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic-Tanzen



Kraft: Freie Gewichte, Körpergewicht, Widerstandsbänder, Trainingsgeräte



Koordination: Gleichgewichtsübungen, Tai-Chi, Yoga



Wie oft und für wie lange?

Ausdauer: Ca. 3-4 Tage/Woche, je 30-40 Minuten

Kraft: Ca. 2-3 Tage/Woche, 2-3 Sets, je 8-12 Wiederholungen

Koordination: Ca. 2-3 Tage/Woche, je 20-90 Minuten



Soziale Kontakte

→ Regelmässige Kontakte mit Menschen **reduzieren Stress und stimulieren neuronale Netzwerke**

Arten von sozialen Kontakten:

Enge Familie: Qualität, Unterstützung, Komfort



Bekanntenkreis: Neuigkeit, sozial stimulierend, Lernfaktor



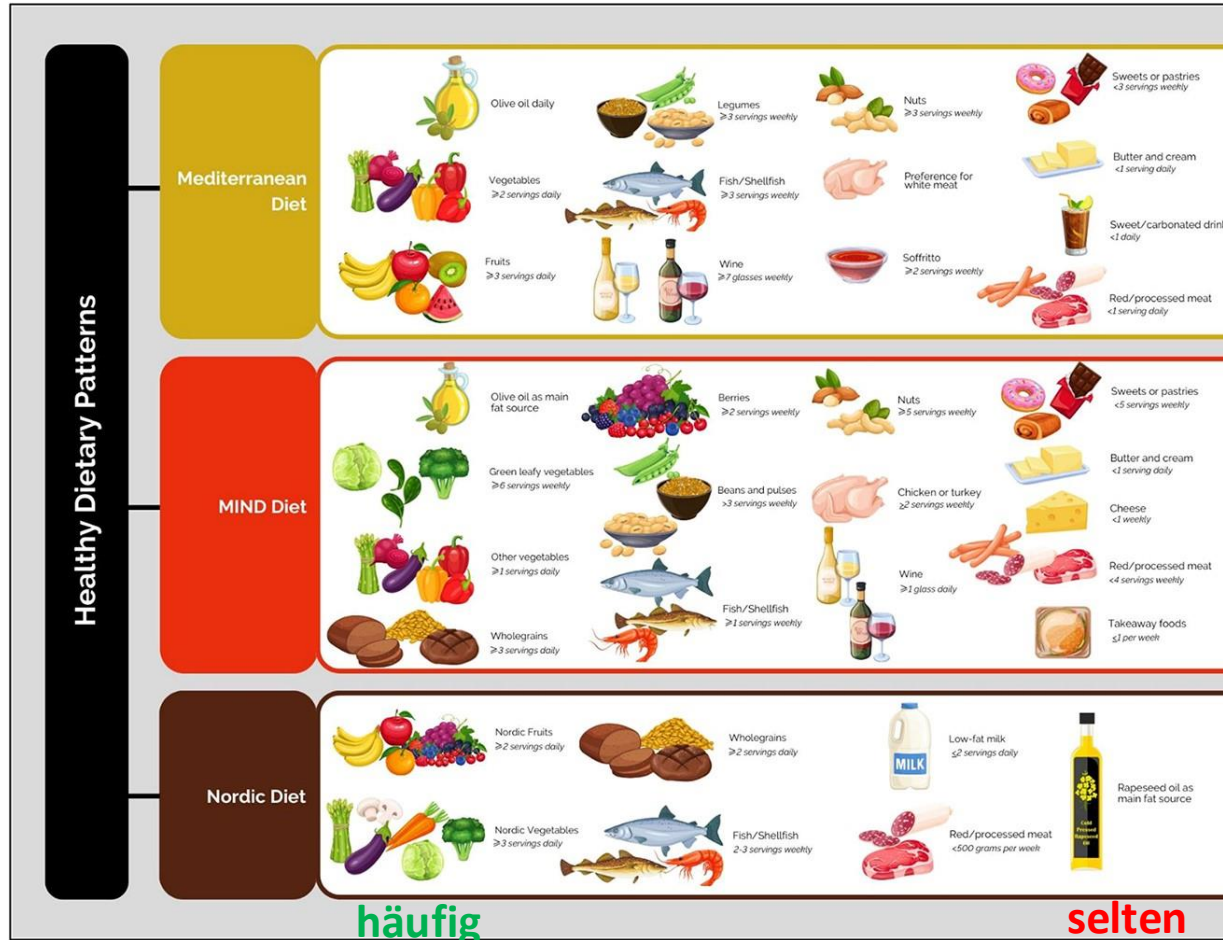
- **Tägliche Interaktionen** mit nahestehenden Menschen
- Auch regelmässige **Kontakte ausserhalb der Familie**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **alzheimer**
Schweiz Suisse Svizzera

Wie sieht es mit der Ernährung aus?

➔ **Unterschiedliche Diäten haben positive Effekte auf die Demenprävention gezeigt, aber die Studienlage ist limitiert**



Häufiger Konsum:

- Früchte, Gemüse
- Hülsenfrüchte, Getreide, Vollkornprodukte
- Olivenöl, Fisch, weisses Fleisch, Nüsse

Seltener Konsum:

- Rotes Fleisch, fettige Milchprodukte
- Süsses, Alkohol

Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

→ Die **Studienlage** ist aktuell **gemischt**; bestimmte **präventive Empfehlungen** gibt es nicht



- B-Vitamine (B1, B6, B12, Folsäure)
- Vitamin D
- Vitamin A, C, E
- Multivitamin Präparate
- Ginkgo Biloba
- Omega 3/6 Supplemente

→ Eine **gesunde Ernährung** ist der Einnahme von Zusatzpräparaten vorzuziehen

→ Bei **Mangelzuständen** (z.B. **Vitamin B12, Folsäure**) sollten diese **ergänzt** werden

→ Insofern eine **sichere Einnahme erfolgt** (aufgepasst mit Vitaminen A, D, E), spricht insgesamt wenig dagegen

Was haben diese Menschen gemeinsam?



52 dieser Menschen sind > 100 Jahre alt

Einige Menschen altern überdurchschnittlich gesund



Blaue Zonen sind 5 Regionen auf der Welt, in denen Menschen **viel länger als der Durchschnitt leben**



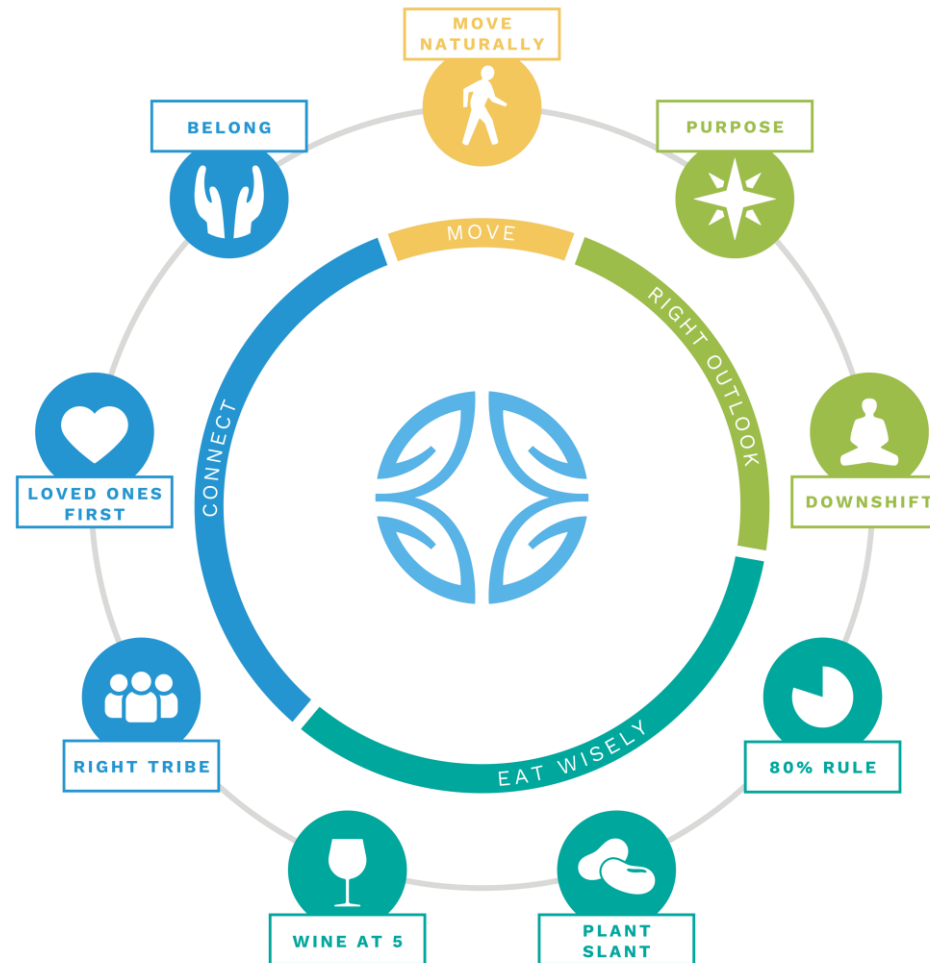
Auch in anderen Ländern, wie den Niederlanden, gibt es **überdurchschnittlich gesunde ältere Menschen**

Was zeichnet diese besonderen Menschen aus?



- Es gibt **knapp 0,5 Mio. >100-jährige Menschen weltweit** die sich aus unbekanntem Gründen **regional häufen**
- Vergleichsweise **niedrige Rate von chronischen Erkrankungen** (Krebs, kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes, Demenz)
- Versterben häufiger an **‘natürlichen Ursachen’** als an Krebs oder kardiovaskulären Erkrankungen
- Genießen somit eine **längere Lebensspanne mit höherer Lebensqualität und weniger Krankheitslast**

Was können wir von diesen >100-Jährigen lernen?



- Regelmässige körperliche und mentale Aktivität
- Sinn im Leben und positive Einstellung
- Ausgewogen Essen, pflanzliche Ernährungsbasis und ein Glas Wein pro Tag
- Wert auf Familie, Zusammenhalt, und soziales Umfeld

Take-home messages



- **Demenz kann man vorbeugen**
- **Je früher man beginnt, desto besser, aber es ist nie zu spät**
- **Drei wichtige Präventionsmassnahmen sind: Mentale, Körperliche, und Soziale Aktivität**
- **Es gibt nicht `eine strikte Regel', sondern eine Vielfalt an positiven Massnahmen**
- **Genuss und Lebensfreude** bleiben ein zentraler Bestandteil der Prävention!

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit

Noch Fragen?



Wir danken unserem heutigen Sponsor,
der Firma Devatis

