



KI-generiertes Bild

MOMENTE, DIE BLEIBEN: LEBEN MIT ALZHEIMER

Es beginnt oft leise. Ein verlegter Schlüssel. Ein vergessener Termin. Eine Geschichte, die plötzlich anders erzählt wird als sonst. Dinge, die man zunächst belächelt. «Das passiert uns allen mal», sagte Erika* und lächelte dabei. Heinz* wollte ihr glauben. Doch mit der Zeit wurden aus kleinen Momenten beunruhigende Zeichen. Erika verlegte nicht nur Dinge, sie fand sie an ungewöhnlichen Orten wieder. Sie stellte dieselben Fragen immer wieder. Und manchmal verlor sie mitten im Satz den Faden. «Ich habe irgendwann gespürt, dass es mehr ist», sagt Heinz. «Aber ich wollte es mir selbst nicht eingestehen.» Als er das Thema vorsichtig ansprach, reagierte Erika abwehrend. «Ich bin doch nicht krank», sagte sie. «Du übertreibst.» Es folgten Gespräche, die sich im Kreis drehten. Zweifel auf beiden Seiten. Und eine wachsende Unsicherheit, die sich zwischen sie schob. Für Heinz war es ein schmaler Grat zwischen Fürsorge und dem Gefühl, seiner Frau Unrecht zu tun. Zwischen

dem Wunsch, Gewissheit zu haben und der Angst vor genau dieser Gewissheit. Schliesslich konnte er, zusammen mit seinen beiden Kindern, Erika überzeugen, eine Abklärung zu machen.

Die Diagnose war eindeutig: Alzheimer.

Ein Moment, der alles veränderte. «Ich dachte, jetzt haben wir Klarheit», erinnert sich Heinz. «Aber eigentlich hat es erst richtig angefangen.» Denn für Erika war die Diagnose nicht sofort Realität. Sie zweifelte sie an, spielte sie herunter, wehrte sie ab. Ein Schutzmechanismus und gleichzeitig Teil der Krankheit selbst. «An manchen Tagen sagt sie, die Ärzte hätten sich geirrt», erzählt Heinz. «Und an anderen wirkt sie plötzlich still, als würde sie es doch verstehen». Demenz ist nicht nur ein Verlust von Erinnerungen. Sie verändert auch die Wahrnehmung der eigenen Situation. Für Betroffene



KI-generiertes Bild

ist es oft schwer – oder unmöglich – zu erkennen, was mit ihnen geschieht. Für Angehörige bedeutet das, mit zwei Realitäten zu leben. Da ist die medizinische Gewissheit. Und da ist der geliebte Mensch, der diese Gewissheit nicht annehmen kann. Heinz hat gelernt, nicht gegen seine Frau zu argumentieren, sondern sie dort abzuholen, wo sie gerade ist. «Es bringt nichts, sie überzeugen zu wollen», sagt er leise. «Wichtig ist, dass sie sich sicher fühlt». Erika ist noch immer die Frau, mit der er sein Leben geteilt hat. Sie lacht noch immer über vertraute Witze. Sie sucht noch immer seine Nähe. Und manchmal sagt sie seinen Namen, ganz klar, ganz selbstverständlich. Diese Momente sind kostbar. Denn auch wenn die Krankheit voranschreitet, bleibt etwas bestehen: die Verbindung zwischen zwei Menschen. Liebe findet ihren Weg. Selbst dann, wenn Gewissheiten fehlen. Selbst dann, wenn Erinnerungen verschwimmen.

Und doch ist der Alltag eine Herausforderung. Die Unsicherheit, wann ein guter oder ein schwerer Tag kommt. Die Verantwortung, Entscheidungen zu treffen. Die leise Trauer um gemeinsame Pläne, die sich verändern oder nicht mehr möglich sind. Viele Angehörige stehen vor genau dieser Situation, denn sie sehen, was geschieht, lange bevor es ausgesprochen wird. Und selbst wenn eine Diagnose vorliegt, beginnt erst dann der eigentliche Weg.

Hier setzt unsere Forschung an. Denn Alzheimer betrifft nicht nur die Erkrankten, sondern immer auch die Menschen an ihrer Seite. Unser Ziel ist es, die Krankheit früher zu erkennen, ihren Verlauf besser zu verstehen und neue Wege zu finden, sie zu behandeln. In den letzten Jahren wurden entscheidende Fortschritte erzielt – in der Diagnostik, in der Entwicklung neuer Therapien und im Verständnis der Krankheitsmechanismen. Jeder Schritt bringt uns näher an eine Zukunft, in der eine Diagnose nicht mehr die gleichen Konsequenzen hat wie heute.

Für Heinz bedeutet das Hoffnung. «Vielleicht kommt Hilfe für uns zu spät», sagt er. «Aber vielleicht nicht für andere. Vielleicht gibt es irgendwann mehr Zeit. Mehr gemeinsame Momente, die wirklich bleiben.»

Alzheimer nimmt viel. Es nimmt Erinnerungen. Es stellt Gewissheiten infrage. Und es fordert Beziehungen auf eine Weise, die sich niemand wünscht. Aber es nimmt nicht alles. Es nimmt nicht die Nähe zwischen zwei Menschen. Nicht die Wärme einer vertrauten Berührung. Und nicht die Hoffnung, dass wir eines Tages mehr bewahren können als heute.

*Namen von der Redaktion geändert.

Demenz ist ein Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen des Gehirns.
Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit.

WIESO DAS DEMENZRISIKO IN ZUKUNFT NICHT NUR ZU-, SONDERN AUCH ABNIMMT

In der Schweiz und vielen weiteren Ländern wird die Bevölkerung zusehends älter. Deshalb nimmt voraussichtlich auch die Anzahl von demenzkranken Menschen zu. Doch zum Glück ist das noch nicht die ganze Wahrheit.

Schätzungen zufolge leben weltweit aktuell 55 Millionen Menschen mit einer Demenz. Befürchtet wird, dass sich diese Zahl aufgrund des demografischen Wandels in den nächsten dreissig Jahren verdoppeln könnte. Die hinter dieser Befürchtung stehende Überlegung ist denkbar einfach: Weil das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, mit zunehmendem Alter steigt, nimmt auch die Anzahl an Demenzerkrankungen in einer immer älter werdenden Bevölkerung stetig zu.

Doch zwischen dieser befürchteten Entwicklung und den tatsächlich beobachteten Zahlen öffnet sich eine immer grössere Kluft: Seit einigen Jahren berichten verschiedene Studien aus den USA, Grossbritannien, Spanien, Schweden, Dänemark, Niederlanden und zuletzt auch aus Deutschland, dass heute nicht mehr – sondern weniger – Menschen an Demenz erkranken als früher. Woran liegt das?

Keine eindeutige Antwort – aber mehrere Vermutungen

Eine wissenschaftlich erwiesene Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Aber dafür stehen mehrere nachvollziehbare, weil begründete Vermutungen im Raum. Sie schliessen sich nicht gegenseitig aus, sondern erklären jeweils unterschiedliche Aspekte, die mit dem beobachteten Rückgang der Anzahl Menschen mit Demenz in Zusammenhang stehen könnten.

Die *erste Vermutung* hat mit der Tatsache zu tun, dass heute mehr Seniorinnen und Senioren in ihrem Leben eine gute Ausbildung genossen haben. Im Vergleich mit der Generation ihrer Eltern oder Grosseltern ist der Anteil der Menschen mit einer überobligatorischen Schulzeit sehr deutlich gestiegen. Dadurch war es mehr Personen möglich, im Laufe ihres Lebens kognitive Reserven aufzubauen. Vielleicht schützen diese Reserven sie nun vor einer Demenzerkrankung.

Gesunder Lebensstil

Zweitens: Die heutigen Seniorinnen und Senioren leben im Schnitt gesünder als ihre Eltern oder Grosseltern. Weniger von ihnen rauchen, auch der durchschnittliche Alkoholkonsum ist gesunken. Dafür bewegen sich heutige Menschen im Pensionsalter mehr

als Gleichaltrige vor zwanzig oder dreissig Jahren. Gemeinsam tragen alle diese Faktoren dazu bei, dass die Blutgefässe von immer mehr Personen bis ins hohe Alter gesund bleiben. Das lässt sich zum Beispiel auch daraus ablesen, dass der durchschnittliche Blutdruck von über 65-jährigen über die letzten Jahrzehnte kontinuierlich abgenommen hat. Wenn das Kreislaufsystem einwandfrei funktioniert, kann es das Gehirn auch noch im hohen Alter mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.

Drittens: Zum beobachteten Rückgang der Demenzfälle trägt wahrscheinlich auch der medizinische Fortschritt bei. Heute stehen der Ärzteschaft bessere Therapien zur Verfügung als noch vor dreissig Jahren, um Menschen mit Bluthochdruck oder Menschen mit Depressionen zu behandeln. Bekannt ist, dass sowohl Bluthochdruck wie auch Depressionen das Risiko für eine Demenz erhöhen. Weil die Medizin diese beiden Risikofaktoren heute besser im Griff hat als früher, entwickeln heute auch weniger Personen eine Demenz.

Nachkriegsgeneration ist weniger traumatisiert

Viertens: Am stärksten ausgeprägt ist der Rückgang der Anzahl Menschen mit Demenz in Ländern, in denen in der ersten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts Kriege wüteten. Im Gegensatz zu ihren Eltern und Grosseltern haben die meisten heutigen Seniorinnen und Senioren selbst keine Kriegszeiten erlebt. Insgesamt haben sie also weniger Traumata, Zerstörung und Armut durchleben müssen – und deswegen ein möglicherweise geringeres Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

Zusammengenommen zeichnen alle diese möglichen Erklärungen ein grundsätzlich erfreuliches Bild: Wer heute lebt, hat ein durchschnittlich geringeres individuelles Demenzrisiko. Diese beruhigende Nachricht darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass Demenzerkrankungen immer noch nicht nur zahlreiche Betroffene, sondern auch ihre Angehörigen in Mitleidenschaft ziehen. An besseren Behandlungsmethoden zu forschen, bleibt daher weiterhin von elementarer Bedeutung.

KI-generiertes Bild



NACH 23 JAHREN UND 100 STIFTUNGSRATS-SITZUNGEN GIBT DR. MARGRIT LEUTHOLD DAS PRÄSIDIUM VON SYNAPSIS AB

Als Thomas Hoepli im Jahr 2003 eine Stiftung zur Erforschung von Alzheimer und anderer neurodegenerativer Erkrankungen gründete, bewies er nicht nur bemerkenswerte Weitsicht, sondern auch ein sehr gutes Gespür: die Stammbach Stiftung (Basel) vertreten durch Maurice Moser und die Fondazione per lo studio delle malattie neurodegenerative (Lugano) vertreten durch Sergio Monti erkannten ebenso die Wichtigkeit, zugunsten der Demenzforschung eine private Stiftung einzurichten und steuerten je CHF 50 000 als Gründungskapital bei. Dr. Margrit Leuthold konnte als Gründungspräsidentin gewonnen werden. Seit 23 Jahren präsidiert sie nun schon die Stiftung Synapsis – Demenz Forschung Schweiz.

Margrit Leuthold organisierte die Stiftung von Beginn weg umsichtig und baute das erste philanthropische, private Fördergefäss zur Erforschung von neurodegenerativen Krankheiten sorgfältig auf. Dabei war die Qualität stets das oberste Kriterium. Die Stiftungsrätinnen und Stiftungsräte, zunächst die Mitglieder der beiden Gründerstiftungen, leisten ihre Arbeit ebenso wie die Präsidentin ehrenamtlich und leidenschaftlich. Mit Alfred Kammer konnte ein Geschäftsführer im Mandatsverhältnis gewonnen werden, der wesentlich beitrug, dass die Stiftung erfolgreich erste Fördergelder einwerben konnte.

Im Jahr 2010 folgte Erich Tschirky als mandatiertes Geschäftsführer. Auch er war essenziell für das kontinuierliche Wachstum der Stiftung. Gleichzeitig entschloss sich die Stiftung, ihre Bekanntheit in der Bevölkerung durch gezielte, strukturierte Mailings zu steigern und auf diesem Weg neue Finanzierungsquellen zu erschliessen. Der Stiftungsrat tat sich nicht leicht mit dieser Entscheidung. Margrit leitete die Diskussionen souverän und fand zusammen mit Sergio Monti einen Weg für die Erstfinanzierung. Und bald darauf konnte die Stiftung den Eingang eines ersten gewichtigen Legats vermelden.

Bei der Zusammensetzung des Stiftungsrates war es Margrit immer wichtig, nicht nur verschiedene Kompetenzbereiche vertreten zu haben, sondern auch ein Gremium zu leiten, das sich menschlich versteht. Die Synapsis-Stiftung gedieh prächtig und wuchs dank dem unermüdlichen Einsatz von Margrit und den Mitgliedern des Stiftungsrates Schritt für Schritt.

Bis 2017 war der Arbeitsumfang derart angewachsen, dass die Stiftung eine eigene Geschäftsstelle mit einigen Vollzeitstellen benötigte. Die Präsidentin hatte nun zusätzliche Aufgaben, darunter die Personalführung der Geschäftsführenden. Auch im Stiftungsrat ging Margrit die Arbeit nicht aus: der Rat wurde erweitert. Mit Denis Monard verabschiedete Margrit 2021 einen langjährigen, treuen Weggefährten.

Derweil nahm die Kernarbeit der Stiftung durch die Finanzierung hochstehender Projekte und talentierter junger Forschender stetig an Volumen zu. Die Anzahl der Gesuche stieg Jahr für Jahr an. Seit 2003 hat die Stiftung insgesamt 130 Projekte mit einem Gesamtvolumen von mehr als CHF 34 Millionen gefördert! Ein herausragender Leistungsausweis für Margrit und die Stiftung insgesamt. Bei den Schweizer Demenzforschenden hat die Synapsis-Stiftung einen festen Platz und einen exzellenten Ruf.

Liebe Margrit, Du darfst mit Stolz und grosser Zufriedenheit auf Deine Synapsis-Stiftung zurückschauen. Du hast über 23 Jahre hinweg echte Pionierarbeit geleistet. Ohne Deinen Einsatz und Dein Durchhaltevermögen stünde die Stiftung heute nicht da, wo sie ist.

Im Namen aller Forschenden dankt Dir der Stiftungsrat herzlich und wünscht Dir für die Zukunft nur das Beste!



Dr. Margrit Leuthold

DR. DANIEL VONDER MÜHLL WIRD NEUER PRÄSIDENT

DER STIFTUNG SYNAPSIS – DEMENTZ FORSCHUNG SCHWEIZ.

Als Executive Director von «Personalized Health and Related Technologies» (PHRT) an der ETH Zürich bringt er langjährige Erfahrung an der Schnittstelle von Forschung, Medizin, Innovation und wissenschaftlicher Koordination mit. Er ist seit mehr als 15 Jahren Mitglied des Synapsis-Stiftungsrats und mit den Zielen und Schwerpunkten der Stiftung bestens vertraut. In seiner neuen Rolle wird er die Stiftung in einer Phase



Dr. Daniel Vonder Mühl

weiterentwickeln, in der vernetztes Denken, wissenschaftliche Exzellenz und nachhaltige Förderung zentral sind.

ONLINE-NEWSLETTER

Nicht nur in der Forschung wird immer wieder nach neuen Wegen gesucht, sondern auch wir von der Geschäftsstelle möchten die uns zur Verfügung gestellten Spendengelder noch optimaler einsetzen. Um auch unsere Umwelt zu schonen, bieten wir die Möglichkeit an, unser Magazin auch online zu abonnieren. Sie möchten Ihren Teil dazu beitragen und künftig auf Briefpost von uns verzichten? Alles, was Sie tun müssen, ist uns Ihre E-Mail-Adresse bekannt zu geben. Am einfachsten funktioniert das über unsere Webseite:

www.demenz-forschung.ch/de/newsletter/

Sie dürfen uns Ihre E-Mailadresse jedoch auch gerne per E-Mail oder per Telefon mitteilen.

E-Mail: info@demenz-forschung.ch
Telefon: 044 271 35 11

LIEBE FREUNDE UND GÖNNERINNEN DER STIFTUNG SYNAPSIS – DEMENTZ FORSCHUNG SCHWEIZ

Ich wende mich heute zum letzten Mal an Sie, da ich nach 23 Jahren an der hundertsten Sitzung am 18. Juni 2026 als Gründungspräsidentin zurücktrete.

Die Stiftung Synapsis war und ist mein Herzensprojekt. Es erfüllt mich mit Freude und Stolz, dass wir alle gemeinsam – unsere privaten und institutionellen Gönner, meine Kolleginnen und Kollegen vom Stiftungsrat, der Geschäftsstelle und dem wissenschaftlichen Beirat – ohne nennenswertes Startkapital mit Beharrlichkeit und kompromissloser Haltung, eine schweizweit anerkannte Stiftung aufgebaut haben, die heute als wichtigste private Forschungsförderungsstiftung im Demenzbereich gilt und eine wichtige Lücke schliesst. Qualität, Transparenz und Sorgfalt waren stets unsere Leitschnur.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben uns seit der Gründung vertraut und uns ideell und finanziell unterstützt. Ohne Sie alle wäre der Aufbau der Stiftung nicht möglich gewesen. Dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen.

Seit der Gründung unserer Stiftung hat sich im Demenzbereich vieles zum Positiven gewendet: Demenz ist anerkannt als Krankheit und hat einen Teil ihrer Stigmatisierung verloren. Immer mehr innovative Behandlungs- und Betreuungskonzepte helfen, den Alltag von Betroffenen und Angehörigen zu verbessern und lebenswerter zu gestalten. Neuartige diagnostische Mittel und Therapien, welche auf jahrzehntelangen Forschungsbemühungen basieren, lassen Hoffnung aufkommen, dass eine Demenzerkrankung nicht für immer als unheilbar gilt. Dennoch tapen wir immer noch im Dunkeln und wissen immer noch kaum etwas über die Ursachen der Entstehung einer Demenz. Es braucht deshalb weiterhin grosse Forschungsanstrengungen und somit auch die Stiftung Synapsis.

Ich trete zurück, für Kontinuität ist jedoch gesorgt. Ich freue mich sehr, dass mein geschätzter Kollege und langjähriges Mitglied des Stiftungsrates, Dr. Daniel Vonder Mühl, sich bereit erklärt hat, das Präsidium zu übernehmen. Zusammen mit den weiteren Kolleginnen und Kollegen des Stiftungsrates wird er die Stiftung in eine erfolgreiche Zukunft führen.

Ihnen wünsche ich von Herzen alles Gute!

Dr. Margrit Leuthold
Gründungspräsidentin
des Stiftungsrates 2003 – 2026

MIND-DIÄT

Präventions- tipp

Ernährung und Demenz: Die MIND-Diät, ein kulinarischer Liebesbrief an Ihr Gehirn

Die MIND-Diät ist weit mehr als ein Ernährungstrend. Sie wurde speziell entwickelt, um die kognitive Gesundheit zu fördern und das Risiko für Demenz zu senken. Sie lohnt sich nicht nur für alle, die Gewicht verlieren möchten, sondern vor allem für diejenigen, die ihr Gehirn langfristig schützen wollen.

Was ist die MIND-Diät?

Anders als klassische Diäten, die auf Kalorienreduktion setzen, verfolgt die MIND-Diät einen neuroprotektiven Ansatz. Sie kombiniert gezielt Lebensmittel, die das Gehirn stärken und vor altersbedingtem Abbau schützen. Studien zeigen, dass Menschen, die sich konsequent an die MIND-Diät halten, ihr Risiko, an Alzheimer oder anderen Formen der Demenz zu erkranken, senken können.

Die zentralen Bausteine der Ernährung sind:

- **Grünes Blattgemüse:** z. B. Spinat, Mangold, Brokkoli
- **Beeren:** z. B. Heidelbeeren, Himbeeren und andere antioxidative Früchte
- **Nüsse:** z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse
- **Fisch und Omega-3-reiche Lebensmittel**
- **Olivenöl** als Hauptfettquelle
- **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte**

Praktische Tipps für den Alltag

Damit sich die MIND-Diät auch in einem hektischen Alltag leicht umsetzen lässt, helfen ein paar kleine Routinen:

1. Buntes Gemüse zu jeder Mahlzeit

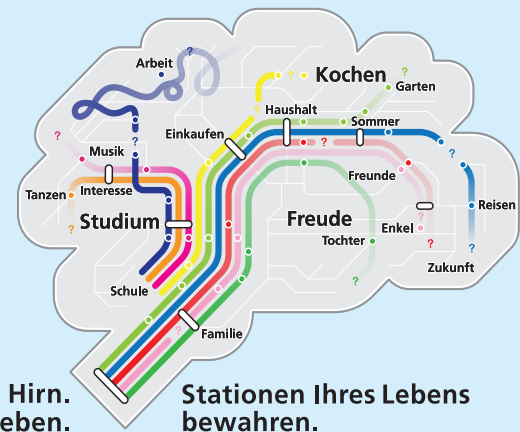
Ob Spinat, Rauden oder Brokkoli, jede Mahlzeit profitiert von frischem Gemüse. Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die die neuronale Gesundheit unterstützen und den Blutzuckerspiegel stabil halten.

2. Beeren zum Frühstück

Ob im Joghurt, Müsli oder Smoothie: Beeren sind reich an Antioxidantien, die Gehirnzellen vor oxidativem Stress schützen.

3. Fisch oder Seealgen zwei Mal pro Woche

Omega-3-Fettsäuren fördern die Gehirnfunktion. Wer keinen Fisch mag, kann auf entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen.



Ihr Hirn.
Ihr Leben.

Stationen Ihres Lebens
bewahren.

Impressum

Synapsis News, Ausgabe Nr. 2, Juni 2026

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

Zusatztipps für unterwegs: Karotten, Äpfel oder eine Handvoll Nüsse eignen sich perfekt als Gehirn-Snack für unterwegs.

Diese Lebensmittel sollten Sie reduzieren

Genauso wichtig wie die bewusste Auswahl förderlicher Lebensmittel ist das Einschränken von Produkten, die Entzündungen begünstigen oder das Gehirn belasten:

- **Rotes Fleisch:** Kann entzündungsfördernd wirken
- **Butter:** Gesättigte Fette können die Durchblutung und Herzgesundheit beeinträchtigen
- **Käse (besonders die fettreichen Sorten)**
- **Süssigkeiten und fettreiche Backwaren**
- **Frittierte Lebensmittel:** Sie enthalten oft Transfette, die Herz und Gehirn belasten

Fazit

Die MIND-Diät ist mehr als nur eine Ernährungsempfehlung, sie ist ein präventiver Schutz für das Gehirn. Wer bewusst zu den richtigen Lebensmitteln greift, stärkt nicht nur seinen Körper, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit. Mit ein paar einfachen Anpassungen im Alltag wird die MIND-Diät zu einem echten kulinarischen Liebesbrief an Ihr Gehirn.