

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Seit mehr als 15 Jahren hat sich die Stiftung Synapsis - Alzheimer Forschung Schweiz AFS dem Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit verschrieben. In dieser Zeit durften wir auf die Unterstützung tausender Spenderinnen und Spender zählen. Auf diese Weise konnten wir weit über 20 Millionen Schweizer Franken in die Erforschung neurodegenerativer Erkrankungen investieren.

Dies stets in der Hoffnung - und dank Ihres grosszügigen Zutuns - einen wertvollen Beitrag für eine Welt ohne Alzheimer zu leisten. In der vorliegenden Ausgabe von Info-Alzheimer möchten wir Ihnen Peter Steffen, Marcelina Arnold, Philip Scheltens und Ron Stoop vorstellen. Alles Menschen, die sich auf vielfältige Weise für die Bekämpfung der Alzheimer-Krankheit engagieren.

Weihnachten und Neujahr stehen vor der Tür. Nach einem Jahr, in welchem wir coronabedingt auf viele Kontakte mit Familienangehörigen und Freunden verzichten mussten, wünsche ich Ihnen von Herzen besinnliche Festtage im Kreise Ihrer Liebsten sowie ein frohes und hoffnungsvolles neues Jahr.



Ihr
Franco Rogantini
Geschäftsführer

WENN OPI ANDERS WIRD

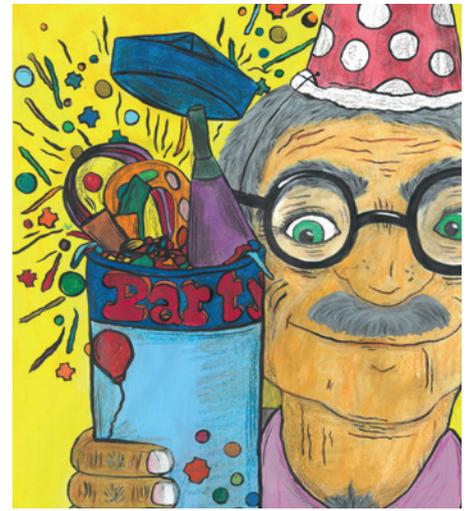
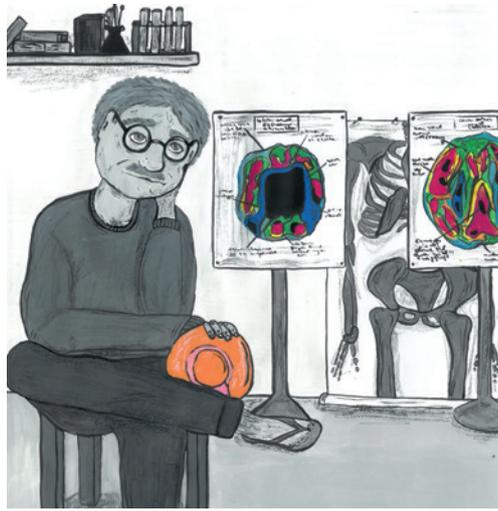


Marcelina Arnold

Die Luzernerin **Marcelina Arnold** hat ein Kinderbuch geschrieben. Über den Umgang mit der Krankheit des Vergessens.

Fortsetzung auf Seite 2

Marcelina Arnold wurde am 5. August 1999 geboren. Sie wuchs in Hochdorf mit ihrem älteren Bruder Jonathan und ihren Eltern Silvia und Beat auf. Nach der Primarschule in Hochdorf besuchte sie die Kantonsschule Seetal in Baldegg und schloss diese 2017 mit der Matura ab. In ihrer Freizeit betreibt sie gerne Sport, spielt Klavier und geht ihrer Leidenschaft dem Zeichnen und Malen nach. Zurzeit absolviert sie das Studium an der Pädagogischen Hochschule Luzern. Später möchte sie als Unterstufenlehrperson tätig sein.



«Weshalb legt Opi seine Socken in den Geschirrspüler?» Das ist eine Frage, die den kleinen Nils beschäftigt. Wo doch der Opi sein Freund ist. Mit dem das Leben ein Abenteuer war. Und jetzt macht er plötzlich so unverständliche Sachen. «Vielleicht morgen», so heisst das Kinderbuch von Marcelina Arnold, mit dem sie in einprägenden Bildern schildert, wie sich das Leben mit Demenz verändert (www.vielleichtmorgen.ch). Marcelina Arnold ist 21, sie ist in Hochdorf aufgewachsen, besucht die Pädagogische Hochschule in Luzern. Sie möchte Unterstufenlehrerin werden.

Das Bilderbuch war ursprünglich ihre Matura-Arbeit. Der Film «Honig im Kopf» von Till Schweiger hatte sie berührt. Darin erkrankt ein ehemaliger Tierarzt an Alzheimer, die elfjährige Enkelin flieht mit dem erkrankten Grossvater nach Venedig, damit er nicht in ein Heim eingeliefert wird.

Danach wollte Marcelina Arnold mehr wissen über Entstehung und Verlauf der Alzheimer-Krankheit. Im Spital besuchte sie einen erkrankten Mann aus der Nachbar-

schaft. Manchmal sprach er nichts, manchmal verwechselte er sie mit seiner Enkelin. Und hier lernte sie auch Nils kennen. Der war acht und der wirkliche Enkel.

Nils wurde zur Hauptfigur ihres Bilderbuches. Der irgendwann die beängstigende Feststellung macht: «Opi ist irgendwie anders geworden.»

Die Zeichnerin fühlt mit, einige ihrer Bilder zeichnet sie ohne Farben, nur schwarzweiss. Etwa wenn Nils sagt: «Und dann kam der Tag, an dem er vergass, wer ich bin. Er kann sich einfach nicht mehr erinnern. Das macht mich traurig.»

Die Geschichte endet ohne Happy End, aber farbig. Denn der Grossvater ist zwar weg, aber die Erinnerung bleibt, und sein wunderbares Keksrezept ebenfalls. Für ihre Arbeit erhielt Marcelina Arnold eine glatte Sechser. Ein Verlag interessierte sich dafür, und jetzt hofft die junge Künstlerin, mit ihrem Buch Verständnis zu wecken für die Krankheit der Vergesslichkeit. Und ein Bewusstsein dafür, wie viel noch zu tun ist, um sie zu überwinden.

WANDERN ALS WOHLTAT

Peter Steffens «Marsch gegen das Vergessen»

Viele Pilgerwege führen nach Santiago de Compostela, aber fast keine andere ist so lang wie die nördliche Route entlang der kantabrischen Küste, 815 Kilometer. Aber das war nicht genug für den Bieler Peter Steffen, 43, Account Manager bei einer globalen Technologiefirma. Sein sportliches Ziel lag bei tausend Kilometern, zu schaffen in einem Monat, und deshalb plante er einige Umwege. Im Wissen, dass sich damit auch der humanitäre Effekt seiner Leistung vergrössern würde. «Ein Marsch gegen das Vergessen», so nannte Peter Steffen seine Pilgerreise, und er lud Freunde, Verwandte und Bekannte ein, jeden gelaufenen Kilometer mit einer Spende zu belohnen. Die dann der Alzheimer-Forschung zugutekommen sollte.

Am 10. August 2020 lief er in Bayonne los. Die ersten Tage waren anstrengender, als er es sich vorgestellt



hatte. Vielleicht auch deswegen, weil zu Corona-Zeiten wenig andere Pilger unterwegs waren. Manchmal, auf seinen einsamen Wanderungen, dachte er an seine Grossmutter, die am Ende des Lebens ihre Umgebung nicht mehr wahrgenommen hatte. Er dachte an seine Tante, bei der sich die Symptome einer Alzheimer-Krankheit mehren. Die begonnen hat, immer wieder die gleiche Frage zu stellen. Und nicht zum ersten Mal mit dem Auto wegfuhr und den Rückweg nicht mehr fand. Wie traurig ist es, dachte Peter Steffen, einen Menschen langsam zu verlieren. Und er, der in einem Unternehmen tätig ist, das auf der ganzen Welt Niederlassungen hat, führte sich vor Augen, wie so etwas in jeder Familie überall auf der Welt passieren kann. Langsam einen Menschen zu verlieren. Ein Menschheitsproblem, das nur mit einer gemeinsamen Anstrengung gelöst werden kann.

Der Gedanke motivierte ihn, wenn die Beine schwer wurden. Und so erreichte er sein Ziel in Santiago de Compostela: täglich 33 Kilometer, zehn Kilos weniger auf der Waage, weit über CHF 1'000.- an die Stiftung Synapsis - Alzheimer Forschung Schweiz AFS.

DIE HOFFNUNG AUF DEN DURCHBRUCH

Professor Philip Scheltens langer Kampf für verbesserte Diagnose-Möglichkeiten

Philip Scheltens, Sie stehen an vorderster Front in der Erforschung der Alzheimer-Krankheit, Sie haben in Amsterdam das Alzheimer-Zentrum aufgebaut, sind preisgekrönt für Ihre Forschung, weltweit vernetzt und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Stiftung Synapsis - Alzheimer Forschung Schweiz AFS. Was war es, was Ihre Faszination für das menschliche Gehirn weckte?

Schwierig zu sagen nach so vielen Jahren. Es begann, als ich während des Medizinstudiums in der Neurologischen Abteilung arbeitete. Das weite Feld der Krankheiten beeindruckte mich, ebenso wie die enorme Herausforderung, die Zukunft der Patienten zu verbessern.

Künstliche Intelligenz bestimmt immer mehr unsere Welt. Was glauben Sie, wird es irgendwann gelingen, eine künstliche Intelligenz zu entwickeln, die unser anfälliges menschliches Gehirn ersetzt?

Künstliche Intelligenz wird auf vielfältige Weise zu einem ganz wichtigen Teil der Forschung und der klinischen Studien werden. Aber künstliche Intelligenz wird nie das menschliche Hirn ersetzen, und somit wird sie auch keine Hirnkrankheiten beseitigen.

Mit Ihrer eigenen Forschung arbeiten Sie intensiv daran, die Alzheimer-Krankheit möglichst früh zu erfassen, noch bevor ihre Symptome ausbrechen. Kommen Sie dem Ziel näher?



Professor Philip Scheltens

Oh ja! Wenn ich etwas erwähnen möchte, das den Fortschritt innerhalb der letzten zehn Jahre aufzeigt, dann ist es die Entwicklung von bildgebenden Techniken und Bluttests, mit denen sich früheste Veränderungen im Gehirn feststellen lassen, noch bevor es zur Demenz kommt.

Welchen Durchbruch in der Alzheimer-Forschung möchten Sie selber noch erleben?

Die erste Heilung von Alzheimer, und das Wissen, dass es nur die Erste von vielen ist.

Sie sind auch Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Stiftung Synapsis. Was motiviert Sie und gibt Ihnen Kraft für Ihre Arbeit?

Ich liebe es, überall zu helfen, wo auf diesem Feld der Wissenschaft Fortschritte gemacht werden, und es freut mich, junge Forscher in ihrer Arbeit zu fördern.

ANGST? NÄHE HILFT.

Soziale Kontakte helfen, Ängste abzubauen. Das weiss der holländische Neurowissenschaftler **Ron Stoop**, der in Lausanne forscht und unterrichtet.

Professor Ron Stoop, Sie sind Neurowissenschaftler an der Universität Lausanne und erforschen, wie das Gehirn unsere Angstreaktionen steuert. Angst kann uns vor Gefahren warnen, sie kann uns aber auch lähmen. Wie können wir Ängste überwinden?

Es gibt verschiedene Mechanismen, um die Angst zu kontrollieren, insbesondere die erworbene Angst. Man kann sich einer Angst erregenden Situation sofort wieder aussetzen. Wenn man vom Pferd falle, so heisst es im Volksmund, soll man sofort wieder aufsteigen. Dies ist insofern wahr, als dass sich wenige Stunden nach dem Ereignis eine kritische Phase schliesst und die Erinnerung daran nicht mehr verändert werden kann. Nach diesen kritischen Stunden ist es möglich, das erworbene Angstgedächtnis durch das sogenannte «Auslöschen» zu unterdrücken. Das kann geschehen, indem



man sich in einer sicheren Umgebung dem gefürchteten Objekt immer wieder aussetzt. Damit kann die Angstreaktion allmählich abnehmen.

Auch Medikamente können helfen, den Speicher der ursprünglichen Erinnerung zu öffnen und zu verändern. Darüber hinaus ist der soziale Kontakt wichtig. In einer Gruppe von Menschen ohne Angst fürchtet sich eine ängstliche Person weniger, sich einer Gefahr zu stellen. Dieser Effekt kann über die Gruppenerfahrung hinaus anhalten.



Professor Ron Stoop

Sie haben entdeckt, dass ein Hormon namens Oxytocin mithilfe, eine durch Angst ausgelöste Schockstarre zu vermeiden. Ist aufgrund dieser Erkenntnis ein Medikament zu erwarten, mit dem sich Angststörungen behandeln lassen?

Das ist im Prinzip möglich, aber dazu muss man ein Medikament finden, das die Blut-Hirn-Schranke passieren und oral eingenommen werden kann. Oxytocin selbst kann als Peptid diese Schranke nicht überwinden und baut sich auch rasch ab. An der Emory University in Atlanta arbeitet Prof. Larry Young an einem Medikament, das endogenes Oxytocin freisetzt. Aber auch durch erhöhten sozialen Kontakt wird Oxytocin freigesetzt, wodurch sich Angstgefühle verringern.

Was raten Sie Menschen, die Angst davor haben, ihr Gedächtnis zu verlieren und an Alzheimer zu erkranken?

Der soziale Kontakt ist wichtig, sowohl mit professionellem Hilfspersonal, aber auch mit Familie und Freunden. Dieser Kontakt kann im Prinzip im Gehirn Oxytocin freisetzen und damit die Angst verringern. Der Abbau von Stress verbessert das Wohlbefinden der Patienten, wodurch möglicherweise das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden kann.

Als Forscher bewegen Sie sich auf unbekanntem Terrain. Was gibt Ihnen Mut, weiter zu gehen? Und wo erhoffen Sie sich am meisten einen praktischen Nutzen für die Menschheit?

Das menschliche Gehirn ist für mich die faszinierendste Struktur, die wir kennen oder zumindest zu kennen versuchen. Das Verständnis seiner Funktionsweise ist auf vielen Ebenen lohnend. Es befriedigt die wissenschaftliche Neugier und kann als sehr direkte Folge dazu führen, die Krankheiten von jüngeren und älteren Menschen zu behandeln. Das Verständnis seiner tieferen Funktionsweise auf neuropsychologischer und psychiatrischer Ebene, bei sich selbst wie beim andern, in der Interaktion mit dem andern, kann ein Bewusstsein schaffen, das der Menschheit auf ihrer Entwicklung hin zu einer reiferen Gesellschaft hilft.

Vielen herzlichen Dank!

So viele unterschiedliche Formen und Geschichten, um sich einzusetzen! Wir danken allen recht herzlich. Jedes Engagement ist willkommen und hilft, unsere Aufgabe mitzutragen.

Engagieren auch Sie sich jetzt für eine Welt ohne Alzheimer. Schenken Sie Hoffnung für zukünftige Generationen mit einem Spenden-zertifikat zu Weihnachten.

Weitere Informationen und wie Sie schenken können erhalten Sie unter info@alzheimer-synapsis.ch oder per Telefon +41 44 271 35 11

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!



Impressum

Info Alzheimer
Ausgabe Nr. 5, Dezember 2020

Herausgeberin: Stiftung Synapsis –
Alzheimer Forschung Schweiz AFS
Erscheint 4- bis 6-mal jährlich

Damit wir vom reduzierten Post-Versand-
tarif profitieren können, erlauben wir uns,
Fr. 4.50 pro Jahr als Gebühr zu verrechnen.

**Stiftung Synapsis –
Alzheimer Forschung Schweiz AFS**

Josefstrasse 92
CH-8005 Zürich
+41 44 272 01 02

www.alzheimer-synapsis.ch
info@alzheimer-synapsis.ch

Spendenkonto

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

Stiftung Synapsis
**Alzheimer Forschung
Schweiz**