

„Dranbleiben, forschen und aufklären!“

Nachbericht: „Alzheimer vorbeugen und behandeln – was ist heute möglich?“ Essen, 17. September 2026

Anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages haben wir, die Alzheimer Forschung Initiative (AFI), am 17. September im Haus der Technik in Essen mit einem Vortragsabend über die Prävention und Behandlung von Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen informiert.

TV-Journalistin und AFI-Botschafterin Okka Gundel führte durch die Veranstaltung. Seit mittlerweile 14 Jahren engagiert sie sich für die AFI. Den Anstoß dafür gab die Alzheimer-Erkrankung ihrer Großmutter. Gundels heute 87 und 83 Jahre alte Eltern sind dagegen geistig noch fit: „Dafür bin ich sehr dankbar.“

Gleichzeitig blickte Gundel nach vorn: Auch wenn es die Alzheimer-Krankheit schon lange gibt, sind noch viele Fragen offen. Deshalb sei es umso wichtiger, „dass wir dranbleiben, forschen und aufklären“. Sie ermunterte die Gäste, die Gelegenheit zu nutzen und sich mit ihren persönlichen Fragen an die beiden Expertinnen zu wenden.



TV-Journalistin und AFI-Botschafterin Okka Gundel führte die rund 200 Gäste durch den Abend.

Bevor es in die Fachvorträge ging, gab **die stellvertretende AFI-Geschäftsführerin Dr. Linda Thienpont** zunächst einen Einblick in die Arbeit der AFI. Als größter privater Förderer für die Alzheimer-Forschung in Deutschland verfolgt die AFI zwei zentrale Aufgaben: Sie fördert Forschungsprojekte an Universitäten und klärt die Öffentlichkeit über Alzheimer und andere Demenzerkrankungen auf.

Thienpont betonte, dass die AFI dabei unabhängig von staatlichen Stellen und der Pharmaindustrie arbeite – und dass dieses Engagement ausschließlich durch die Unterstützung privater Spenderinnen und Spender ermöglicht wird. Welche Projekte gefördert werden, entscheidet die AFI auf Grundlage der Empfehlungen ihres ehrenamtlichen wissenschaftlichen Beirats.

Zum Abschluss machte Thienpont deutlich, dass die AFI für die Menschen da ist – an diesem Abend und darüber hinaus: „Denn dafür sind wir hier. Wir sind da, um Ihre Fragen zu beantworten.“



„Wir sind da, um Ihre Fragen zu beantworten“, so Dr. Linda Thienpont, stellvertretende AFI-Geschäftsführerin.

Vortrag 1: „Alzheimer behandeln – was heute möglich ist“

„Sie sind wahrscheinlich hier, weil Sie jemanden kennen, der an Demenz erkrankt ist“, eröffnete **Dr. Julia Christl, Oberärztin an der LVR-Universitätsklinik Essen**, ihren Vortrag. Darin ging es um die Möglichkeiten, den Verlauf der Alzheimer-Krankheit zu beeinflussen und Menschen mit Demenz im Alltag zu unterstützen.

Christl stellte zunächst die seit langem etablierten Antidementiva Donepezil, Galantamin, Rivastigmin und Memantin vor. Je nach Krankheitsstadium können diese dazu beitragen, geistige Fähigkeiten und die Selbstständigkeit im Alltag eine Zeitlang zu stabilisieren. Ob und wie stark jemand davon profitiert, sei jedoch unterschiedlich. Diese Antidementiva können im frühen Stadium der Erkrankung die Symptome abschwächen.



Dr. Julia Christl stellte aktuelle medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Alzheimer vor.

Christl betonte, dass die bisherigen Medikamente Alzheimer nicht heilen können. Das gilt auch für den neuen Ansatz der 2025 in der EU zugelassenen Antikörper-Medikamente Lecanemab (Lecanemab) und Kisunla (Donanemab). Sie richten sich gegen Amyloid-Ablagerungen im Gehirn und können das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit im frühen Stadium etwas verlangsamen.

Die Behandlung mit Antikörpern kommt allerdings nur für wenige Menschen infrage. Voraussetzung sind ein frühes Krankheitsstadium, nachgewiesene Amyloid-Ablagerungen und höchstens eine Kopie der Genvariante ApoE4. MRT-Untersuchungen sollen Nebenwirkungen wie Schwellungen und kleine Blutungen im Gehirn frühzeitig erkennen. Nutzen und Risiken müssen daher sorgfältig abgewogen werden.

Der Gemeinsame Bundesausschuss, der neue Medikamente für die gesetzliche Gesundheitsversorgung bewertet, kam 2026 bei beiden Antikörpern zu dem Ergebnis, dass sich anhand der eingereichten Daten kein Zusatznutzen belegen lässt. Das bedeutet nicht, dass die Medikamente wirkungslos sind, sondern dass ein zusätzlicher Vorteil gegenüber der bisherigen Versorgung nicht nachgewiesen werden konnte. Zum Zeitpunkt des Infoabends war wegen andauernder Preisverhandlungen noch unklar, ob beide Medikamente dauerhaft in Deutschland zur Verfügung stehen werden.

Im zweiten Teil ihres Vortrags stellte Christl nicht-medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten wie geistige Aktivierung, Bewegung, Erinnerungsarbeit sowie Musik- und Tanztherapie vor. Viele dieser Aktivitäten lassen sich gemeinsam durchführen: „Dabei kann man alle mitnehmen.“ Denn anders als Medikamente haben sie keine Nebenwirkungen und können zugleich Freude bereiten.

Dann waren die Gäste im Saal gefragt: Über einen QR-Code konnten sie mit ihren Smartphones an einigen Aufgaben teilnehmen. Zu einem Foto eines für das Ruhrgebiet typischen Förderturms gaben sie spontan ihre Gedanken ein. Auf der Leinwand entstand daraus eine Wortwolke. Eine weitere Rätselaufgabe drehte sich um den Udo-Jürgens-Hit „Aber bitte mit Sahne“. So erlebten die Gäste, wie vertraute Musik, Orte und Erlebnisse Erinnerungen wecken und Gespräche anregen können. Abschließend wies Christl auf die Bedeutung körperlicher Aktivität für Menschen mit Demenz hin: Kraft- und Ausdauertraining, Gemeinsames Walking oder Fußballspielen bringen nicht nur Bewegung in den Alltag, sondern fördern auch soziale Kontakte.



Applaus aus dem Publikum nach dem ersten Vortrag des Abends.

2. Vortrag: „Demenz vorbeugen – Was Ihre Hirngesundheit stärken kann“

Nach einer kurzen Pause richtete sich der Blick auf die Prävention. Im zweiten Vortrag des Abends zeigte **die Biochemikerin Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft der AFI**, welche Faktoren das Demenzrisiko beeinflussen – und was wir selbst tun können, um es zu senken.

Warum führen wissenschaftliche Untersuchungen mitunter zu unterschiedlichen Ergebnissen? Pfitzer-Bilsing erklärte, wie wichtig es ist, die Aussagekraft einer Studie richtig einzuordnen. Besonders aussagekräftig sind Studien, in denen eine Behandlung mit einem Scheinmedikament verglichen wird und in denen sowohl die Teilnehmenden als auch die Forschenden zunächst nicht wissen, wer welches Präparat erhält. Ergebnisse aus dem Labor oder aus Tierversuchen lassen sich jedoch nicht ohne Weiteres auf den Menschen übertragen: „Wir sind keine Mäuse.“



Dr. Anne Pfitzer-Bilsing stellte die 14 beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenz vor – und zeigte, was wir im Alltag für unsere Gehirngesundheit tun können.

Eine wichtige Grundlage für die Demenzprävention ist der Bericht der internationalen Lancet-Kommission aus dem Jahr 2024, in dem 14 beeinflussbare Risikofaktoren zusammengetragen wurden. Werden diese berücksichtigt, könnten weltweit bis zu 45 Prozent der Demenzerkrankungen verhindert oder zumindest hinausgezögert werden. „Das ist eine ganz große und eine ganz positive Zahl“, betonte Pfitzer-Bilsing. Sie wies darauf hin, dass eine Demenzerkrankung niemals die Schuld des einzelnen Menschen ist. „Denn Alter, Geschlecht und bestimmte genetische Voraussetzungen lassen sich nicht beeinflussen.“

Bei vielen anderen Faktoren können wir jedoch selbst aktiv werden. Bildung und geistige Anregung stärken beispielsweise die kognitive Reserve. Dafür kann man auch im höheren Alter eine Sprache oder ein Musikinstrument lernen, eine neue Sportart ausprobieren oder beim Spaziergang bewusst eine andere Strecke wählen.

Wer schlecht hört oder sieht, sollte Hörgerät und Brille konsequent nutzen und Erkrankungen behandeln lassen. Ebenso wichtig ist es, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes und Depressionen ärztlich behandeln zu lassen. Ein Helm beim Radfahren oder Skifahren schützt vor Kopfverletzungen und kann so durch die Vermeidung von Traumata zum gesunden Altern des Gehirns beitragen.

Auch Bewegung muss nicht mit einem Marathon beginnen. Bereits häufiger die Treppe zu nehmen, Wege zu Fuß zurückzulegen oder nach dem Mittagessen eine Runde spazieren zu gehen, bringt mehr Aktivität in den Alltag. Pfitzer-Bilsing empfahl außerdem, nicht zu rauchen, Alkohol möglichst zu meiden und auf ein gesundes Gewicht zu achten. Auch Luftverschmutzung, insbesondere Feinstaub, kann das Risiko für eine Demenz erhöhen. Deshalb ist es sinnvoll, beispielsweise auf den Betrieb von Kohle- oder Holzöfen in Innenräumen zu verzichten.

Besonders anschaulich wurde ihr Appell beim Thema soziale Kontakte. Wer gemeinsam tanzt oder einen Kurs besucht, verbindet Bewegung und geistige Anregung mit Begegnungen. Auch Vereine, Cafés oder kirchliche Angebote können Möglichkeiten bieten, neue Menschen kennenzulernen. Dabei lohne es sich, den ersten Schritt zu wagen: „Es gibt immer jemanden, der in der gleichen Situation ist und Anschluss sucht.“

Fragen aus dem Publikum

Im abschließenden Publikumsgespräch nutzten die Gäste die Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen. Unter anderem wollten sie wissen, warum Frauen häufiger an Demenz erkranken als Männer. Pfitzer-Bilsing erklärte, dass sich dieser Unterschied nicht allein durch die höhere Lebenserwartung von Frauen erklären lässt. Es werden unter anderem genetische und hormonelle Einflüsse sowie unterschiedliche Lebensbedingungen diskutiert. Eine eindeutige Erklärung gibt es jedoch bislang nicht.

Eine weitere Frage betraf Kurse, die Gedächtnistraining mit Bewegung und gemeinsamen Aktivitäten verbinden. Pfitzer-Bilsing bewertete solche Angebote positiv: „Es ist sehr gut, viele dieser Faktoren miteinander zu kombinieren.“ Tanzen etwa verbindet körperliche Bewegung mit Musik, Erinnerungen und sozialen Kontakten. Regelmäßige Kurstermine geben zudem Struktur und schaffen Gelegenheiten zur Begegnung.

Auch die Ernährung beschäftigte das Publikum. Für einzelne Lebensmittel ist eine schützende Wirkung gegen Demenz nicht belegt. Pfitzer-Bilsing empfahl zur Orientierung eine mediterran geprägte Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten und möglichst wenigen stark verarbeiteten Lebensmitteln. Bei Getränken seien Wasser und ungesüßter Tee die beste Wahl.

Die vielen Fragen zeigten noch einmal, wie viele persönliche und wissenschaftliche Fragen das Thema Demenz aufwirft – und wie wichtig der direkte Austausch mit Fachleuten ist.

Auf unserer Seite „Forschung aktuell“ informieren wir regelmäßig über neue Erkenntnisse aus der Alzheimer- und Demenzforschung. So bleiben Sie auf dem Laufenden:
www.alzheimer-forschung.de/forschung/aktuell/



Rund 200 Gäste informierten sich bei der kostenlosen Veranstaltung der AFI in Essen.

Das Team der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) und ihrer Stiftung bedankt sich für Ihr Interesse und freut sich über Ihre Unterstützung. Ihre Spende hilft beim Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit.