



SYNOPSISNEWS

Ausgabe August 2025 | Nr. 3



Webseite malreden

«MALREDEN» – DAS TELEFONISCHE GESPRÄCHSANGEBOT FÜR ÄLTERE MENSCHEN, EIN INTERVIEW MIT DER GRÜNDERIN EVE BINO

malreden ist ein telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen mit wenig sozialem Austausch. Es bietet zwei Formate:

- **Alltagstelefon:** Täglich von 9 bis 20 Uhr erreichbar (0800 890 890, kostenlos, anonym). Für spontane, kurze Alltagsgespräche – über Erlebtes, Gedanken oder Sorgen.
- **Gesprächstandem:** Regelmässige, einstündige Gespräche mit derselben geschulten freiwilligen Person. Es entsteht Beziehung und Tiefe. Zusätzlich vermitteln wir bei Bedarf Informationen zu weiteren Angeboten. *malreden* ersetzt keine Therapie, sondern bietet im Moment Entlastung durch Zuhören, Anteilnahme und Präsenz.

Seit 2019 wurde *malreden* mit viel Engagement aufgebaut, 2021 offiziell lanciert und ist seither schweizweit

(auf Deutsch) erreichbar. Heute führen wir es als kleines Team mit wachsender Unterstützung und wir arbeiten daran, es weiter bekannt zu machen.

Was war der Auslöser?

Die Idee entstand durch meine Arbeit als Physiotherapeutin, wo mir die Einsamkeit vieler älterer Menschen auffiel. Inspiriert vom deutschen Projekt *Silbernetz* gründete ich zusammen mit Frau Sylviane Darbellay *malreden*.

Wie erleben Sie das Thema Einsamkeit im Alter in der Schweiz?

Einsamkeit ist sichtbarer geworden, aber besonders im Alter schwer zu überwinden: Verlust von Kontakten, Mobilität oder Partner:innen erschwert neue Beziehungen. Unser Angebot schafft einfachen Zugang zu Gesprächen.



Webseite malreden

Warum braucht es «malreden» - trotz Familie und Nachbarschaft?

Weil viele ältere Menschen kein soziales Netz haben. *malreden* kann Einsamkeit nicht lösen, aber im Moment des Gesprächs Nähe und Wertschätzung schenken.

Wer sind die Gesprächspartner:innen - und wie werden sie vorbereitet?

Unsere Freiwilligen sind vielfältig - von Pensionierten bis zu Studierenden - und werden sorgfältig ausgewählt und geschult. Sie bringen Empathie, Offenheit und Geduld mit und erhalten regelmässige Begleitung und Supervision.

Wie schützen Sie die psychische Gesundheit der Freiwilligen?

Selbstfürsorge ist Teil der Schulung: Umgang mit Abgrenzung, Rituale zur Verarbeitung. Weiter gibt es Begleitung, Beratung, Austausch und Fortbildungen.

Gibt es spürbare Wirkungen?

Ja - in vielen kleinen Momenten. Rückmeldungen zeigen, dass Gespräche beruhigen, Mut machen oder zu neuen Kontakten motivieren. Das Gefühl, angehört zu werden, bewirkt viel.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Kurzfristig: finanzielle Stabilität und ein starkes Team. Langfristig: schweizweite Bekanntheit, Anerkennung in der Fachwelt und ein selbstverständlicher Zugang für ältere Menschen - nicht nur bei Einsamkeit, sondern auch aus Freude am Gespräch.

Was haben Sie selbst durch «malreden» gelernt?

Alter ist vielfältig, Kommunikation kraftvoll. Zuhören schafft Verbindung - und die Arbeit mit *malreden* lehrt mich Demut, Dankbarkeit und die Bedeutung von Beziehungen in jedem Lebensalter.

NEU IM STIFTUNGSRAT DER SYNAPSIS: PHILIPPE DÄPPEN

Gerne nutze ich die Gelegenheit, mich persönlich vorzustellen. Mein Name ist Philippe Däppen, ich bin 53 Jahre alt, glücklich verheiratet und Vater von zwei Jungen im Alter von 11 und 13 Jahren.

In meinem Herzen bin ich Elektroingenieur, habe aber zusätzlich ein Nachdiplomstudium in Betriebswirtschaft und Management sowie angewandter Ethik abgeschlossen. Aus meinen früheren, internationalen Tätigkeiten in den Bereichen Industrie, Informatik und Beratung bringe ich viel Erfahrung im Führen und Entwickeln von Mitarbeitern und Organisationen sowie dem strategischen Ausbau von Geschäftsfeldern mit. Aktuell unterstütze ich jüngere und wachsende Organisationen darin, Geschäftsstrategien zu entwickeln und diese erfolgreich umzusetzen.

Dies soll auch eine meiner Tätigkeiten im Stiftungsrat der Synapsis sein: Gemeinsam mit dem Stiftungsrat, der Geschäftsstelle und allen Partnern die Stiftung Synapsis umsichtig und nachhaltig weiterzuentwickeln.

Ich erachte das Thema Demenzforschung als relevant und dringend, ausserdem bin ich überzeugt, dass Förderstiftungen eine wichtige Ergänzung zu Staat und Privatwirtschaft sind. In diesem Zusammenhang habe ich Synapsis als sehr professionelle und vorbildlich geführte Stiftung kennengelernt. Deshalb habe ich mich zu diesem Engagement entschlossen.

Ich freue mich auf diese sinnstiftende Aufgabe, die Zusammenarbeit mit meinen neuen Kolleginnen und Kollegen und die persönlichen Kontakte mit Ihnen, geschätzte Spenderinnen und Spender.

Philippe Däppen



DER GEHIRNGESUNDHEIT SORGE TRAGEN: WAS DIE WISSENSCHAFT TATSÄCHLICH WEISS

Wer die Gesundheit des Denkorgans erhalten möchte, muss sich nicht allzu sehr um einzelne Resultate sorgen, die dauernd durch die Medien geistern. Aber dafür auf alltägliche Dinge wie einen normalen Blutdruck, ausreichende Bewegung und einen guten Schlaf achten, erklärt Prof. Bogdan Draganski, Leiter der Memory Clinic des Inselspitals in Bern, im Gespräch.

«Grüntee kann Risiko für Alzheimer senken» habe ich kürzlich gelesen. Soll ich jetzt täglich zwei Liter davon trinken?

Nein, ich würde Ihnen sicherlich nicht dazu raten. Natürlich können sie täglich Grüntee trinken, wenn Sie das gerne machen. Aber es ist nicht ausreichend belegt, dass Sie damit Ihr Risiko für die Entwicklung von neurodegenerativen Erkrankungen senken. Dauernd geistern Resultate aus einzelnen Studien durch die Medien. Oft werden sie aus dem Kontext gerissen und als wissenschaftliche Beweise dargestellt. Also als wichtiger verkauft, als sie tatsächlich sind. Das ist schade, denn so lenken uns solche Resultate von wirklich relevanten Faktoren ab, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken sollten.

Welche Faktoren sind denn wirklich relevant?

Es gibt ein internationales Gremium, die sogenannte Lancet-Kommission, die alle vier Jahre die wissenschaftliche Literatur sichtet und auswertet. Der aktuelle Bericht der Kommission stammt vom letzten Sommer. Darin halten die Expertinnen und Experten 14 verschiedene beeinflussbare Demenzrisikofaktoren fest, die sich über die unterschiedlichen Phasen des Lebens auswirken. Die meisten Faktoren betreffen die zweite Lebenshälfte. Dazu gehört zum Beispiel der Hörverlust: Viele Menschen, die nicht mehr gut hören, haben die Tendenz, sich sozial zurückzuziehen. Das ist schlecht für die Gehirngesundheit. Mehrere Studien zeigen, dass Hörgeräte dem geistigen Verfall entgegenwirken.

Zu den beeinflussbaren Faktoren gehört auch ein erhöhter Blutdruck. Es lohnt sich, ihn wenn nötig medikamentös zu kontrollieren. Denn sonst riskieren Sie, dass sich mit der Zeit Schäden an den kleinsten Blutgefässen bilden. Wenn dadurch dann das Gehirn nur noch ungenügend mit Sauerstoff und Zucker versorgt wird, leiden die Nervenzellen und sterben ab. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass auch Depressionen zu den Risikofaktoren zählen. Denn eine Depression schlägt nicht nur auf die Seele, sie verändert auch die Neurochemie im Gehirn.

Wie wichtig ist saubere Luft für die Gehirngesundheit?

Auch die Luftverschmutzung gehört zu den Risikofaktoren, die im Bericht aufgeführt sind. Es gibt mehrere mögliche Erklärungen, wie Schmutzpartikel in der Luft das Hirn schädigen. So haben Forschende zum Beispiel nachgewiesen, dass die kleinsten in der Luft schwebenden Teilchen direkt von der Nase ins Hirn gelangen können. Dort lösen sie entzündliche Prozesse aus, die schliesslich zum Verlust der geistigen Fähigkeiten führen. Wie diese Mechanismen im Detail funktionieren, ist jedoch grösstenteils noch nicht bekannt. Wir haben kürzlich eine Studie veröffentlicht, in der wir Daten der Wohnbevölkerung von Lausanne ausgewertet haben. In Quartieren, wo es relativ viel Luftverschmutzung und wenig Bäume hat, berichten mehr Personen über Angstzustände als in sehr grünen Gegenden mit sauberer Luft. Auch die geistige Leistungsfähigkeit steht mit der Luftverschmutzung in Zusammenhang.

In der Schweiz hat die Luftverschmutzung über die letzten 30 Jahre abgenommen. Leiden heute also weniger Menschen an neurodegenerativen Erkrankungen als früher?

So einfach ist es nicht. Denn erstens gibt es wahrscheinlich eine grosse Dunkelziffer, also viele Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, aber keine Diagnose erhalten haben. Zweitens zeigen die Zahlen tatsächlich, dass heute weniger Personen pro Jahr neurodegenerative Störungen entwickeln als noch vor 30 Jahren. Die sogenannte Inzidenz – die Zahl neuer Fälle jedes Jahr – sinkt. Das hat mit dem allgemein gesünderen Lebensstil zu tun. So ist zum Beispiel der Anteil der Bevölkerung, der raucht, heute deutlich kleiner als früher. Aber die Zahlen zeigen zugleich auch, dass heute insgesamt mehr Personen von einer Demenz betroffen sind als früher. Die sogenannte Prävalenz steigt.

Prof. Bogdan Draganski



Das liegt zum einen daran, dass wir immer älter werden und so generell mehr hochbetagte Personen noch am Leben sind. Und zum anderen auch daran, dass wir heute neurodegenerative Störungen viel besser diagnostizieren können als früher. Das heisst also, es werden heute Demenzen erkannt, die man früher nicht erkannt hätte, obwohl sie eigentlich vorhanden waren.

Wir haben nun lange über Risikofaktoren gesprochen. Gibt es auch Schutzfaktoren?

Ja, und zwar mehrere. Der Bericht der Lancet-Kommission hält etwa fest, dass Menschen mit höherem Bildungsniveau ein geringeres Demenzrisiko haben. Auch Bewegung ist ein wichtiger Schutzfaktor. Die positiven Effekte auf die Gehirngesundheit haben wahrscheinlich damit zu tun, dass physische Aktivität den Kreislauf stimuliert. Das hält die Blutgefässe geschmeidig und sorgt so dafür, dass das Gehirn jederzeit genügend Sauerstoff und Zucker erhält.

Ein weiterer wichtiger Schutzfaktor ist der Schlaf. Wie gut man schläft, ist allerdings schwierig zu messen. Uns fehlt es hier an verlässlichen Zahlen. Deshalb gibt die Lancet-Kommission auch keine Empfehlungen zu Schlaf als Risikofaktor ab. Doch wir wissen, dass die Schlafqualität nicht nur mit der Entwicklung einer Alzheimer-Demenz sondern mit allen neurodegenerativen Erkrankungen in Zusammenhang steht.

Entscheidend für das Demenzrisiko ist, ob man beim Schlafen lange Aussetzer beim Atmen – eine sogenannte Schlafapnoe – hat. Weil der Sauerstoffgehalt im Blut während den Aussetzern immer weiter abnimmt, droht eine Unterversorgung des Gehirns. Da-



Ehepaar in der Natur, pexel

durch steigt das Demenzrisiko. Vielen Menschen mit einer Schlafapnoe hilft ein Atemtherapiegerät, das einen leichten Überdruck erzeugt und so dafür sorgt, dass die Atemwege offenbleiben.

Was raten Sie Personen, die merken, dass ihr Gedächtnis langsam nachlässt?

Zuerst einmal: Das ist noch lange kein Grund, um sich zu ängstigen. Bis zu einem gewissen Grad ist es völlig normal, dass die Fähigkeit, neue Informationen zu speichern, mit der Zeit abnimmt. Das können wohl alle bestätigen, die schon mal mit Kindern im Schulalter Memory gespielt – und dabei jämmerlich verloren – haben. Aber wenn man merkt, dass sich die Ausfälle häufen, und dass man dadurch im Leben eingeschränkt ist, empfehle ich, sich abklären zu lassen. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder mit ihrem Hausarzt. Sie oder er kann Sie bei Bedarf an eine Memory Clinic verweisen, wo Fachpersonen mit bildgebenden und neuropsychologischen Untersuchungen der Sache auf den Grund gehen können.

CHARITY-PARTNER AM ZÜRICH FILM FESTIVAL 2025

Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr wieder als Charity-Partner Teil des Zurich Film Festivals zu sein. Das renommierte Festival findet vom 25. September bis 5. Oktober 2025 statt – und wir möchten Ihnen die Chance geben, hautnah dabei zu sein!

Gewinnen Sie 6x2 Kinotickets für einen Film Ihrer Wahl!

Was Sie dafür tun müssen? Besuchen Sie unsere Webseite und erraten Sie, wie **viele farbige Synopsis-Bändeli sich in der abgebildeten Flasche befinden?** – mit etwas Glück gehören die Tickets schon bald Ihnen.

Hier können Sie mitmachen:

<https://www.demenz-forschung.ch/de/zff-gewinnspiel/>

SAVE THE DATE: EVENT FIT IM KOPF IN BERN

Mit grosser Freude und in bewährter Zusammenarbeit mit unserem geschätzten Kooperationspartner Hirncoach AG dürfen wir auch in diesem Jahr wieder eine ganz besondere Veranstaltung realisieren.

Der vielseitige Event «**Fit im Kopf**» findet statt am **23. Oktober 2025 um 18.00 Uhr im Eventforum Bern.**

Freuen Sie sich auf inspirierende Vorträge, bewegende Podiumsdiskussionen, und eine eindrucksvolle musikalische Begleitung. Unser Ehrengast, Alt-Bundesrat Adolf «Dölf» Ogi, wird ebenfalls wieder mit dabei sein.

Weitere Informationen zur Veranstaltung sowie den Link zur Anmeldung finden Sie hier:

www.demenz-forschung.ch/de/veranstaltungen

EVOLUTION SUISSE:

UMPROGRAMMIERUNG DER ZELL- LÄREN RECYCLING-MASCHINERIE

ZUM ABBAU VON EIWEISSABLAGERUNGEN
IN DEN GEHIRNZELLEN.

von
Synapsis
gefördert

Die Ansammlung von Eiweissablagerungen oder «neurotoxischen Proteinen» in den Gehirnzellen gilt als eine der Hauptursachen für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) und Parkinson. Aktuelle therapeutische Ansätze, etwa Antikörper-basierte Therapien, können Proteinablagerungen ausserhalb von Gehirnzellen («extrazellulär») gezielt entfernen, sie sind jedoch nicht in der Lage, in das Zellinnere («intrazellulär») vorzudringen.

Diesem Problem hat sich das interdisziplinäre Studententeam Evolution Suisse der ETH Zürich und der Universität Zürich angenommen, welches von der Demenz-Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis gefördert wurde. Die jungen Forschenden haben sich zum Ziel gesetzt, eine innovative Lösung zur Entfernung intrazellulärer Proteinansammlungen zu entwickeln. Dazu beabsichtigen sie, die zelleigene Recycling-Maschinerie umzufunktionieren. Mithilfe der fortschrittlichen Methode Phage-Assisted Continuous Evolution (PACE) programmieren sie Teile dieser zellulären Maschinerie so um, dass ein Abbau neurotoxischer, intrazellulärer Proteine ermöglicht wird.

Mit dieser Idee und ersten experimentellen Ergebnissen nahm das Team von Evolution Suisse 2024 am internationalen Studierendenwettbewerb «International Directed Evolution Competition (IDEC)» in Cambridge/England teil. Ihr Projekt wurde prompt mit dem ersten Platz ausgezeichnet.

Die Stiftung Synapsis gratuliert Evolution Suisse herzlich zu diesem beeindruckenden Erfolg! Aktuell finden Gespräche darüber statt, das Projekt in einem Forschungslabor der Universität Zürich weiterzuführen.

Dank der Unterstützung der Stiftung Synapsis konnte dieser vielversprechende Forschungsansatz getestet werden, der neue Wege in der Behandlung neurodegenerativer Erkrankungen eröffnen könnte. Während die Studierenden das Projekt in ihrer Freizeit unentgeltlich vorantrieben, stellte die Stiftung die nötigen finanziellen Mittel für die Verbrauchsmaterialien zur Verfügung. Dadurch konnten nicht nur neue Erkenntnisse gewonnen werden, sondern die Stiftung leistet damit auch einen wertvollen Beitrag zur Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses der ETH und der Universität Zürich in den Bereichen Synthetische Biologie und Protein Engineering.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Grünteer soll laut gewissen Medien das Alzheimer-Risiko senken, aus Aluminium-Dosen zu trinken soll das Alzheimer-Risiko wiederum erhöhen. Wer Taxifahrer von Beruf ist soll ein kleineres Demenzrisiko haben und eine Ehe soll je nach Studie das Demenzrisiko entweder erhöhen oder senken.

So knackig solche Meldungen für die Medien auch wirken mögen, sie basieren allzu häufig nicht auf soliden wissenschaftlichen Erkenntnissen. Was wirklich zählt, ist oft viel grundlegender: Blutdruckkontrolle, Bewegung, guter Schlaf, ein aktives soziales Leben und gesunde Ernährung sind von der aktuellen Forschung untermauerte Tipps.

Wie in vielen Lebensbereichen ist es auch bei der Demenzforschung wichtig, dass wir unser Wissen ständig erweitern, kritisch hinterfragen und mit unseren Handlungen dort ansetzen, wo echte Wirkung möglich ist.

Hier setzt die Stiftung Synapsis an. Wir wollen verstehen, wie Demenz entsteht – und wie wir ihr vorbeugen können. Mit wissenschaftlicher Sorgfalt, aber auch mit gesellschaftlichem Blick. Denn wer die Gehirngesundheit schützen will, muss nicht nur auf das Individuum schauen, sondern auch auf das Umfeld, Bildung, Umwelt, Lebensbedingungen und sozialen Zusammenhalt.

Ich danke Ihnen, dass Sie sich für dieses Thema interessieren – und dass Sie helfen, Aufmerksamkeit und Unterstützung dorthin zu bringen, wo sie wirklich gebraucht werden.



Ihr Michael
Röthlisberger
Geschäftsführer

SCHLAF – DER UNTERSCHÄTZTE SCHLÜSSEL

ZUM LERNEN UND ZUR KOGNITIVEN
LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Unser Gehirn schläft nie – ganz im Gegenteil: Während wir ruhen, arbeitet es auf Hochtouren und leistet Grossartiges, besonders in Bezug auf das Lernen und Speichern von Informationen.



Schlafende Frau, KI generiert



Ihr Hirn.
Ihr Leben.

Stationen Ihres Lebens
bewahren.

Impressum

Synapsis News, Ausgabe Nr. 3, August 2025

Herausgeberin:

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

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis

Josefstrasse 92, CH-8005 Zürich
+41 44 271 35 11
www.demenz-forschung.ch
info@demenz-forschung.ch



Spendenkonto

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

Moderne bildgebende Verfahren zeigen, dass die neuronalen Aktivitäten, die während des Lernens sichtbar sind, im Schlaf erneut auftreten. So wird Erlebtes gefestigt und ins Langzeitgedächtnis übertragen. Eine zentrale Rolle dabei spielt der Hippocampus – unser «Zwischenspeicher» für Informationen.

Ein Beispiel: Beim Lernen neuer Vokabeln werden verschiedene Bereiche des Neocortex aktiviert. Bis wir schlafen, merkt sich der Hippocampus, dass diese Informationen zusammengehören. In der Nacht reagiert er die neuronalen Muster und speichert die Einzelteile als eine zusammenhängende Erinnerung ab. Faszinierend, oder?

Mehr Wissen im Schlaf?

Dann gönnen Sie sich ausreichend Ruhe!

In unserer schnelllebigen Welt wird Schlaf oft als verzichtbarer Luxus angesehen. Doch Studien zeigen: Wer zu wenig schläft, verringert nicht nur seine Konzentration und Aufmerksamkeit, sondern auch seine Fähigkeit, neue Informationen zu verarbeiten und emotionale Reaktionen zu kontrollieren.

Erholsamer Schlaf ist also keine Nebensache – er ist essenziell für unsere kognitive Gesundheit, Produktivität und mentale Leistungsfähigkeit. Der Zusammenhang zwischen Schlaf und Demenzprävention ist

wissenschaftlich erwiesen, die genauen Mechanismen sind jedoch noch weitgehend unbekannt (siehe dazu auch «Der Gehirngesundheit Sorge tragen: Was die Wissenschaft tatsächlich weiss» auf Seite 3 dieser Ausgabe).

Power naps –

die Geheimwaffe für mehr Energie und Fokus

Doch nicht nur die Nachtruhe zählt: Auch kurze Power naps haben erstaunliche Effekte auf unser Gehirn! Studien zeigen, dass ein kurzes Nickerchen:

- die Aufmerksamkeit erhöht,
- das Fehlerrisiko reduziert, besonders in stressigen Arbeitsumgebungen,
- die Kreativität fördert,
- die Konzentration und das Gedächtnis stärkt,
- die Stimmung verbessert.

Tip: Die optimale Dauer eines Power naps beträgt weniger als 30 Minuten, um ein Tiefschlafstadium zu vermeiden. Der beste Zeitpunkt ist der frühe Nachmittag.

Also, möchten Sie Ihr Gedächtnis stärken und produktiver sein? Dann investieren Sie in erholsamen Schlaf – Ihr Gehirn wird es Ihnen danken!