

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 86 (2015)
Heft: 1: Mitten unter uns : Demenz - Krankheit einer alternden Gesellschaft

Artikel: Der Basler Altersmediziner Reto W. Kressig über Demenzprävention :
"Tanzen senkt Risiko um 80 Prozent"
Autor: Weiss, Stephanie C. / Kressig, Reto W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804533>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Basler Altersmediziner Reto W. Kressig über Demenzprävention:

«Tanzen senkt Risiko um 80 Prozent»

Gute Ernährung, viel Bewegung und Geselligkeit beugen Demenz vor: Dieses Ergebnis einer aktuellen Studie zeige erstmals, dass präventive Massnahmen tatsächlich wirksam seien, sagt Reto W. Kressig, Chefarzt der Universitären Altersmedizin am Felix-Platter-Spital.

Interview: Stephanie C. Weiss, Basler Zeitung

In der Schweiz leben über 110 000 Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt allerdings ab. Worauf ist diese Entwicklung zurückzuführen?

Reto W. Kressig: In Ländern, die ein Register führen, zeigt sich tatsächlich, dass in den letzten drei Jahren die Inzidenzrate, die Anzahl Neuerkrankungen, rückläufig ist. Das ist eine interessante Feststellung, die zur Folge haben wird, dass man die herkömmlichen Schätzungen noch um einiges korrigieren muss. Eine mögliche Erklärung für diesen Rückgang ist, dass man vor rund 20 Jahren angefangen hat, chronische vaskuläre Risikokrankheiten wie hohen Blutdruck, Diabetes und hohe Blutfettwerte konsequent und präventiv zu behandeln. Dadurch hat man wichtige Risikofaktoren für Demenz reduziert. Doch ab 80 wird rund jeder dritte Mensch demenzkrank. Genaue Zahlen gibt es für unser Land nicht, da wir kein Register führen. Schätzungsweise sind 113 000 Frauen und Männer von dieser Krankheit betroffen.

Gibt es Schätzungen zu den Kosten, die diese Krankheit verursacht?

«Die Kosten liegen in der Schweiz bei gut sechs Milliarden Franken pro Jahr.»

Ja, in der Schweiz liegen die Kosten schätzungsweise bei gut sechs Milliarden Franken pro Jahr. Wenn man sich die Kostenaufteilung anschaut, wird klar, dass keineswegs die Medikamente die Kostentreiber sind. Diese machen weniger als ein Prozent der Gesamtkosten aus. Kostenintensiv ist vor allem die Betreuung im Pflegeheim. Fast die Hälfte der Ausgaben fliesst dorthin. Die andere Hälfte sind Kosten, die nie verrechnet werden, nämlich für Unterstützungsleistungen durch Angehörige und Familienmitglieder. Die Pflege von Demenzkranken ist sehr intensiv und kann für die Angehörigen belastend sein. Neuste, wissenschaftlich evaluierte Erkenntnisse zeigen, dass man sich im Demenzkrankheitsmanagement mehr um die betreuenden Personen kümmern muss. Werden sie unterstützt und entlastet, geht es den Kranken selber auch besser und sie können länger zu Hause leben.

Welches sind die Ursachen für diese Krankheit? Was löst den Untergang der Nervenzellen im Gehirn aus?

Wir haben viele Puzzleteile für Erklärungen, kennen aber den gesamten Zusammenhang noch nicht. Heute wissen wir, dass bei der Übermittlung der Nervenimpulse von einem Neuron zum anderen an der Synapse eine erste Störung auftritt, die möglicherweise auch in der Umgebung eine Irritation auslöst. In der Folge kommt es zu Eiweissablagerungen und einer Entzündung. Was aber letztlich den Neuronenabbau ausmacht, wissen wir noch nicht. Ich glaube aber, dass der Durchbruch für das Krankheitsverständnis heute näher ist als noch vor drei, vier Jahren. Seit man gemerkt hat, dass sich das Entfernen der Plaque im Gehirn von mittelschwer erkrankten Demenzkranken nicht auf die Demenz auswirkt, ist klar geworden, dass man in viel früheren Stadien ansetzen muss. Deshalb arbeiten die Forscher intensiv an der Frühdiag-



«Rhythmiklektionen stärken kognitive und physische Fähigkeiten», erklärt Reto W. Kressig.

Foto: Kostas Maros

nostik. In diesem Sommer ist einer englischen Forschergruppe ein gewaltiger Durchbruch gelungen. Sie wies im Blut Proteine nach, die Hinweise auf eine Neurodegeneration liefern können. Das sind fassbare erste Ansätze.

Gibt es denn schon Therapiemöglichkeiten für die Frühbehandlung?

Eine präventive Therapie können wir noch nicht anbieten. Es ist aber so, dass Medikamente heute schon den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Sie können das Leben in Selbstständigkeit von Menschen mit Demenz verlängern. Und je früher man damit beginnt, desto besser sind die Effekte. Das kann einen Unterschied von Jahren ausmachen. Das wissen wir dank Analysen von Patientenregistern aus den USA. Eine Kombination von Antidementiva kann die Wirkung zusätzlich noch verstärken. Wichtig ist also, dass man bei den kleinsten ersten Anzeichen eine Diagnostik durchführt und mit der Behandlung beginnt.

Ist Demenz vererbbar?

Ja, Demenz hat eine genetische Komponente. Wenn in der Familie jemand an Demenz erkrankt ist, steigt das Risiko. Wir können heute schon gewisse genetische Komponenten messen.

Das wird aber nicht routinemässig gemacht, weil, wie gesagt, keine präventive Therapie möglich ist.

Kann man das Risiko vermindern?

Eine aktuelle Studie aus Finnland brachte den Nachweis dafür, dass eine ausgewogene Ernährung, körperliche und soziale Aktivitäten und die Reduktion der vaskulären Risikofaktoren die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung massiv senkt. Dieses Ergebnis ist zurzeit Breaking News für uns, denn es zeigt erstmals, dass präventive Massnahmen tatsächlich wirksam sind. Es gibt auch Hinweise dafür, dass Freizeitbeschäftigungen wie regelmässiges Tanzen das Demenzrisiko bis zu 80 Prozent senken können. Deshalb haben wir in der Stadt Basel zusammen mit dem Gesundheitsdepartement in allen Quartieren das mittlerweile sehr beliebte «Café Bâance» aufgelegt. Diese Rhythmiklektionen nach Dalcroze stärken kognitive und physische Fähigkeiten, wodurch auch die Sturzgefahr signifikant sinkt. Ein schöner Nebeneffekt ist die soziale Komponente. Wir wissen, dass soziale Interaktion stimulierend auf diverse Bereiche des Gehirns wirkt. Aber auch das Spielen eines Musikinstruments senkt das Demenzrisiko. Ferner lohnt es sich, den Vitamin-D-Spiegel im Auge zu behalten, denn das Vermeiden eines Mangels wirkt vielen Alterskrankheiten entgegen.

Bis wann wird man die Entstehung von Demenz entschlüsselt haben?

Ich denke, dass wir in fünf Jahren eine Antwort haben, wie es funktionieren könnte. Bis zur Zulassung entsprechender Medikamente könnte es aber nochmals fünf bis zehn Jahre dauern. Ich bin wieder sehr viel optimistischer als noch vor ein paar Jahren. Momentan laufen mehrere Studien, die äusserst spannend und erfolgversprechend sind.

Wie kommt es eigentlich, dass die Öffentlichkeit diese Krankheit so negativ wahrnimmt?

Demenz macht Angst, und was Angst macht, möchte man nicht hören. Unsere Gesellschaft ist stark auf das Intellektuelle und Kognitive beschränkt. Dabei geht vergessen, dass bei Demenzkranken die emotionale Kompetenz sehr lange erhalten bleibt. Auch Möglichkeiten der Kommunikation sind gegeben. Es gibt Mit-

tel und Wege, wie man die Leute erreichen und Ressourcen mobilisieren kann, von denen man gar nicht gedacht hat, dass sie noch vorhanden sind. Wir nutzen das in der stationären Behandlung in Form von Musik und Bewegung. Es ist eigentlich wie bei jeder chronischen Erkrankung: Man muss mit den noch vorhandenen Ressourcen das Optimum herausholen und versuchen, eine positive Sicht zu entwickeln. ●

«Freizeitbeschäftigungen können das Risiko einer Demenzerkrankung senken.»