



Live-Musik im Pflegeheim

DIE MUSIK SPITEX BRINGT LIVE-MUSIK DIREKT ZU DEN MENSCHEN IN PFLEGE

Wenn Menschen nicht mehr ins Konzert gehen können, wird die Welt ein Stück leiser. Die Musik Spitex will genau diese Lücke schliessen. Berufsmusikerinnen und -musiker bringen Live-Musik direkt zu Menschen in Pflege, nach Hause oder ins Heim. Immer individuell, immer nah, immer als Wunschmusik.

Eine Idee, die aus Erfahrung gewachsen ist

Gründerin und Geschäftsleiterin Mirjam Toews spricht über einen Moment, der sie nachhaltig geprägt hat: Nach einem schweren Verkehrsunfall lag sie in Norwegen in der Rehabilitation. Eine Ärztin erkannte, wie sehr ihr Live-Musik fehlte, und nahm sie – trotz ihres schlechten Zustands – zu einem Konzert mit. «Das war ein absoluter Motivationsfaktor, wieder fit zu werden», erzählt Mirjam Toews. Gleichzeitig habe sie damals verstanden, wie schnell Menschen

in einer Pflegesituation aus dem gesellschaftlichen Blick geraten.

Jahre später brachte die Corona-Pandemie das öffentliche Leben zum Stillstand. Musikerinnen und Musiker konnten nicht auftreten, Pflege und Betreuung arbeiteten am Limit. In dieser Zeit initiierte Frau Toews eine Online-Konzertreihe und suchte zugleich nach einer sinnvollen Geste des Dankes für eine Spende aus dem Spitex-Umfeld. Statt einer CD entschied sie sich für etwas, das Wirkung entfaltet: Weihnachtslieder bei den Spitex Kundinnen und Kunden zu Hause. Auf dieser Tour traf sie erstmals intensiv auf Menschen mit Demenz, ALS und anderen schweren Erkrankungen. «Das hat mich so berührt, dass ich dachte: Wenn es das noch nicht gibt, dann gründe ich es». 2021 entstand die Musik Spitex.



Live-Musik für Menschen in Pflege

Warum Wunschmusik zählt

Das Konzept ist simpel und radikal konsequent: Die Musikerinnen und/oder Musiker sind anwesend und es wird gespielt, was die Menschen lieben. «Wenn ich Techno-Fan bin, gehe ich nicht ins Klassikkonzert – und umgekehrt», sagt Mirjam Toews. Studien zur Wirkung von Musik gebe es viele, aber entscheidend sei die subjektiv positive Bedeutung. Darum wird vor jedem Konzert nach Vorlieben gefragt und im Moment selbst flexibel reagiert. Manchmal verändert sich die Stimmung und es braucht ein anderes Lied als geplant. «Biografische Musik ist der Gamechanger», sagt die Musik Spitex-Gründerin. Gerade bei Menschen mit Demenz mache es einen Unterschied, ob ein Stück «neutral» ist oder mit Kindheit, Festen, Tanz, Jugend oder Familie verknüpft. Dann wirke es, als kämen Menschen «im Moment an».

Demenz: 60 Prozent der Konzerte

Ein grosser Teil der Arbeit findet im Demenzbereich statt. Frau Toews schätzt: Rund 60 Prozent der Auftritte sind für Menschen mit Demenz – in Pflegeheimen ebenso wie zu Hause. In Institutionen gibt es oft Gruppenkonzerte für Menschen mit Demenz, bei denen zuvor die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner gesammelt werden.

Was sie beobachtet? Unruhe, die in Ruhe übergeht. Menschen, die kaum sprechen, und nach dem Konzert plötzlich Worte finden. Oder eine Frau (ehemalige Tänzerin) im späten Lebensabschnitt, die tief schläft – und deren Hände und Füsse sich zur Musik zu bewegen beginnen. «Da haben wir alle geweint», sagt Frau Toews.

Manchmal zeigt Musik aber auch, wie fragil der Moment ist. Ein Konzert verliert seine Wirkung, wenn eine Person aus dem Erlebten herausgerissen wird. Gleichzeitig berichten Pflegefachkräfte nicht selten von einer positiven Nachwirkung – Entspannung, besserer Schlaf, mehr Ruhe in den Folgetagen.

Profis mit Feingefühl

Die Musik Spitex arbeitet mit Berufsmusikerinnen und -musikern, aktuell sind es rund 67. Sie werden branchenüblich bezahlt. Entscheidend ist nicht nur musikalische Qualität, sondern Präsenz: leise spielen können, Blickkontakt halten, reagieren, zuhören. Neue Teammitglieder durchlaufen ein mehrstufiges Auswahlverfahren, Trainings zu herausfordernden Situationen (z. B. Demenz, Angst, Halluzinationen) sowie einen Erste-Hilfe-Refresher und sie werden anfangs begleitet.

Kostenlos für Betroffene – getragen von anderen

Für Menschen in Pflege sind die Konzerte kostenlos. Finanziert werden sie über Pflegeheime, Angehörige, Abos, Geschenkmodelle und Spenden.

Wohin soll es wachsen?

Frau Toews möchte die Musik Spitex in allen Kantonen verfügbar machen und stärker mit Gemeinden zusammenarbeiten. Denn Live-Musik ist nicht nur ein Geschenk an Betroffene, sondern sie entlastet auch pflegende Angehörige. Wenn Musik im Raum ist, entsteht ein gemeinsamer Moment und manchmal schlicht ein Atemzug Pause.

Und am Ende bleibt die Idee, die alles trägt: Kultur nicht als Luxus zu betrachten, sondern als Verbindung. Oder, wie Frau Toews es im Gespräch ausdrückt: Musik erreicht Menschen «bis zum letzten Herzschlag». www.musikspitex.ch

WAS FÜRS HERZ GUT IST, IST AUCH FÜRS KÖPFCHEN GUT

Die drei Kantonsschüler Noée Treier, Sara Filomena und Fiodor Belonogov der Kantonsschule Baden, haben sich mit bemerkenswerter Ernsthaftigkeit und Tiefe dem Thema Demenz gewidmet. In drei selbst produzierten Podcastfolgen haben sie komplexe neurologische Zusammenhänge verständlich aufbereitet, präventive Ansätze diskutiert und den Blick auf Angehörige gelenkt, die oft im Schatten der Erkrankten stehen. Ihre Gespräche mit renommierten Fachpersonen sowie Betroffenen zeigen, dass Demenz für junge Menschen kein fernes Zukunftsthema ist, sondern eine Realität, die sie interessiert, bewegt und zum Handeln motiviert.

Ihr seid Kantonsschüler – wie kommt man in dem Alter ausgerechnet auf Demenz als Thema?

Uns hat Demenz fasziniert, weil sie nicht nur die körperliche Gesundheit betrifft, sondern auch Persönlichkeit, Verhalten und Beziehungen. Einer von uns kam während

eines Praktikums im Kantonsspital Baden erstmals direkt damit in Kontakt und war schockiert, wie stark die Krankheit Menschen verändert, auch wenn sie noch nicht sehr alt sind. Daraus entstand der Wunsch, zu verstehen, warum Demenz entsteht und wie man Betroffenen und Angehörigen besser helfen kann.

Was hat euch bei der Recherche am meisten überrascht?

Zwei Dinge: Erstens ist der genetische Einfluss oft kleiner, als viele denken – gerade bei Alzheimer. Zweitens haben wir gelernt, dass man theoretisch einem grossen Teil der Erkrankungen vorbeugen oder ihn zumindest hinauszögern könnte. Uns hat auch erschreckt, wie wenig dieses Wissen in unserem Umfeld präsent ist, selbst bei jungen Menschen mit guter Schulbildung.

Warum habt ihr euch für einen Podcast entschieden?

Weil er alltagstauglich ist! Man kann ihn beim Pendeln, Einkaufen oder Putzen hören, ohne extra Zeit freischaufeln zu müssen. Ausserdem wirkt Audio persönlicher: Wenn Menschen ihre Erfahrungen und Aha-Momente erzählen, berührt das oft anders als ein Text und senkt die Hemmschwelle, sich mit einem schweren Thema zu beschäftigen.

In eurer ersten Folge steht Alzheimer im Zentrum. Warum gerade diese Form?

Alzheimer ist die häufigste und bekannteste Demenzform, viele haben den Begriff schon gehört. Für uns war das ein guter Einstieg, um Demenz grundsätzlich zu erklären, ohne zu sehr in dutzende Unterformen abzudriften. Am Beispiel Alzheimer konnten wir zeigen, was im Gehirn passiert, wenn Nervenzellen nach und nach ausfallen.

Was habt ihr über das Gehirn gelernt, das euch besonders geblieben ist?

Wir haben die Reizweiterleitung und die biologischen Prozesse (z.B. Amyloid-Beta und Tau-Veränderungen) viel tiefer verstanden als im Unterricht. Auch spannend: Lernen verändert das Gehirn tatsächlich und lässt neue Verknüpfungen entstehen. Dieses Verständnis hat uns geholfen, Symptome nicht nur «von aussen» zu sehen, sondern besser einzuordnen, was dahintersteckt.

Ihr habt Prof. Dr. med. Julius Popp, Universität Zürich, interviewt. Was war die wichtigste Erkenntnis?

Wie komplex die Krankheit ist und dass es wahrscheinlich nicht nur den einen Auslöser gibt. Gleichzeitig macht Forschung Hoffnung, denn Biomarker und neue Diagnosemethoden könnten helfen, Veränderungen früher zu erkennen und den Verlauf der Krankheit besser zu beeinflussen. Ob es je eine Heilung geben wird, weiss man zu diesem Zeitpunkt

noch nicht, aber Fortschritte, die Alltag und Symptome verbessern, erscheinen realistisch.

In Folge zwei geht es um Prävention. Welche Risikofaktoren haben euch am meisten erstaunt?

Schlaf, Blutdruck und generell Herz-Kreislauf-Gesundheit haben uns besonders beschäftigt, weil sie so stark mit dem Gehirn zusammenhängen, und der Lebensstil sowie das Umfeld spielen eine grössere Rolle, als viele denken.

In der dritten Folge gebt ihr Angehörigen Raum. Warum war euch das so wichtig?

Weil Demenz nie nur eine einzelne Person betrifft. Für Angehörige ist es besonders belastend, wenn jemand nicht nur geistig abbaut, sondern sich auch im Wesen verändert, manchmal bis zur Unkenntlichkeit. In den Gesprächen hat uns berührt, wie sehr Pflege emotional, körperlich und auch finanziell fordert und wie viel Stärke, Geduld und oft Selbstaufopferung dahintersteckt.

Was würdet ihr Gleichaltrigen konkret raten?

Realistisch umsetzbar sind Bewegung und ein bewusster Umgang mit Schlaf, auch wenn beides im Alltag nicht immer leicht ist. Ein Satz, der hängen blieb: «Was fürs Herz gut ist, ist auch fürs Köpfchen gut.» Und: Prävention ist nicht nur «später mal» relevant, Schäden und Gewohnheiten sammeln sich über Jahre.

Wie hat euch das Projekt persönlich verändert und was möchtet ihr den Leserinnen und Lesern mitgeben?

Wir sind aufmerksamer geworden und begegnen Menschen mit Demenz geduldiger. Mehr Zeit lassen, gemeinsam suchen, nicht beschämen und zugleich lernen, als Angehörige eine gewisse Distanz zu wahren, um selbst nicht auszubrennen. Unser wichtigster Wunsch: dass mehr Menschen die Krankheit besser verstehen, Risikofaktoren kennen und Betroffene sowie Angehörige mit Respekt behandeln. Information ist keine Garantie – aber sie hilft, besser zu handeln.

Die Podcasts können auf Spotify heruntergeladen werden. Titel: Demenz: Zwischen Nebel und Licht.

Sara, Noée und Fiodor, Kantonsschule Baden



BEIM SINGEN VERLIERT DIE DIAGNOSE AN BEDEUTUNG, ES SPIELT KEINE ROLLE MEHR, WER DEMENZKRANK IST UND WER NICHT.

Von Flüchtlingsfamilien über Chöre bis hin zu Frauenklöstern – MELODIE erforscht die faszinierende Kraft des Singens und wie Lieder heilen und verbinden können: ein Manifest der Lebensfreude!

Was war der persönliche Ausgangspunkt für MELODIE? Gab es einen Moment oder ein Erlebnis, das den Film ausgelöst hat?

Der Ausgangspunkt des Projekts war ein zutiefst persönlicher. Die Sterbebegleitung meines Vaters während der Corona-Zeit im Jahr 2020. Eine Woche lang haben meine Familie und ich ihn begleitet, saßen an seinem Bett, hielten seine Hand und waren einfach da. Wir haben gesummt, gemeinsam Lieder erfunden und ihm unsere Nähe geschenkt. Er stammte aus einer sehr singfreudigen Walliser Familie, in der Musik stets eine selbstverständliche Rolle spielte, und genau diese Musikalität hat auch in seinen letzten Tagen eine besondere Bedeutung bekommen.

Aus dieser intensiven Erfahrung heraus begann eine umfassende und offene Recherche. Ich besuchte Kongresse, führte zahlreiche Gespräche und stellte fest, dass im Moment des Abschieds eigentlich das gesamte gelebte Leben präsent ist. Um dieser Vielschichtigkeit gerecht zu werden, brauchte es unterschiedlichste Perspektiven und Zugänge. Der Film entstand deshalb nicht aus einer einzigen Idee heraus, sondern setzte sich nach und nach zusammen wie ein Puzzle, bei dem jedes Teil einen neuen Aspekt hinzufügt.

Insgesamt erstreckte sich das Projekt über vier Jahre.

Der Film zeigt Singen als etwas sehr Menschliches. Warum eignet sich gerade die Stimme so gut, um Gemeinschaft und Heilung zu erzählen?

Die Stimme ist unmittelbar mit dem Körper verbunden, sie gehört zunächst einmal mir selbst und wird so zum unmittelbaren Ausdruck meiner Existenz. Singen ist körperlich: Atem, Vibration und Resonanz greifen auf komplexe Weise ineinander und erzeugen eine Präsenz, die über Worte hinaus Bedeutung trägt. Gleichzeitig ist die Stimme eng mit unseren biografischen Erinnerungen verknüpft: sie verbindet Denken, Fühlen und Erinnern auf einzigartige Weise. Genau deshalb eröffnet sie einen besonderen Zugang zu Gemeinschaft und Nähe. Sie kann Trost, Freude und sogar Heilung erfahrbar machen und Menschen auf einer tiefen, oft jenseits der Sprache liegenden Ebene miteinander verbinden.



Mitwirkende Melodie

Wie reagieren Menschen mit Demenz auf Melodie und Rhythmus, jenseits von Sprache?

Die Reaktionen auf Melodie und Rhythmus sind oft unmittelbar körperlich spürbar. Menschen mit Demenz bewegen sich im Takt, wippen mit den Füßen, ihre Mimik und Gestik spiegeln direkt das wider, was sie gerade erleben. Musik wirkt hier auf einer sehr unmittelbaren Ebene. Rhythmus und Klang erreichen den Körper, bevor Worte es können, und schaffen so eine Verbindung jenseits von Sprache.

Gleichzeitig fordert diese Erfahrung auch die Zuhörenden heraus. Wer genau hinhört, bemerkt selbst feinste Nuancen, wird sensibler für die subtilen Veränderungen im Klang, in der Bewegung und im Ausdruck der anderen. Das eigene Gehör schärft sich, die Wahrnehmung erweitert sich, und ein wechselseitiger Prozess entsteht, der Nähe, Verständnis und gegenseitige Aufmerksamkeit fördert.

Gemeinsames Singen verlangt kein Richtig oder Falsch. Sehen Sie darin eine Haltung, die auch im Umgang mit Menschen mit Demenz hilfreich sein kann?

Es geht darum, Freiräume zu schaffen und wertfrei zu sein. Eine Haltung, die sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen guttut. Es bedeutet, nicht zu urteilen, sondern bewusst Raum zu lassen. Raum für Gefühle, für Ausdruck, für Bewegung und für Momente, die vielleicht unvorhersehbar sind oder ungewöhnlich erscheinen.

Wer es schafft, Erwartungen und Bewertungen beiseitezulassen, ermöglicht Begegnungen, die auf Vertrauen, Nähe und gegenseitigem Verstehen beruhen – Momente, in denen die Person mit Demenz in ihrer Individualität gesehen und respektiert wird.

Filmstart: 5.3.26 in zahlreichen Schweizer Kinos

LOHNT ES SICH, AN KLINISCHEN STUDIEN TEILZUNEHMEN?

Viele medizinische Fortschritte wären ohne klinische Studien nicht möglich gewesen. Krankheiten, die früher als unheilbar galten, können heute oft erfolgreich behandelt werden. Solche Entwicklungen beginnen meist im Forschungslabor, wo neue Substanzen zunächst an Zellkulturen und in präklinischen Untersuchungen getestet werden. Erst wenn diese Resultate vielversprechend sind, wird geprüft, ob eine Behandlung auch beim Menschen wirksam und sicher ist. Genau diesem Zweck dienen klinische Versuche.

In klinischen Studien wird untersucht, ob und wie gut neue Medikamente oder Therapien gegen bestimmte Krankheiten wirken. Die Teilnahme ist für die sogenannten Probandinnen und Probanden stets freiwillig und unterliegt strengen gesetzlichen Vorgaben. In der Schweiz regelt das Humanforschungsgesetz die Forschung am Menschen. Es schreibt unter anderem vor, dass jede Studie vor ihrem Beginn von einer Ethikkommission geprüft und bewilligt werden muss. Diese achtet darauf, dass die Würde der Teilnehmenden respektiert wird und der potenzielle Nutzen mögliche Risiken überwiegt.

Aktuell laufen in der Schweiz mehrere tausend klinische Studien, darunter auch solche zu Demenz und Alzheimer. Ob sich eine Teilnahme lohnt, lässt sich dennoch nicht allgemein beantworten. Die Entscheidung ist individuell und erfordert eine sorgfältige Abwägung der persönlichen Vor- und Nachteile.

Zu den möglichen Nachteilen gehört, dass Teilnehmende ein persönliches Risiko eingehen. Auch wenn eine neue Behandlung im Labor gute Ergebnisse gezeigt hat, ist ihr tatsächlicher Nutzen beim Menschen noch ungewiss. In klinischen Studien kann sich daher zeigen, dass ein Medikament wirksam ist, aber ebenso, dass es keinen Nutzen bringt oder unerwünschte Nebenwirkungen hat. Zudem werden neue Therapien häufig mit bestehenden Behandlungen verglichen, wobei die Zuteilung oft zufällig erfolgt. Eine Garantie, die neue Behandlung zu erhalten, gibt es deshalb nicht.

Auf der anderen Seite kann die Teilnahme den Zugang zu innovativen Therapien ermöglichen, die ausserhalb von Studien noch nicht verfügbar sind. Viele Probandinnen und Probanden entscheiden sich jedoch aus einem anderen Grund für eine Teilnahme: Sie möchten einen Beitrag zum medizinischen Fortschritt leisten. Im Wissen, dass heutige Patientinnen und Patienten von früherer Forschung profitieren, hoffen sie, dass ihre Teilnahme dazu beiträgt, zukünftigen Erkrankten bessere Behandlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

LIEBE LESERINNEN UND LESER

Der Frühling steht für Neubeginn und Bewegung. Die Tage werden länger, die Natur erwacht und vieles lädt dazu ein, wieder aktiver zu werden. Bewegung bringt nicht nur den Körper in Schwung, sondern kann auch das Wohlbefinden stärken und neue Impulse geben.

Gerade im Zusammenhang mit Demenz gewinnt dieses Thema besondere Bedeutung. Bewegung – in all ihren Formen – kann dazu beitragen, Fähigkeiten länger zu erhalten, den Alltag zu strukturieren und Momente der Selbstwirksamkeit zu ermöglichen. Sie schafft Begegnung, fördert Teilhabe und wirkt oft dort, wo Worte allein nicht mehr ausreichen.

Eine ebenso wichtige Rolle spielt die Musik. Sie bewegt auf ihre ganz eigene Weise: Sie erreicht Menschen emotional, weckt Erinnerungen und kann Verbundenheit schaffen, selbst dann, wenn sprachliche Zugänge verloren gehen. Musik kann beruhigen oder beleben, Orientierung geben und gemeinsame Erlebnisse ermöglichen – oft unmittelbar und tief berührend.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen Frühling, der Raum für Bewegung, Zuversicht und neue Perspektiven lässt.

Ihr Dr. Michael
Röthlisberger
Geschäftsführer



BEWEGUNG

Präventions- tipp

Regelmässige körperliche Aktivität kann helfen, das Risiko für Demenz zu senken und sowohl kognitive als auch körperliche Fähigkeiten länger zu erhalten. Das gilt in jedem Alter.

Warum wirkt Bewegung?

Sie belebt das Gehirn: Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Stimmung und kognitive Flexibilität profitieren davon. Zudem fördert Bewegung schützende Botenstoffe, insbesondere den BDNF (brain derived neurotrophic factor), der das Überleben von Nervenzellen unterstützt. Auch Strukturen wie der Hippocampus, der fürs Gedächtnis zentral ist, stehen in Studien in Zusammenhang mit Bewegung.

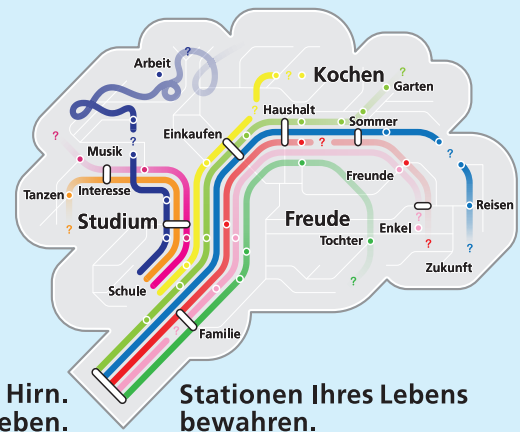
So setzen Sie es um

Ziel sind ungefähr 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche, zum Beispiel zügiges Gehen, Velofahren oder Schwimmen, dabei gilt: lieber mehrere kurze Einheiten als wenige lange. Noch besser wird es, wenn Bewegung mit Freude und sozialen Kontakten kombiniert wird: Tanzen ist dafür ein Klassiker.

Und wenn klassische Angebote nicht motivieren?

In der Langzeitpflege kann die körperliche Aktivität von Menschen mit Demenz durch Passivität, Desorientierung oder fehlende Motivation stark zurückgehen. Für Menschen mit bereits bestehenden kognitiven Beeinträchtigungen können Exergames eine hilfreiche Alternative sein. Exergames sind interaktive Bewegungsspiele, die Schritte, Gewichtsverlagerungen oder Armbewegungen mit Denkaufgaben und direktem Feedback verbinden. Sie sind spielerisch, motivierend und fördern häufig auch den sozialen Austausch.

Von der Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis geförderte Wissenschaftler der ETH Zürich konnten zeigen, dass dank eines gezielten Trainings mit Exergames die geistige Leistungsfähigkeit der Studienteilnehmenden sowie das Volumen der zuständigen Hirnregionen bei älteren Patienten tatsächlich zunahm.



Impressum

Synapsis News, Ausgabe Nr. 1, März 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

SAVE THE DATE:

30. April 2026, Meet the Researchers in Genf

2. Juni 2026, Meet the Researchers in Basel

Mehr Infos auf www.demenz-forschung.ch

