

NEWSLETTER

Forschung Alterspsychiatrie

EDITORIAL

Lebensqualität und Gesundheit im Alter



Prof. Dr. med.
Stefan Klöppel
Ordinarius für Alters-
psychiatrie und
Psychotherapie an der
Universität Bern
Direktor und Chefarzt
der Universitätsklinik
für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie,
UPD Bern

Liebe Leserinnen und Leser

Herzlich willkommen zur neuesten Ausgabe des Newsletters der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie!

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe steht das Thema «gesunder Lebensstil» als zentraler Baustein der Demenzprävention. Zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Faktoren wie Bewegung, geistige Aktivität, Schlaf, Ernährung und soziale Teilhabe nicht nur die körperliche Gesundheit, son-

dern auch die Lebensqualität und kognitive Gesundheit im Alter massgeblich beeinflussen können. Die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils ist daher ein wichtiger Ansatz in Prävention und Versorgung.

In diesem Zusammenhang berichten wir über den erfolgreichen Abschluss eines Forschungsprojekts, das untersucht hat, wie digitale Erinnerungen und alltagsnahe Unterstützung dabei helfen können, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen im Alltag nachhaltig umzusetzen. Aufbauend auf diesen Ergebnissen wird das Projekt aktuell weiterentwickelt: Durch den Einsatz von Smartwatches sollen individuelle Bedürfnisse künftig noch besser erkannt und Interventionen stärker personalisiert werden. Hierfür suchen wir Teilnehmende und würden uns über Ihre Kontaktaufnahme freuen!

Darüber hinaus geben wir Ihnen ein Update zum Projekt Demenz-Kompe-

tenz und Monitoring (DeKoMo), welches wir im [Newsletter Nr. 13](#) vorgestellt haben. Ziel dieses Projekts ist es, die Versorgung von Menschen mit Demenz durch eine verbesserte Koordination, frühzeitige Einschätzung komplexer Fälle und den gezielten Aufbau von Betreuungskompetenzen nachhaltig zu stärken.

Ausserdem freuen wir uns besonders über aktuelle Auszeichnungen aus unserer Forschungsgruppe: Dr. Esther Brill wurde mit dem Vontobel-Preis für Altersforschung für ihre Arbeit zu einem spielbasierten Gedächtnistraining bei älteren Erwachsenen ausgezeichnet, und der Preis der Seniorenuniversität Bern für eine herausragende Dissertation ging an Dr. Céline Zeller für ihre Forschung zur akustischen Schlafstimulation und Gedächtnisleistung.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

GESUND ALTERN

Warum ein gesunder Lebensstil entscheidend ist

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Jahre 2021-2030 zur Dekade des Gesunden Alterns (engl. «Decade of Healthy Ageing») erklärt. Ziel dieser Initiative ist es, Menschen ein langes Leben bei möglichst guter Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen. Dabei steht nicht allein die Abwesenheit von Krankheit im

Vordergrund, sondern vor allem die Fähigkeit, auch im höheren Alter aktiv am sozialen Leben teilzunehmen und ein subjektiv gutes Leben zu führen. Zunehmend zeigt die Forschung, dass der Lebensstil dabei eine zentrale Rolle spielt, selbst dann, wenn alters- oder krankheitsbedingte Veränderungen bereits eingesetzt haben.

Ein gesunder Lebensstil umfasst mehrere Bereiche wie beispielsweise regelmässige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, geistige und soziale Aktivität, guter Schlaf sowie der Umgang mit Stress. Diese Faktoren wirken nicht isoliert, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Studien zeigen, dass ältere Menschen, die in meh-

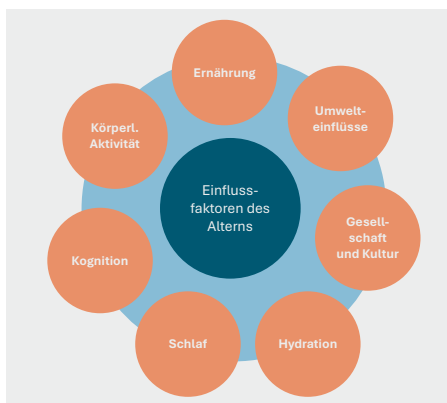
renen dieser Bereiche aktiv bleiben, eine bessere Lebensqualität berichten, seltener funktionelle Einschränkungen entwickeln und länger selbstständig bleiben. Wichtig ist dabei, dass positive Effekte auch dann möglich sind, wenn Veränderungen erst im höheren Lebensalter beginnen. Es ist also nie zu spät, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Erkenntnisse aus der Forschung:

Die FINGER-Studie

Ein Meilenstein in der Altersforschung ist die sogenannte **FINGER-Studie** (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability). In dieser grossen randomisiert-kontrollierten Studie wurde untersucht, ob eine kombinierte Lebensstilintervention den geistigen Abbau bei älteren Erwachsenen mit erhöhtem Demenzrisiko verlangsamen kann. Die Intervention umfasste Bewegungstraining, Ernährungsberatung, geistiges Training sowie die Kontrolle vaskulärer Risikofaktoren wie Bluthochdruck.

Die Ergebnisse zeigten, dass Teilnehmende der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe ihre geistigen Leistungsfähigkeiten besser erhalten konnten. Besonders wichtig war dabei der multimodale Ansatz: Nicht



eine einzelne Massnahme, sondern die Kombination mehrerer gesundheitsfördernder Verhaltensweisen führte zu den positiven Effekten. Die FINGER-Studie gilt heute als Vorbild für zahlreiche internationale Folgeprojekte.

Dauerhafte Verhaltensänderung und gesunde Gewohnheiten sind ausschlaggebend

Obwohl das Wissen über gesunde Lebensführung gut belegt ist, bleibt die nachhaltige Umsetzung im Alltag eine grosse Herausforderung. Verhaltensänderungen erfordern Motivation, Unterstützung und oft auch strukturelle Rahmenbedingungen. Gerade im höheren Alter können gesundheitliche Einschränkungen, Gewohnheiten oder

soziale Faktoren die Umsetzung erschweren.

Moderne Ansätze setzen daher zunehmend auf personalisierte Programme, die Menschen schrittweise begleiten, realistische Ziele setzen und Rückmeldungen geben. Digitale Technologien, wie Smartphone-gestützte Interventionen oder spielerische Trainingsprogramme, können hierbei eine unterstützende Rolle spielen, ersetzen jedoch nicht die Bedeutung sozialer Einbindung und persönlicher Betreuung.

Was bedeutet das für uns alle?

Die bisherigen Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass der Lebensstil einen entscheidenden Einfluss darauf hat, wie gesund wir altern. Regelmässige Bewegung, geistige Aktivität, soziale Einbindung, ausgewogene Ernährung und guter Schlaf tragen wesentlich dazu bei, körperliche und geistige Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten und die Lebensqualität im Alter zu verbessern. Dabei gilt: Auch im höheren Lebensalter können Veränderungen noch wirksam sein und positive Effekte entfalten. Gesundes Altern entsteht nicht durch einzelne Massnahmen, sondern durch viele kleine, alltagsnahe Gewohnheiten, die zusammengekommen einen grossen Unterschied machen.

PROJEKTVORSTELLUNG: ABLE-MCI

Alltagsnahe Impulse für ein aktives und gesundes Altern

Auch wir haben die Wichtigkeit von Lebensstilinterventionen für ein gesundes Altern früh erkannt. Mit dem Projekt ABLE-MCI haben wir daher, in Zusammenarbeit mit dem Center for Digital Health Interventions der UZH, eine erste Pilotstudie durchgeführt, die untersucht, wie gesundheitsfördernde Lebensstilimpulse ältere Menschen mit Gedächtnisveränderungen im Alltag unterstützen können. In der ABLE-MCI-Pilotstudie nutzten 15 ältere Erwachsene mit subjektivem kognitivem Abbau oder leichter kognitiver Beeinträchtigung über zwei Wochen hinweg eine Smartphone-App. Diese App gab täglich kurze, gesundheitsfördernde Impulse, etwa zu Bewegung, geistiger

Aktivität oder sozialen Kontakten. Die Inhalte wurden über einen digitalen Gesprächspartner («Chatbot» – siehe Abbildung 1) vermittelt, der sich an die jeweilige Situation der Teilnehmenden anpasste und zum richtigen Zeitpunkt an Aktivitäten erinnerte.

Die Ergebnisse der Pilotstudie waren ermutigend: Die App wurde insgesamt sehr positiv bewertet, insbesondere hinsichtlich ihrer Benutzerfreundlichkeit. Die Teilnehmenden reagierten in rund 80 Prozent der Fälle auf die Kontaktaufnahme durch die digitale Assistentin Elsa, und die Bereitschaft, die vorgeschlagenen Aktivitäten umzusetzen, blieb über die gesamte Studiendauer stabil. Viele Teilnehmende be-

richteten zudem, dass ihnen die Nutzung der App Freude bereite und sie sich durch die regelmässigen Impulse motiviert fühlten, gesundheitsförderliche Aktivitäten zu verfolgen.

Gleichzeitig zeigte die Studie auch, dass eine zuverlässige technische Umsetzung und bei Bedarf persönliche Unterstützung wichtig sind, um eine langfristige Nutzung zu gewährleisten. Die Ergebnisse liefern damit eine wertvolle Grundlage für die Weiterentwicklung digitaler Lebensstilinterventionen, die ältere Menschen frühzeitig, niedrigschwellig und alltagsnah bei einem gesunden Lebensstil unterstützen sollen.

[Link zur zugehörigen Originalarbeit](#)

ABLE-MCI Weiterentwicklung: verbesserte Unterstützung durch Smartwatch
Aufbauend auf den positiven Erfahrungen aus der Pilotstudie wird das ABLE-MCI-Projekt derzeit weiterentwickelt. Ziel der aktuellen Studie ist es, die digitale Lebensstilunterstützung noch stärker zu personalisieren und gleichzeitig verlässlicher, alltagsnahe Daten zu erfassen.

Ein zentrales neues Element ist der Einsatz einer digitalen Armbanduhr (Smartwatch), die körperliche Aktivität (insbesondere die Schrittzahl) automatisch und passiv erfasst. Im Gegensatz zu Selbstauskünften liefert diese sensorbasierte Messung objektive Informationen darüber, wie aktiv jemand im Alltag tatsächlich ist, ohne dass die Teilnehmenden dafür etwas tun oder dokumentieren müssen. Dadurch lassen sich Veränderungen im Verhalten genauer und kontinuierlicher abbilden.

Die gesammelten Sensordaten dienen dazu, gesundheitsförderliche Aktivitäten situationsabhängig auszuliefern. So erinnert die App beispielsweise, wenn ein Schrittziel noch nicht erreicht wurde, oder verstärkt positives Verhalten, indem sie erfolgreiche Aktivitäten anerkennt («Toll, Sie haben Ihr Ziel schon geschafft!»). Auf diese Weise erhalten die Teilnehmenden Impulse

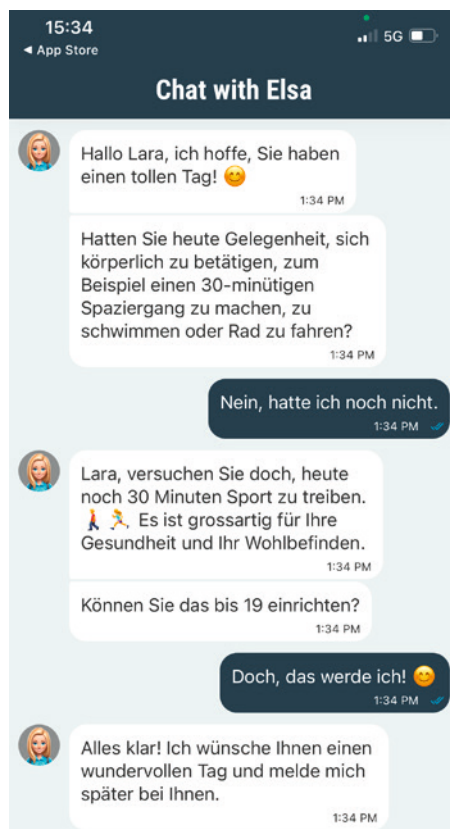
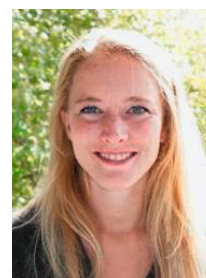


Abbildung 1: Gesprächsverlauf mit unserem digitalen Assistenten «Elsa».

genau dann, wenn sie im Alltag sinnvoll sind und gerade genutzt werden können. Auch in dieser ABLE-MCI Studie wird ein ganzheitlich gesunder Lebensstil gefördert.

MÖCHTEN SIE IHREN LEBENSSTIL VERBESSERN UND GLEICHZEITIG ZUR FORSCHUNG BEITRAGEN?

Für die laufende Weiterentwicklung von ABLE-MCI suchen wir Personen ab 65 Jahren mit einem (diagnostizierten) Gedächtnisdefizit, die ein Smartphone besitzen. Wenn Sie teilnehmen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich gerne bei Dr. Esther Brill unter esther.brill@unibe.ch oder Alexa Holfelder unter alexa.holfelder@unibe.ch (Tel. 058 630 68 79) oder Sie antworten direkt auf diesen Newsletter.



Dr. Esther Brill
Postdoktorandin
Universitätsklinik
für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie



Alexa Holfelder
Doktorandin
Universitätsklinik
für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie

UPDATE

Demenz Kompetenz Monitoring (DeKoMo)

Seit dem letzten Beitrag über DeKoMo in unserem Newsletter Nr. 13 hat sich das Berner Netzwerk etabliert. Im Dezember fand ein erstes Netzwerktreffen mit rund 30 Teilnehmenden statt. Vertreten waren dabei Fachpersonen aus unterschiedlichen Settings der Demenzpflege, Spitex, Alterspsychiatrie sowie Alters- und Pflegeheimen. Der interprofessionelle Austausch wurde von allen Beteiligten als wertvoll erlebt und bestärkt das Ziel, Übertritte strukturierter zu gestalten und komplexe Fälle gemeinsam besprechen zu können.

Parallel dazu wurde die begleitende Forschung im Rahmen des DeKoMo-Projekts intensiv weitergeführt. Das erste wissenschaftliche Teilpro-



jekt, in der Schweizer Zeitschrift für Psychiatrie & Neurologie bereits vorgestellt, konnte abgeschlossen werden. Gemeinsam mit Fachpersonen aus Spitex, Alterspsychiatrie sowie Alters- und Pflegeheim wurden Indikatoren entwickelt, die sichtbar machen sollen, wie hoch die Demenzkompetenz in Organisationen ist, wo Stärken liegen und an welchen Stellen noch Entwicklungsbedarf besteht.

In den kommenden Monaten werden die Netzwerkpartner*innen diese Indikatoren erstmals für ihre Organisation anwenden. Damit wird eine datenbasierte Grundlage geschaffen, um Kompetenzen gezielt weiterzuentwickeln und Lücken im Versorgungsgeschehen nachhaltig zu schliessen.



Giuliana Crippa
Doktorandin
Universitätsklinik
für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie

WIR GRATULIEREN

Auszeichnung der Vontobel Stiftung und der Senioreuniversität Bern



V.l.n.r.: D. Strzelczyk, N. Giroud, E. Brill, M. Heerdegen, F. Höpfinger, A.C. Binda, C. Röcke.

Dr. Esther Brill, Postdoktorandin in unserer Forschungsgruppe, wurde in diesem Jahr mit dem **Vontobel-Preis für Altersforschung** ausgezeichnet. Prämiert wurde ihre wissenschaftliche Arbeit zu speziell entwickelten Computerspielen zur Förderung geistiger Fähigkeiten im Alter, sogenannten «Serious Games». In einer grossen Studie (vorgestellt im **Newsletter Nr. 9** und **Nr. 5**), mit älteren Erwachsenen mit Gedächtnisproblemen untersuchte sie,

wie regelmässiges, spielbasiertes kognitives Training zu Hause wirkt. Die Ergebnisse zeigen bei längerfristiger Anwendung positive Effekte auf die wahrgenommene geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Die Arbeit unterstreicht damit das Potenzial digitaler Trainingsprogramme als Baustein moderner Ansätze zur Förderung eines gesunden Alterns.

[Link zum zugehörigen Originalartikel](#)



V.l.n.r.: E. Bonvin, A. Schärli, S. A. Tschanz, J. Schmid, R. M. Bill und M. González-Fernández. C. Voigt, C.J. Zeller, V. Richter, G. Sonderegger und V. Trappetti.

© Universität Bern, Bild: M. Friederich

Auch der diesjährige Preis für eine herausragende Dissertation der **Seniorenuniversität Bern** ging dieses Jahr an die APP, an **Dr. Céline Jacqueline Zeller**, eine ehemalige Doktorandin aus unserer Schlafforschung. Für ihre Arbeit führte sie bei einer kleinen Gruppe von älteren Erwachsenen mit Gedächtnis-

problemen akustische Stimulationen im Schlaf durch. Die Ergebnisse (vorgestellt im **Newsletter Nr. 11**) zeigten eine Verbesserung der Gedächtnisleistung der untersuchten Personen und somit die Wichtigkeit von Schlaf in der Demenzprävention.

[Link zum zugehörigen Originalartikel](#)

HINWEIS

ANONYME UMFRAGE ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IM ALTER

Gerne möchten wir Sie auf eine aktuelle anonyme Umfrage des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim aufmerksam machen und Sie herzlich zur Teilnahme einladen.

Die Umfrage widmet sich einer zentralen Frage der Alterspsychiatrie: **Wie gut finden ältere Menschen Unterstützung bei psychischen Beschwerden?**

Viele ältere Menschen stossen bei der Suche nach Hilfe für psychische Beschwerden auf Hürden. Mit Ihrer Teilnahme ([klicken Sie hier](#)) an der anonymen Umfrage helfen Sie, diese besser zu verstehen und die Versorgung psychischer Gesundheit im Alter zu verbessern.

Die Umfrage richtet sich an ältere Menschen und ist in Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch und Russisch verfügbar.

AUSBLICK

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich im Juni 2026 erscheinen und berichtet über Entwicklungen aus der Klinik.

AN-/ABMELDUNG

Sie können diesen Newsletter gerne an Interessierte weiterleiten. Eine Anmeldung ist [hier](#) möglich.

Für eine Abmeldung senden Sie bitte eine E-Mail an gedaechtnisforschung-bern@lists.unibe.ch.

SOCIAL MEDIA

Zusätzlich zum Newsletter sind wir auch auf [Facebook](#) aktiv.

Abonnieren Sie uns doch auch dort.