



SYNOPSISNEWS

Ausgabe Dezember 2022 | Nr. 5



INTERVIEW MIT HERRN LEHMANN

Herr Lehmann ist Studienteilnehmer am Projekt Brain-IT, welches innovative Ansätze zur Prävention von kognitiven Beeinträchtigungen untersucht (siehe Infobox). Herr Lehmann ist 84 Jahre alt und lebt mit seiner Frau, 4 Kindern und 9 Enkelkindern im Kanton Zürich. Nach dem «Gymi» und einem Dokortitel in Agrarwissenschaft hat er 35 Jahre in der landwirtschaftlichen Forschung gearbeitet. Er war körperlich und geistig sehr aktiv, bis er eines Tages stürzte, was alles veränderte.

Wie ist Ihnen aufgefallen, dass Ihr Gedächtnis nicht mehr so leistungsfähig ist?

Es kam schleichend. Angefangen hat es damit, dass ich mir Namen nicht mehr so gut einprägen konnte. Auch die verschiedenen Pflanzennamen, die ich aufgrund meiner Tätigkeit auf Latein und Englisch kennen müss-

te, fallen mir oft nicht mehr ein. Zudem kann ich mir keine Gesichter einprägen.

Sie hatten einen Sturz. Wie kam es dazu?

Vor knapp 2 Jahren war ich eine kleine Runde im Quartier spazieren. Plötzlich stand ich blutend bei meiner Frau im Türrahmen. Wie ich da hinkam – keine Ahnung. Ich konnte mich an nichts mehr erinnern. Gemäss Erzählungen meiner Frau habe ich wirres Zeug geredet, meine eigene Tochter nicht mehr erkannt. Meine Frau und meine Tochter sind dann mit mir ins Universitätsspital Zürich gefahren, wo ich etliche Untersuchungen über mich ergehen lassen musste. Auch im Spital konnte ich die Fragen der Ärzte nicht richtig beantworten, das hat meine Frau für mich übernommen. Das Gedächtnis kam erst nach und nach wieder zurück. Nach



drei Tagen durfte ich die Klinik verlassen, da ging es schon etwas besser, einfach noch etwas verlangsamt. In den anschliessenden Wochen wurden verschiedene neurologische Tests durchgeführt. Es wurde festgestellt, dass ich eine «leichte neurokognitive Beeinträchtigung» habe. Dabei haben mir die Ärzte auch von der Studie, welche Patrick Manser leitet, erzählt. Ich wollte jedoch am Anfang nichts von einer Teilnahme wissen, denn ich wollte lediglich meine Ruhe. Auch habe ich mir eingeredet, dass im Alter halt solche Stürze vorkommen.

Was hat den Ausschlag gegeben, dass Sie nun doch an der Studie teilnehmen?

Meine Kinder sind alle in medizinischen Berufen tätig und haben mich immer wieder darauf angesprochen und ein bisschen «gestupft». Schliesslich habe ich einen Anruf von Patrick Manser erhalten und mir dann einen Ruck gegeben.

Wie haben Sie sich nach dem Sturz gefühlt?

Ich war natürlich besorgt und fühlte mich beim Laufen unsicher. Daher habe ich begonnen, mit Stöcken zu gehen, damit ich diese Unsicherheit ausgleichen kann. Ausserdem habe ich nicht mehr die gleiche Kondition wie vor dem Sturz, ich werde viel schneller müde.

Anmerkung Patrick Manser: Man meint immer, Laufen sei ein automatisierter Prozess, aber das ist überhaupt nicht so. Das Gehirn muss ständig arbeiten, um den Gang zu kontrollieren. Dabei muss man unter anderem Hindernisse wahrnehmen und umgehen können und dabei Routen bilden und planen. Gehirn und Körperfunktionen sind eng miteinander in gegenseitiger Abhängigkeit verbunden, um stabil gehen zu können: «Es ist sehr viel (Gehirn) Arbeit im Gange» kann man sagen.

Sie nehmen nun an der 12-wöchigen Studie teil. Wie muss man sich das vorstellen?

In einem ersten Schritt hatte ich mehrere Tests zu absolvieren. Diese waren teilweise sehr anspruchsvoll, da ich Geschichten wiedergeben oder Dinge in die richtige

Reihenfolge bringen musste. In einem zweiten Schritt wurde von meinem Gehirn ein MRI gemacht. Meine Trainerin hat dann bei mir zu Hause ein Trainingsgerät installiert. Dieses ist mit dem TV verbunden. Darauf sind verschiedene Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen programmiert, welche ich durch Schrittbewegungen lösen muss. Diese Übungen absolviere ich einmal pro Tag. Meine Fortschritte werden bei jedem Training gespeichert und das Niveau angepasst. Nach 12 Wochen werde ich die Tests und das MRI wiederholen. Dann wird unter anderem überprüft, ob sich meine kognitiven und körperlichen Fähigkeiten sowie mein Wohlbefinden verbessert haben.

Wie sich das Training auf das Resultat ausgewirkt hat, erfahren Sie in den Synapsis News vom März 2023.

PROJEKTBEREICH

Im Projekt «Brain-IT» werden innovative Ansätze zur Prävention von kognitiven Beeinträchtigungen untersucht. Dabei liegt der Fokus auf drei wichtigen – aber oft vernachlässigten – modifizierbaren (d.h. veränderbaren) Risikofaktoren für kognitive Beeinträchtigungen, von welchen bekannt ist, dass sie eine wichtige Rolle im Krankheitsverlauf spielen können. Diese drei Risikofaktoren sind: (1) Körperliche Inaktivität, (2) kognitive Inaktivität und (3) Depressionssymptome.

Innerhalb der letzten zwei Jahre wurde in Zusammenarbeit mit Betroffenen sowie Experten verschiedener Fachbereiche ein Trainingsleitfaden speziell für ältere Erwachsene mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen entwickelt. Das Training beinhaltet körperliche und neurokognitive Aufgaben sowie Atemtraining und wird individuell an die Studienteilnehmenden angepasst. Es wird mit sogenannten Exergames (Videospiele, die durch körperliche Bewegungen gesteuert werden) durchgeführt und findet bei den Studienteilnehmenden zuhause unter individueller Betreuung statt.

Es konnte bereits gezeigt werden, dass das Training von Betroffenen gut aufgenommen wird, auf eine hohe Akzeptanz stösst und als nützlich empfunden wird. Die bisherigen Daten zur Wirksamkeit des Trainings sind ebenfalls vielversprechend. Deshalb wird aktuell eine Studie durchgeführt, welche die Wirksamkeit des Trainings genauer untersucht. Das Projekt wird an der ETH Zürich unter der Leitung von Prof. Eling D. de Bruin und Doktorand Patrick Manser durchgeführt.



NEUE ZUSAMMENARBEIT MIT FRAU BARBARA STUDER



Es freut uns, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass wir Frau Studer für eine Zusammenarbeit mit Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis gewinnen konnten. Barbara Studer ist Gründerin und Geschäftsleiterin von Hirncoach und beschäftigt sich hauptsächlich mit Hirncoaching. Sie wird uns mit ihrem geballten Wissen rund um Demenz-Prävention und Hirnfitness zur Seite stehen, denn nicht nur unser Körper, sondern auch unser Hirn soll im Alter fit bleiben.

Wir freuen uns auf spannende Inputs!

RÜCKBLICK WELT-ALZHEIMER-TAG

Auch anlässlich des diesjährigen Welt-Alzheimer-Tages vom 21. September luden die drei Organisationen Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis, Alzheimer Schweiz sowie Swiss Memory Clinics während der Herbstsession National- und Ständeräte ein, um über die Forderungen der «Allianz Demenz» aufmerksam zu machen. Das gemeinsame Positionspapier umfasst sämtliche betroffenen Bereiche von der Forschung bis zur Pflege.

In diesem Jahr wurde der Fokus auf die Forschung gelegt. Mit den beiden Experten Prof. Dr. phil. Mike Martin, Ordinarius für Gerontopsychologie, Direktor des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich, und Prof. Giovanni Frisoni, Direktor der Memory Clinic und Professor für klinische Neurowissenschaften an der Universität Genf, konnten wir dabei über den aktuellen Stand der verschiedenen Forschungsbereiche aber auch über die dringend benötigten Massnahmen informieren.

Aus aktuellem Anlass ergab sich auch die Möglichkeit, das im Parlament zur Debatte stehende Postulat zur Finanzierung der Betreuung von Menschen mit Demenz zu diskutieren. Erfreulicherweise hat sich eine Mehrheit des Nationalrats am 27. September 2022 für die Annahme dieses Postulats ausgesprochen, und der Bundesrat ist nun beauftragt, Vorschläge zu erarbeiten.

Leider negativ verlief die Abstimmung im Ständerat über die Motion «Finanzierung von Pflegeleistungen für Menschen mit Demenz». Es



LIEBE LESERINNEN UND LESER

Vor uns liegt Weihnachten. Für meinen Schwiegervater das erste Fest mit der Diagnose Alzheimer. Ein bisschen mulmig wird mir bei diesem Gedanken schon. Wird sich der begeisterte Sänger des Tessiner Chors an die Texte der Weihnachtslieder erinnern? Wird die Stimmung gut sein?

Die verschiedenen Demenz-Erkrankungen werden vielleicht nie komplett heilbar sein. Ich finde es jedoch wichtig, dass die Forschung möglichst schnell zumindest das Niveau der Krebsforschung erreicht mit wirksamen Medikamenten und Therapien, die Hoffnung und teilweise sogar Heilung bringen können.

Nun wünsche ich Ihnen wunderschöne Festtage und vor allem Frieden. Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihre stete Unterstützung unserer Arbeit.

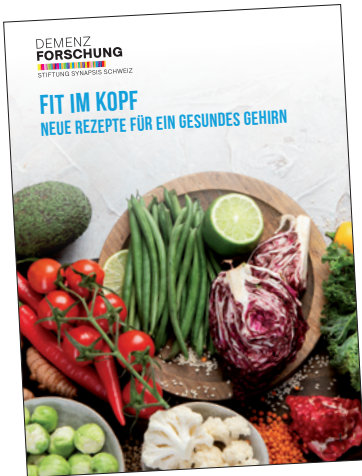
Mit herzlichem Gruss und än guete Rutsch,

Ihre
Corinne Denzler
Geschäftsführerin



ging dabei um eine höhere Kostenübernahme der Krankenversicherer bei den krankheitsbedingten Mehraufwänden. Der Ständerat lehnte diese Motion äusserst knapp mit 22 zu 21 Stimmen ab.

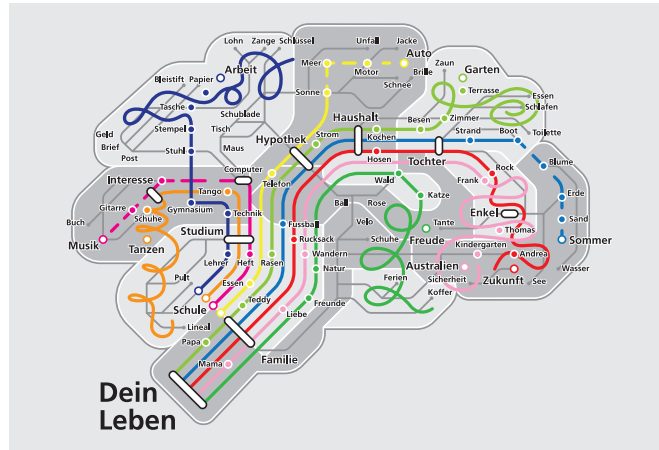
REZEPTE FÜR EIN GESUNDES GEHIRN



Kennen Sie unser beliebtes Kochbüchlein «Fit im Kopf»? Pünktlich zu Weihnachten dürfen wir Ihnen eine neue Ausgabe vorstellen. In Zusammenarbeit mit Betty Bossi haben wir 6 Rezepte kreiert, die nicht nur fein schmecken, sondern auch hilfreich sind für die Arbeit unseres Gehirns. Sie sind noch auf der Suche

nach einem Weihnachtsdessert? Andrea Traber, unsere Verantwortliche Public Fundraising und Kommunikation, hat einen Tipp für Sie. Probieren Sie den Brombeer-Heidelbeer-Quark. Das Dessert ist fruchtig, leicht, und die Nüsse sorgen für einen Energieschub in unserem Hirn. Am besten sofort testen. En Guete!

Die Sammlung gesunder Rezepte kann auch kostenlos in drei Sprachen bestellt werden unter info@demenz-forschung.ch oder telefonisch 044 271 35 11.



Forschen gegen das Vergessen

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis unterstützt die Erforschung von Demenz-Erkrankungen und insbesondere Alzheimer in der Schweiz als gemeinnützige Stiftung. Sie leistet damit einen wesentlichen Beitrag, Alzheimer und andere Formen von Demenz in absehbarer Zukunft besser diagnostizieren und therapieren zu können.

Impressum

Synapsis News, Ausgabe Nr. 5, Dezember 2022

Herausgeberin:

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis
Erscheint 4- bis 6-mal jährlich

Damit wir vom reduzierten Post-Versandtarif profitieren können, erlauben wir uns, CHF 4.50 pro Jahr als Gebühr zu verrechnen.

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zürich, +41 44 271 35 11

www.demenz-forschung.ch, info@demenz-forschung.ch

Spendenkonto

Postfinance: 85-678574-7, IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

SPENDEN ANSTELLE VON GESCHENKEN

Weihnachten und Geschenke: Das gehört für viele einfach zusammen. In der Familie und unter Freunden und Bekannten beschenkt man sich zur Weihnachtszeit und macht sich so gegenseitig eine Freude. Jedes Jahr zerbricht man sich den Kopf, welches Mitbringsel zum Fest wohl das Richtige ist, möchte man sich doch auch gebührend für die Einladung bedanken. Eigentlich besitzen ja die meisten Menschen genügend materielle Dinge, wie wäre es da anstatt Geschenken mit einer Spende im Namen des Gastgebers? So zaubern Sie nicht nur Ihren Liebsten ein Lächeln aufs Gesicht, sondern tun auch noch Gutes und geben unseren Forschenden die Chance, einen möglichen Therapieansatz zu finden.

Für Ihre treue Unterstützung möchten wir uns im Namen der Betroffenen, der Forschenden und des Stiftungsrates herzlich bedanken. Wir wünschen Ihnen ein frohes, besinnliches und friedliches Weihnachtsfest.

