

NEWSLETTER

Forschung Alterspsychiatrie

EDITORIAL

Geistig fit im Alter



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

Sie lesen gerade die aktuelle Ausgabe des Newsletters der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie (APP). In den bisherigen Ausgaben

haben wir unsere aktuellen Projekte rund um das Gedächtnis und dessen Erhalt im Alter vorgestellt. Obwohl die Studien noch laufen und die Ergebnisse somit ausstehen, hören wir beispielsweise von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Studie zum Gedächtnistraining oft Sätze wie «Ich kann mir Telefonnummern einfacher merken» oder «Der soziale Kontakt mit anderen Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern tut mir gut». Diese subjektiv wahrgenommene Zufriedenheit mit dem eigenen Gedächtnis und der Le-

bensqualität ist ein wichtiger Baustein gesunden Alterns und somit auch im Interesse unserer Forschung. Daher planen wir in Daten aus unserer Studie zu untersuchen, welche Faktoren für diese Zufriedenheit verantwortlich sind. Vielleicht sind es tatsächlich soziale Kontakte. Darauf weist eine Studie zum Thema Glücklichkeit hin, die wir Ihnen weiter unten vorstellen. Für soziale Kontakte sorgten wir auch bei unserem ersten Infoanlass vor Ort der neben einem Apéro auch eine Besichtigung des Schlaflabors beinhaltete.

RÜCKBLICK

Meet the Researchers vom 29. November 2022

Gemeinsam mit Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis haben wir Interessierte in die UPD eingeladen.

Bei dieser Veranstaltung hat Dr. Marc Züst Projekte zum Thema Schlaf und Gedächtnis vorgestellt.

Anschliessend gab es bei einer Laborführung und einem Apéro Gelegenheit zur Diskussion der Studien.

Der Anlass bot auch die Gelegenheit die Stiftung der UPD vorzustellen, die zum Beispiel Therapiemöglichkeiten für ältere Menschen unterstützt.

Link Stiftung UPD:

<https://stiftung-upd.ch>



UNSER FORSCHUNGSPROJEKT

Spielend das Gedächtnis verbessern

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler forschen weltweit an medikamentösen und nicht-medikamentösen Verfahren, die den Abbau der Gedächtnisleistung bei Personen mit Demenz verhindern oder verlangsamen können.

In einer aktuellen Studie untersuchen wir die Wirksamkeit eines neu entwickelten spielbasierten Gedächtnistrainings am Tablet, das die geistige Leistungsfähigkeit bei Personen mit kognitiven Defiziten aufrechterhalten oder gar verbessern soll.

In Kleingruppen haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, ein mehrwöchiges Gedächtnistraining am Tablet mit uns und auch selbstständig zu Hause durchzuführen. Unsere Zielgruppe sind Personen zwischen 60 und 85 Jahren, die an diagnostizierten Gedächtnisdefiziten leiden, zum Beispiel leichte kognitive Störung (Mild Cognitive Impairment) oder Demenz aufgrund von Alzheimer und in der Lage sind, das Training am Tablet durchzuführen und regelmässig an den Gruppensitzungen auf dem In-selareal teilzunehmen.



Die Studie untersucht nicht nur den Einfluss des Trainings auf das Gedächtnis der Teilnehmenden, sondern beachtet hierbei auch physiologische Aspekte. Beispielsweise werden zu verschiedenen Zeitpunkten Bilder des Ge-

hirns mit Hilfe von Magnetresonanztomografie (MRT) gemacht, um die Effekte des Trainings auf das Gehirn besser zu verstehen.

Sie fühlen sich angesprochen oder haben Angehörige, die interessiert sein könnten? Klicken Sie auf den untenstehenden Link um mehr über die Studie zu erfahren.

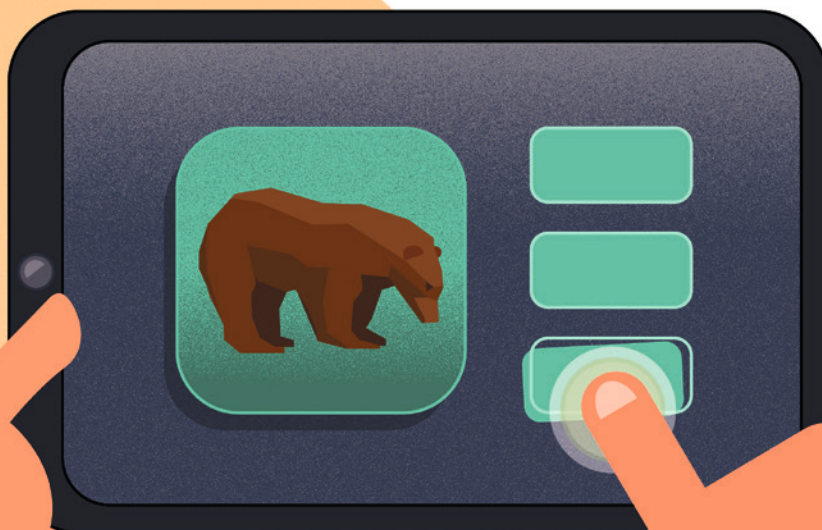
Oder kontaktieren Sie uns direkt per E-Mail: esther.brill@upd.unibe.ch oder per Telefon: 031 930 96 34. Wir freuen uns auf Sie.

Link Studie Gedächtnistraining:

<https://www.memory-clinic-bern.ch/gedachtnistraining>



M. Sc. Esther Brill
Doktorandin
Universitätsklinik
für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie,
UPD Bern



FORSCHUNGSPROJEKT INTERNATIONAL

Was braucht es für ein glückliches Leben?



Gibt es eine Universalantwort auf die Frage, was es für ein glückliches Leben braucht? Forschende aus der bekannten Harvard Universität in Amerika sind dieser Frage nachgegangen und haben scheinbar eine Antwort gefunden.

Ein glückliches Leben zu führen ist vermutlich das grösste Ziel von vielen von uns. Was genau jemand für ein glückliches Leben braucht, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Obwohl es scheinbar keine allgemeingültige Antwort auf diese Frage gibt, haben Forscherinnen und Forscher aus der Harvard Universität genau diese Antwort nun gefunden.

Seit etwa 85 Jahren werden Daten dazu erhoben, damit könnte dies die am längste andauernde Studie sein, die es bisher gab. Wenn man sich überlegt was glücklich macht, denkt man häufig an Dinge wie Reichtum oder Berühmtheit. Dies trifft aber nicht zu, reiche oder bekannte Menschen sind insgesamt nicht glücklicher, als es ein «durchschnittlicher» Mensch ist.

Ein Faktor ist gemäss den Erkenntnissen aus der Studie wichtiger als alle

anderen: positive Beziehungen. Es hat sich gezeigt, dass es die Beziehungen zu anderen Menschen sind, die uns glücklich machen. Abgesehen davon, machen uns positive Beziehungen auch gesünder und führen sogar so einem längeren Leben. So waren beispielsweise Menschen im Alter von 50 die sagten, dass Sie positive Beziehungen führten, im Durchschnitt glücklicher. Dieser Effekt wurde bis zum 80. Lebensjahr nachgewiesen. Das ist in gewisser Weise erstaunlich, da auch positive Beziehungen teilweise schwierig sein können und unvorhersehbar sind. Eine Annahme wieso Beziehungen gut für unsere Gesundheit sind ist, dass sie uns helfen besser mit Stress umzugehen. Diesen positiven Effekt erleben wir nicht nur als Partnerin oder Partner innerhalb einer romantischen Beziehung, sondern auch durch Freundschaften.

Bereits kurze Begegnungen mit oberflächlichen Bekanntschaften haben einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden. Es kann vorkommen, dass jemand über keine positiven Beziehungen verfügt und ungewollt eher isoliert lebt. Neue Bekanntschaften können

aber zu jedem Zeitpunkt geschlossen werden, auch im hohen Alter. Eine gute Möglichkeit ist das Ausprobieren eines neuen Hobbys, aus dem sich häufig neue Kontakte ergeben.

Die Aussage der Autorinnen und Autoren der Studie zu dem Thema ist eindeutig: Es ist nie zu spät, um positive Beziehungen einzugehen. Aber gerade im stressigen Alltag geht vergessen, dass man Beziehungen auch pflegen muss. Dies braucht überhaupt nicht zeitaufwendig zu sein, es reicht schon eine kurze Nachricht an eine Person, die man vielleicht schon lange nicht mehr gesehen hat. Sehr häufig, wenn auch nicht immer, wird darauf eine positive Reaktion folgen.



Dr. phil. Christine Krebs
Postdoc
Universitätsklinik für
Alterspsychiatrie
und Psychotherapie,
UPD Bern

WIR STELLEN VOR

Doktorandin Esther Brill



Esther Brill doktoriert in kognitiven Neurowissenschaften in der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Stefan Klöppel an der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie UPD Bern.

Im Interview mit dem Zentrum für Künstliche Intelligenz in der Medizin (Center for Artificial Intelligence in Medicine - CAIM) erzählt sie über Ihr Doktoratsprojekt und wieso die Verbindung von Technologie und klinischer Arbeit für sie unerlässlich ist, um neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz zu bekämpfen. Tablet-basierte kognitive Trainingsspiele, wie sie sie derzeit in Zusammenarbeit mit dem ARTORG Center entwickelt, könnten dabei ein Schlüsselfaktor sein, sowohl in der Therapie, als auch in der Prävention.

Esther, was erforscht du?

In dem Projekt geht es um ein kognitives Training für ältere Erwachsene, bei denen entweder das Risiko besteht, dass sie aufgrund der Alzheimer-Krankheit an Demenz erkranken oder bei denen bereits eine kognitive Beeinträchtigung im Zusammenhang mit Demenz diagnostiziert wurde. Wir verwenden ein selbst entwickeltes Tablet-gestütztes spielbasiertes Training als nicht-invasives Instrument zur Abschwächung des kognitiven Abbaus.

Ein weiterer wichtiger Aspekt meiner Forschung ist die Bildgebung. Hier verwenden wir Magnetresonanztomografie (MRT), um die funktionellen und strukturellen neuronalen Grundlagen des erwarteten Trainingseffektes zu untersuchen.

Was motiviert dich an deiner Arbeit?

Neuropsychologische Forschung und ihre verschiedenen Ansätze haben mich schon immer fasziniert. Nach meinem Psychologiestudium habe ich gezielt nach einem Promotionsprojekt gesucht, das sowohl wissenschaftliche Forschung als auch klinische Arbeit verbindet. Ich schätze den engen Kontakt zu den Patientinnen und Patienten sehr! Während und nach dem Training berichten sie häufig, dass sie subjektiv eine Verbesserung ihrer Kognition und Lebensqualität spüren. Das ist sehr motivierend und sicherlich eine grosse Bestätigung, diesen Forschungszweig weiter zu verfolgen. Angesichts der exponentiellen Zunahme älterer Menschen und der Tatsache, dass sich die Zahl der Demenzerkrankungen in der Schweiz zwischen 2019 und 2050 laut WHO voraussichtlich mehr als verdoppeln wird, glaube ich, dass computer-gestütztes kognitives Training nicht nur eine Behandlungsoption, sondern auch ein leicht zugänglicher Präventionsmechanismus sein kann, der so-

wohl die Gesellschaft als auch das Gesundheitssystem entlastet.

Was bedeutet es dir, ein Teil von CAIM zu sein?

Mir gefällt das Konzept von CAIM, Forschende aus verschiedenen Bereichen zu verbinden. Ich schätze vor allem die Mission und den translationalen Charakter des Zentrums. Ich halte es für wichtig, Technologie und klinische Arbeit miteinander zu verbinden, um innovative Wege zu einer schnelleren und besseren, individualisierten Behandlung zu ermöglichen.

Esther Brill besitzt einen Bachelor-Abschluss in Wirtschaft und Management der Universität Luxemburg inklusive eines Semesters an der NY State University at Buffalo. Als sie ihre Leidenschaft für die Psychologie entdeckte, wechselte sie das Fach und erwarb einen B.Sc.- und M.Sc.-Abschluss in Psychologie an der Universität Bern

Autorin: Monika Kugemann, CAIM

VERANSTALTUNG

13. März bis 16. März 2023

Brainweek Bern

Vorträge, Podiumsdiskussion und Spielfilm

AUSBLICK

Der nächste Newsletter wird voraussichtlich im Juni 2023 erscheinen und beschäftigt sich mit der Frage, ob und wie man die eigene Hirnaktivität beeinflussen kann.

AN-/ABMELDUNG

Sie können diesen Newsletter gerne auch an Freundinnen, Freunde und Bekannte weiterleiten. Diese können sich auf der Website memory-clinic-bern.ch/forschung selber anmelden. Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte per E-Mail eine Nachricht an gedaechtnisforschungbern@lists.unibe.ch mit dem Betreff «Abmeldung Newsletter».

SOCIAL MEDIA

Zusätzlich zum Newsletter sind wir auch auf [Facebook](https://www.facebook.com/) aktiv. Abonnieren Sie uns doch auch dort.