



JEANNE FÜRST FRAGT NACH

«DEMENZ KANN MAN AKTIV VORBEUGEN»

Alle 16 Minuten erkrankt in der Schweiz eine Person an Demenz. Doch gezielte Massnahmen senken das Risiko, sagt die Hirnforscherin Barbara Studer.

— Interview Jeanne Fürst und Fabienne Eichelberger

Barbara Studer, viele Menschen setzen auf Kreuzworträtsel oder Sudoku, um geistig fit zu bleiben. Reicht das aus?

Leider nicht. Unser Hirn ist anspruchsvoller. Beim Lösen von Knobelaufgaben wird nur ein bestimmter Bereich trainiert. Wichtig ist aber, möglichst viele Hirnareale zu aktivieren.

Wie gelingt das?

Sehr gut sind Tätigkeiten, bei denen das Hirn und der Körper



Barbara Studer, 41, ist Neurowissenschaftlerin und Gründerin von hirncoach.ch

Beim Jonglieren oder Tanzen wird das Hirn gefordert.



gefordert sind – etwa Jonglieren oder Tanzen. Entscheidend sind aber auch der Lebenswandel und die Einstellung: Wer denkt: «Ich werde sowieso vergesslich», bei dem trifft das auch eher ein. Demenz ist jedoch kein unabwendbares Schicksal. Man kann aktiv vorbeugen. Zu den Präventionsmassnahmen zählen etwa eine gesunde Ernährung, Bewegung, erholsamer Schlaf, soziale Kontakte sowie die Bereitschaft, stetig Neues zu lernen.

Ab welchem Alter sollte man mit gezieltem Hirntraining anfangen?

Demenzprävention ist ein lebenslanger Prozess. Besonders ab dem mittleren Alter ist Hirnfitness entscheidend, weil hier Weichen gegen kognitiven Abbau gestellt werden. Wichtig ist auch, chronischen Stress zu vermeiden. Ab dem Pensionsalter sollte man sich weiterhin geistig fordern – da die Herausforderungen des Berufs wegfallen –

und zugleich auch die körperlichen Aspekte im Auge behalten. **Was meinen Sie damit?**

Ein unbehandelter Hörverlust ist eine grosse Gefahr für die Hirngesundheit. Wird früh ein Hörgerät eingesetzt, halbiert sich das Demenzrisiko – Ähnliches gilt fürs Sehvermögen. Menschen mit Hör- und Sehschwäche fehlen wichtige Impulse, die das Hirn stimulieren, und sie ziehen sich oft aus dem sozialen Leben zurück. Einsamkeit schadet dem Hirn zusätzlich. Auch Blutdruck und Cholesterinwerte sollten regelmässig kontrolliert werden.

Weshalb?

Bei einem zu hohen Blutdruck werden die Hirnareale nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Ein erhöhter Cholesterinwert kann zu Verkalkungen der Gefässe führen. Beides begünstigt den Abbau gewisser Hirnstrukturen.

Was lässt sich mit einem gezielten Hirntraining und einem gesunden Lebensstil erreichen?

Gedächtnistraining allein reduziert das Demenzrisiko um etwa 2 Prozent. Passt man zudem seinen Lebensstil umfassend an, lässt sich das Demenzrisiko um bis zu 50 Prozent verringern und der Ausbruch einer Demenz um rund zehn Jahre verzögern. ■

Jeanne Fürst, 64, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 20.9.2025, 18.10 Uhr auf SRF 1 **PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG** Es gibt Menschen, die Probleme damit haben, soziale Kontakte zu knüpfen und mit anderen zu interagieren. Persönlichkeitsstörungen sind häufig die Ursache. Welche Massnahmen könnten ergriffen werden?

PRÄSENTIERT VON der «Schweizer Familie».

UNTERSTÜTZT VON Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Viollier. Die Sendung kann nach der Ausstrahlung jederzeit auf gesundheits-heute.ch angesehen werden.

GESUNDHEIT HEUTE
wohldosiert informiert