



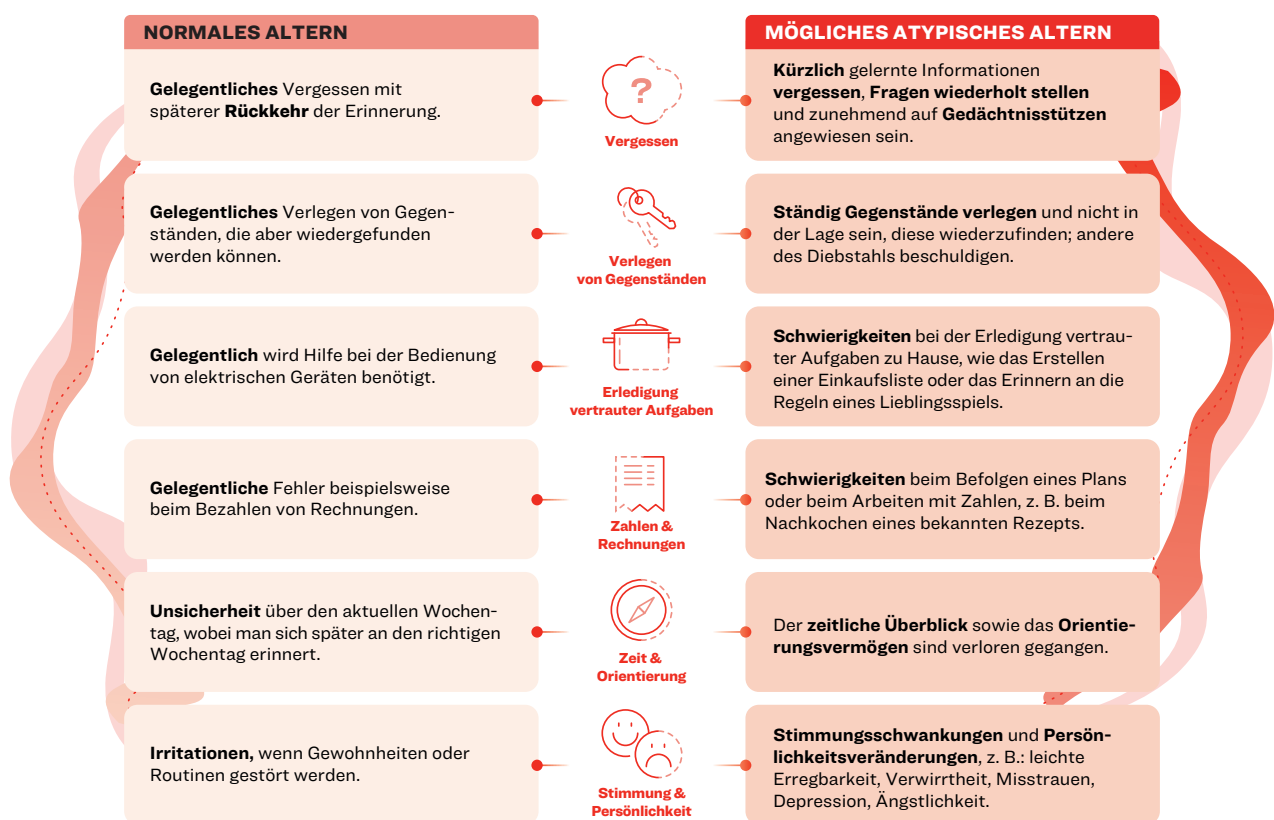
BEVOR DU ES VERGISST

*Gehirngesundheit
aktiv gestalten*

Lilly

Das resiliente Gehirn: Basiswissen zu Gehirngesundheit, Alterungsprozessen und kognitiver Reserve

Unser Gehirn ist das komplexeste Organ des menschlichen Körpers – das Kontrollzentrum unseres gesamten Fühlens, Denkens und Handelns. Damit dieses neuronale Netzwerk über die gesamte Lebensspanne leistungsfähig bleibt, rückt in der präventivmedizinischen Aufklärung zunehmend ein zentrales Konzept in den Fokus: die Gehirngesundheit. Diese beschreibt den Zustand, in dem das Gehirn all seine kognitiven, emotionalen, sensorischen und motorischen Aufgaben so optimal erfüllt, dass Menschen ihr individuelles Potenzial über die gesamte Lebensspanne entfalten können (WHO 2022).



*Quelle: Angepasst nach Alzheimer's Association. 10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's and Dementia, verfügbar über https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs, letzter Aufruf: 30.06.2026.

Der Alterungsprozess: Typisches vs. atypisches Altern

Gehirngesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein Prozess, der fortwährend durch Gene, Umwelteinflüsse, den individuellen Lebensstil und medizinische Vorsorge geprägt wird (Livingston et al. 2024). Ein natürlicher Aspekt dabei ist das Altern: Es ist typisch (physiologisch), dass die neuronale Verarbeitungsgeschwindigkeit mit den Jahren leicht abnimmt (Krivanek et al. 2021); die funktionale Selbstständigkeit im Alltag bleibt

dabei weitestgehend erhalten. Treten hingegen wiederkehrende Gedächtnisdefizite oder räumlich-zeitliche Orientierungsstörungen auf, spricht dies für ein atypisches (pathologisches) Altern. (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2016) Solche Veränderungen können frühe Indikatoren für kognitiven Abbau und demenzielle Erkrankungen sein, deren häufigste Ursache die Alzheimer-Krankheit ist (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. 2024).

Das Präventionspotenzial: Risikofaktoren minimieren

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Demenz – in 60 bis 70 Prozent der Fälle ausgelöst durch die Alzheimer-Krankheit – senken. Viele Risikofaktoren lassen sich dabei selbst beeinflussen. Die aktuelle Forschung zeigt jedoch, dass viele Menschen zwar grundsätzlich bereit sind, etwas für ihre Gehirngesundheit zu tun; dennoch gelingt es häufig nicht, entsprechende Maßnahmen dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Forschende sprechen hier vom sogenannten „Action Gap“ (auch Intentions-Verhaltens-Lücke): Alltägliche Hürden wie Zeitmangel oder fehlende Unterstützung tragen dazu bei, dass diese Lücke zwischen Vorsatz und tatsächlichem Handeln bestehen

bleibt. Hinzu kommt, dass das Wissen über beeinflussbare Risikofaktoren für Demenz in der Bevölkerung begrenzt ist. (Reetz et al. 2026) Wie groß der eigene Handlungsspielraum in der Prävention tatsächlich sein kann, belegen die aktuellen Erkenntnisse der renommierten Lancet-Kommission: Expert:innen gehen davon aus, dass bis zu 45 Prozent der Demenz-Fälle potenziell verhindert oder verzögert werden könnten (Livingston et al. 2024), wenn 14 bekannte Risikofaktoren über die gesamte Lebensspanne hinweg konsequent adressiert würden – darunter auch Herz-Kreislauf- und Stoffwechselrisiken, die die Gehirngesundheit schädigen: Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 / hoher Blutzucker, hoher Cholesterinspiegel und Rauchen (ebd.).



KINDHEIT & JUGEND

Niedriger Bildungsstand (5 %*)



MITTLERES LEBENSALTER

Hörverlust (7 %*), Depression (3 %*), Traumatische Hirnverletzungen (3 %*), Körperliche Inaktivität (2 %*), Übermäßiger Alkoholkonsum (1 %*)

• DIE WICHTIGSTEN HERZ-KREISLAUF- UND STOFFWECHSELRISEN FÜR GEHIRNGESUNDHEIT •



HÖHERES LEBENSALTER

Soziale Isolation (5 %*), Luftverschmutzung (3 %*), unbehandelter Sehverlust (2 %*)

*Die Prozentzahlen geben an, wie viele Demenzfälle bei vollständigem Ausschalten von Risikofaktoren verhindert werden könnten – insgesamt bis zu 45 Prozent.
(Quelle: Livingston et al. 2024; Darstellung nach Alzheimer Qualitätshandbuch (Stand 2026), verfügbar über <https://alzheimer-qualitaetshandbuch.de/>, letzter Aufruf: 30.06.2026)

Neuronale Resilienz: Die Schutzfunktion der kognitiven Reserve

Doch auf welchen neurobiologischen Mechanismen beruht dieser schützende Effekt durch beeinflussbare Lebensstil- und Risikofaktoren? Ein Schlüsselfaktor ist die sogenannte „kognitive Reserve“ (*Neurologie up2date 2026*). Durch mentale Stimulation, lebenslanges Lernen, soziale Interaktion und körperliche Aktivität verdichtet das Gehirn seine synaptischen Netzwerke. Diese Reserve befähigt das Gehirn, alters- oder krankheitsbedingte strukturelle Veränderungen deutlich länger

zu kompensieren, bevor im Alltag klinische Symptome manifest werden. (*Reetz et al. 2026*) Ein gezieltes Risikomanagement ist hierbei bedeutsam, denn die Anpassung von Lebensgewohnheiten kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns nachhaltig stärken (*ebd.*). Ein wichtiger Schritt für die Vorsorge zum Erhalt der Gehirngesundheit ist das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin. Er oder sie kann Risiken richtig einschätzen, Symptome, u.a. durch verschiedene Tests deuten und passende Maßnahmen empfehlen.



Auf einen Blick

Kernfakten zur Gehirngesundheit

Definition: Erhalt der kognitiven, emotionalen und motorischen Integrität zur lebenslangen Ausschöpfung des individuellen Potenzials.

Alterungsprozess: Eine verlangsamte Informationsverarbeitung ist typisch (physiologisch) und normal; wiederkehrende kognitive Defizite deuten auf ein atypisches (pathologisches) Altern hin.

Präventionspotenzial: Laut Lancet-Kommission 2024 könnten durch die Adressierung von 14 modifizierbaren Risikofaktoren bis zu 45 Prozent der Demenzfälle theoretisch vermieden oder verzögert werden.

Schutzfunktion: Die „kognitive Reserve“ (aufgebaut durch physische, mentale und soziale Aktivität) befähigt das Gehirn, strukturelle Schäden länger funktionell zu kompensieren.

Vom Wissen zum Handeln: Die Aufklärungskampagne „Bevor Du es vergisst“

Trotz der enormen Bedeutung geistiger Fitness herrscht in der Öffentlichkeit oft eine abwartende Haltung: Solange keine schweren Symptome auftreten, bleibt die eigene Gehirngesundheit im Alltag ein blinder Fleck. Viele schieben das Thema aus Angst vor einer Diagnose oder Stigmatisierung auf (OPG Spezial 2026).

Angesichts des demografischen Wandels und der Herausforderungen, die demenzielle Erkrankungen mit sich bringen, hat es sich das forschende Pharmaunternehmen Lilly zur Aufgabe gemacht, Gesundheit zu erhalten, statt Krankheit zu verwalten. Um das Muster des Abwartens zu durchbrechen und die aktive Vorsorge zur Gewohnheit zu machen, hat Lilly die bundesweite Aufklärungskampagne „Bevor Du es vergisst“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Gehirngesundheit für die Menschen genauso selbstverständlich werden zu lassen wie

Herzgesundheit. Statt den Blick auf den kognitiven Abbau zu richten, motiviert die Kampagne dazu, sich proaktiv um den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten zu kümmern und das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin zu suchen. Der übergeordnete Leitgedanke lautet: **Die eigene Gehirngesundheit aktiv zu schützen, kann die Lebensqualität erhöhen, die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter sichern und das Risiko für Erkrankungen wie Demenz verringern.**

Um den Weg von der Motivation hin zur praktischen Umsetzung im Alltag aufzuzeigen, stützt sich die Kampagne auf **vier tragende Säulen**:

1

Die Vision: Ein Leben lang geistig fit bleiben

Ein selbstbestimmtes Leben bei guter Gehirngesundheit ist der große Wunsch vieler Menschen – und jede:r Einzelne kann dazu beitragen, diese Vitalität im Sinne eines normalen Alterns selbst zu bewahren. Wer rechtzeitig aktiv wird, hilft dem Gehirn, altersbedingte Veränderungen über einen langen Zeitraum erfolgreich zu kompensieren und die kognitive Reserve nachhaltig zu stärken (Reetz et al. 2026).

2

Die Fakten: Warum frühes Handeln zählt

Prävention ist keine Frage des Alters, sondern ein fortlaufender Prozess über die gesamte Lebensspanne hinweg. 14 Risikofaktoren für Demenz lassen sich aktiv beeinflussen – schon kleine, bewusste Veränderungen im Umgang mit diesen Faktoren können dazu beitragen, die Gehirngesundheit langfristig zu erhalten (ebd.).

3

Die Dringlichkeit: Das unsichtbare Risiko erkennen

Das Tückische an kognitiven Erkrankungen ist ihr potenziell jahrelanger Verlauf im Verborgenen. Dieser Prozess entwickelt sich über viele Jahre unbemerkt, bevor sich erste Anzeichen wie anhaltende Gedächtnisprobleme zeigen. Wer diese frühe Dynamik versteht, lernt, sensibler auf erste Veränderungen der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit zu achten.

4

Der nächste Schritt: Gewissheit im Ärzt:innengespräch schaffen

Die hausärztliche oder fachärztliche Praxis ist die zentrale Anlaufstelle, um über Gehirngesundheit zu sprechen und mögliche kognitive Auffälligkeiten zu untersuchen und einzuordnen. Mediziner:innen können für Klarheit sorgen, Symptome bewerten und passende Strategien entwickeln – von der gezielten Vorbeugung bis zur Früherkennung. Dazu gehört auch der Einsatz bestimmter kognitiver Tests.

Vom Wissen zur Praxis: Werkzeuge für die Alltags-Vorsorge

Wissen ist der erste Schritt – entscheidend ist jedoch, es auch im Alltag anzuwenden. Genau hier schlägt die Kampagne „Bevor du es vergisst“ die Brücke: Sie verbindet wissenschaftlich fundierte Informationen mit alltagstauglichen Impulsen, die Menschen dabei unterstützen, ihre Gehirngesundheit aktiv im Blick zu behalten.

Im Mittelpunkt steht die Kampagnenwebsite **www.meine-gehirngesundheit.de**, die kostenfreie Angebote für die persönliche Vorsorge bün-

delt. Dazu gehören ein wissenschaftlich fundierter Gedächtnistest, der eine erste Orientierung ermöglicht, sowie ein individueller Gesprächsguide. Dieser hilft dabei, sich gezielt auf den Termin mit dem Arzt oder der Ärztin vorzubereiten und wichtige Fragen festzuhalten. Ergänzend zeigt die Website, wie sich Gewohnheiten im Alltag anpassen lassen, um den 14 Risikofaktoren Schritt für Schritt entgegenzuwirken.*

*Weiterführende Materialien finden Sie auf dem offiziellen Informationsportal **www.meine-gehirngesundheit.de** 



Auf einen Blick

Kernfakten zur Aufklärungskampagne

Der Leitgedanke: Gehirngesundheit ist kein statischer, sondern ein aktiver, gestaltbarer Zustand, der eine frühzeitige Auseinandersetzung erfordert, statt abzuwarten, bis erste Symptome auftreten.

Die Initiative: Mit der Aufklärungskampagne „Bevor Du es vergisst“ schafft Lilly eine zentrale Plattform, die wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnahen Tipps und praktischen Werkzeugen für die persönliche Vorsorge bündelt.

Der Handlungsaufruf: Der Appell an jede:n Einzelne:n, aktiv gehirngesund zu leben, kognitive Veränderungen nicht als Schicksal zu akzeptieren und im proaktiven Arztgespräch Klarheit zu schaffen.

Aktiv im Alltag – Wie Gehirngesundheit wirklich gelingt

Die Pflege unseres Gehirns ist ein fortlaufender Prozess, der vor allem von neuen Impulsen lebt. Während wissenschaftliche Meilensteine den theoretischen Rahmen vorgeben, liegt der eigentliche Schlüssel im praktischen Alltag: Wie gelingt es uns, wissenschaftliche Erkenntnisse wirksam und unkompliziert in den täglichen Lebensstil zu übersetzen?

Für den Erhalt der Gehirngesundheit gilt: Effektive Vorsorge erfordert kein trockenes Auswendiglernen am Schreibtisch. Unser Gehirn benötigt vielmehr kognitive Abwechslung: Wer sein Leben lang Neues lernt, regelmäßig Hobbys nachgeht und soziale Kontakte pflegt, stärkt die Leistungsfähigkeit seines Gehirns. Das kann dem Gehirn dabei helfen, Schäden länger auszugleichen, sodass Gedächtnis und Denken auch bei ersten Problemen länger erhalten bleiben. (Reetz et al. 2026)

Doch wie sieht dieses bewusste Aktivsein in der Praxis aus? Zwei Beispiele zeigen, wie einfach sich diese präventiven Gewohnheiten im täglichen Leben umsetzen lassen:

Beispiel 1: Raus aus der Routine (gezielte Prävention gegen den Risikofaktor kognitive Inaktivität)

Wer im Alltag immer wieder neue, ungewohnte Pfade beschreitet, fordert sein neuronales Netzwerk heraus und beugt kognitiver Inaktivität vor. Das Erlernen einer neuen Fähigkeit – wie beispielsweise das einer neuen oder einer gestalterischen Technik wie Töpfern – regt das Gehirn zur

strukturellen Anpassung an. Durch die Kombination aus motorischer Präzision und vorausschauender Planung fordern wir gezielt jene Areale, die für das Lernen und Gedächtnis zuständig sind (Neurologie up2date 2026).

Beispiel 2: In Gesellschaft bleiben (gezielte Prävention gegen den Risikofaktor soziale Isolation)

Soziale Kontakte im späteren Leben gelten als einer der stärksten Schutzfaktoren gegen geistigen Abbau (Livingston et al. 2024). Der direkte Austausch mit anderen ist für das Gehirn eine absolute Höchstleistung. Ein gemeinsamer Spieleabend, der Austausch im Lesekreis oder Kochen im Freundeskreis aktivieren das Gehirn umfassend. Wir müssen aktiv zuhören, schnell reagieren und strategisch denken. Das hält den Geist nachweislich agil.

Bereits diese zwei Beispiele verdeutlichen: Gehirngesundheit ist keine anstrengende Pflichtaufgabe, sondern die Chance, den eigenen Alltag ein Leben lang aktiv, neugierig und gemeinschaftlich zu gestalten.



Auf einen Blick

Kernfakten zur alltagsnahen Gehirngesundheit

Abkehr vom Gehirnjogging: Sinnvolle Vorsorge fordert das Gehirn durch neue, unvorhersehbare Herausforderungen statt monotoner Denkaufgaben.

Neuronale Reize setzen: Das Erlernen völlig neuer Fähigkeiten wie Musizieren oder Hand-

werk durchbricht eingetretene Pfade und schützt vor kognitiver Inaktivität.

Schutz durch Gemeinschaft: Aktives soziales Miteinander fordert das Gehirn auf allen Ebenen und bildet ein starkes Schutzschild gegen soziale Isolation.

Kognitive Reserve und Lebensstil: Neue Wege in der Demenz-Prävention

Die Erforschung des alternden Gehirns hat in den letzten Jahren fundamentale Fortschritte gemacht. Wir wissen heute, dass Gehirngesundheit kein biologischer Zufall ist, sondern maßgeblich durch unsere alltäglichen Gewohnheiten beeinflusst wird. **Prof. Dr. Emrah Düzel**, Direktor des Instituts für Kognitive Neurologie und Demenzforschung am Universitätsklinikum Magdeburg, und **Prof. Dr. Agnes Flöel**, Direktorin der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsmedizin Greifswald, erklären im Gespräch, wie wir die Resilienz unseres Gehirns stärken und warum das frühzeitige ärztliche Gespräch Ängste nehmen kann.

Herr Professor Düzel, das Gehirn fühlt sich mit 50 meist noch absolut fit an. Warum ist es dennoch so entscheidend, genau in dieser Lebensphase anzufangen, aktiv in unsere Gehirngesundheit zu investieren?



Prof. Dr. Emrah Düzel: Weil das Gehirn in dieser Phase hochgradig plastisch ist und wir genau jetzt die kognitive Reserve unterstützen, von der wir im Alter zehren. Die Alzheimer-Krankheit beginnt biologisch bis zu 20 Jahre vor den ersten klinischen Symptomen. Mit 50 Jahren fühlen wir uns topfit, aber im Hintergrund können bereits lautlose Abbauprozesse beginnen. Wenn wir in dieser Lebensphase anfangen, unsere kognitive Reserve aufzubauen, machen wir unser Gehirn widerstandsfähiger gegen altersbedingte Veränderungen.

Welchen Mythen über Gehirngesundheit begegnen Sie am häufigsten?

Prof. Dr. Emrah Düzel: Der am weitesten verbreitete Mythos ist, dass Vergesslichkeit im Alter einfach „normal“ sei. Das stimmt so jedoch nicht immer. Eine leicht verlangsamte Verarbeitungsgeschwindigkeit im Alter ist zwar ein physiologischer, also natürlicher und damit normaler Prozess. Gedächtnisprobleme oder Orientierungsstörungen, die uns im Alltag Sorgen bereiten, sollten wir nicht als „normal“ hinnehmen. Wir gehen heute davon aus, dass bei guter Hirngesundheit und kognitiver Reserve viele Gedächtnisleistungen bis 80 und sogar darüber nur geringfügig abnehmen und sogar weitgehend stabil bleiben können. Auch der Glaube, dass Routineaufgaben wie Kreuzworträtsel allein das Gehirn schützen, ist ein Mythos. Das Gehirn braucht wesentlich mehr als das, insbesondere multidimensionale Herausforderungen, die Bewegung, Motivation und kognitive Anregung koppeln. Dazu gehört die aktive Erkundung von Neuheit und das Knüpfen sozialer Kontakte.

Mehr Schlaf, mehr Bewegung, gute Ernährung – das sind bekannte Ratschläge für die Gesundheit. Prof. Dr. Flöel, können Sie uns an einem konkreten Beispiel erklären, was auf zellulärer Ebene im Gehirn passiert, wenn eine dieser Empfehlungen konsequent umgesetzt wird?

Prof. Dr. Agnes Flöel: Nehmen wir das Beispiel der regelmäßigen Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität schützt das Gehirn direkt. Sie fördert die Bildung eines wichtigen Nervenwachstumsfaktors (BDNF). Dieser Prozess ist besonders für den Hippocampus, den für das Gedächtnis zuständigen Be-

reich, von großer Bedeutung. BDNF wirkt wie ein biologischer Dünger: Er schützt bestehende Nervenzellen vor dem Absterben, regt die Verzweigung neuer Synapsen an und verbessert direkt die neuronale Kommunikation im Gehirn.

Viele Menschen gehen bei erster Vergesslichkeit nicht zum Arzt, weil sie eine schlechte Nachricht fürchten. Was entgegnen Sie dieser Sorge und welchen positiven Nutzen hat ein ärztliches Präventionsgespräch heute tatsächlich?

Prof. Dr. Agnes Flöel: Sich Sorgen zu machen ist völlig verständlich, aber wegzusehen schützt uns nicht vor den biologischen Fakten – es nimmt uns nur den Handlungsspielraum. Nicht selten stecken hinter vermeintlichen Anzeichen behandelbare Ursachen wie Schilddrüsenprobleme oder ein Vitaminmangel. Daher gilt: Das proaktive Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt ist ein entscheidender Schritt bei kognitiven Veränderungen.



Prof. Dr. Emrah Düzel: Dem stimme ich zu. Mediziner:innen sorgen für Klarheit, bewerten Symptome und entwickeln passende Strategien – von der gezielten Vorbeugung bis zur Früherkennung, wozu auch bestimmte Tests gehören können. Je früher wir Gewissheit haben, desto effektiver können wir unsere Lebensgewohnheiten anpassen, um die geistige Leistungsfähigkeit aktiv zu stützen.

Wenn Sie beide nur einen einzigen Ratschlag geben dürften, den jede:r von uns sofort umsetzen kann: Welche kleine Alltagsveränderung hat den größten Effekt für ein langfristig gesundes Gehirn?

Prof. Dr. Agnes Flöel: Suchen Sie die Gemeinschaft. Soziale Interaktion ist für das Gehirn eine absolute Höchstleistung. Wenn wir dann noch zusammen etwas völlig Neues lernen, sei es ein Instrument oder ein Handwerk, tun wir das Beste für den Erhalt unserer geistigen Fitness.

Prof. Dr. Emrah Düzel: Machen Sie Bewegung zu einer festen Gewohnheit. Schon ein zügiger Spaziergang trägt dazu bei, die Durchblutung im Gehirn und unsere Kognition anzuregen. So wird es besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und übt räumliche Orientierung – das ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Schutz für unsere geistige Fitness.



Auf einen Blick **Kernfakten zum Interview**

Die gestaltbare Resilienz: Gehirngesundheit ist gestaltbar. Der frühzeitige Aufbau kognitiver Reserven macht das Gehirn widerstandsfähig.

Der Mythos des Alterns: Gravierende Gedächtnisdefizite sind keine typischen Alterserscheinungen, sondern atypische Warn-

signale, die eine rechtzeitige medizinische Abklärung erfordern.

Gewissheit schaffen: Ein frühzeitiges Gespräch in der Arztpraxis nimmt die Sorge vor schweren Erkrankungen und klärt gegebenenfalls behandelbare, organische Ursachen ab.

Das schleichende Vergessen: Zahlen, Fakten und der Verlauf der Alzheimer-Erkrankung

Biologische Ursachen und klinische Stadien im Überblick

Die Alzheimer-Krankheit als häufigste Demenzursache ist kein plötzliches Phänomen des Alters, sondern das Resultat eines jahrzehntelangen, leisen Prozesses im Gehirn. Ein Blick auf die epidemiologischen Daten in Deutschland verdeutlicht die gesellschaftliche und gesundheitspolitische Relevanz der Thematik:



Betroffene: Aktuell leben in Deutschland rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die Alzheimer-Krankheit ist eine zentrale Ursache für Demenz.

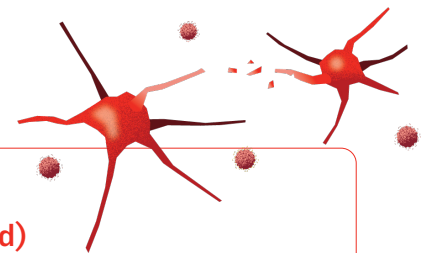


Prognose: Aufgrund des demografischen Wandels wird die Zahl der Betroffenen bis zum Jahr 2050 voraussichtlich auf rund 2,7 Millionen Menschen ansteigen.



Kosten: Demenzielle Erkrankungen verursachen in Deutschland schon heute gesamtgesellschaftliche Kosten von rund 83 Milliarden Euro jährlich (Stand 2020).

(DZNE 2026)



	Alzheimer-Krankheit (Ursache)	Demenz (Symptombild)
Medizinische Einordnung	Die konkrete zugrunde liegende Erkrankung des Gehirns.	Ein klinischer Symptomkomplex, der durch den Verlust kognitiver Fähigkeiten gekennzeichnet ist.
Zusammenhang	Die Alzheimer-Krankheit ist mit etwa 60 bis 70 Prozent aller Fälle die häufigste Ursache von Demenz.	Demenz ist der übergeordnete Symptomkomplex, der auch durch Gefäßschäden ausgelöst werden kann.
Diagnostischer Fokus	Der Nachweis von organischen Veränderungen und Eiweißablagerungen im Gehirn.	Die Erfassung der funktionalen und geistigen Einschränkungen im Alltag.

(Neurologie up2date 2026)

Der schleichende Verlauf: Das Alzheimer-Kontinuum

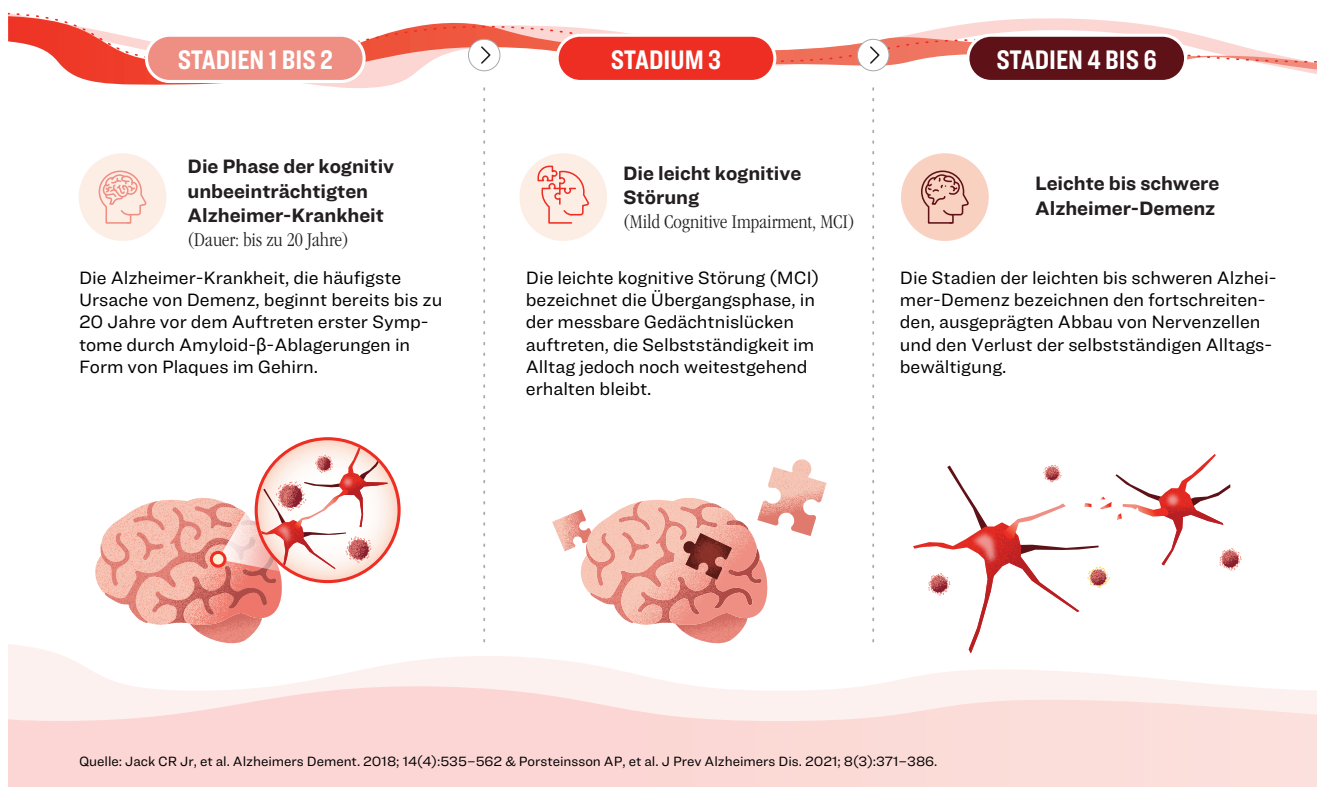
Heute versteht die Medizin die Alzheimer-Krankheit als einen kontinuierlichen Verlaufspfad, das sogenannte Alzheimer-Kontinuum (Porsteinsson et al. 2021):

- **Die Phase der kognitiv unbeeinträchtigten Alzheimer-Krankheit (Dauer: bis zu 20 Jahre):**

Die Alzheimer-Krankheit, die häufigste Form von Demenz, beginnt biologisch lange vor dem Auftreten erster Symptome. Bereits bis zu 20 Jahre zuvor können sich Eiweißablagerungen (Amyloid- β) in Form von Plaques im Gehirn nachweisen lassen. Diese unbemerkten, fortschreitenden Veränderungen sind es, die Jahre später die Denk- und Funktionsfähigkeit beeinträchtigen können und mit der Alzheimer-Krankheit in Verbindung gebracht werden (ebd.).

- **Die leichte kognitive Störung (Mild Cognitive Impairment, MCI):** Unter einer leichten kognitiven Störung (MCI) versteht man die Übergangsphase, in der Betroffene messbare Gedächtnislücken zeigen, die über das normale altersübliche Maß hinausgehen (Neurologie up2date 2026). Das entscheidende Merkmal dieses Stadiums ist jedoch, dass die Unabhängigkeit und Alltagskompetenz im MCI-Stadium abgesehen von subtilen Einschränkungen größtenteils erhalten bleiben (Porsteinsson et al. 2021).

- **Das Demenz-Stadium (leicht bis schwer):** Erst wenn der fortschreitende Verlust von Nervenzellen so ausgeprägt ist, dass die Bewältigung des Alltags ohne fremde Hilfe nicht mehr möglich ist, spricht man medizinisch von einer Demenz. Dieses Stadium reicht von leichten Einschränkungen bis hin zum vollständigen Verlust der Alltagskompetenz im fortgeschrittenen Verlauf.



Wissenschaftler:innen vergleichen diesen Verlauf oft mit einer Schneelawine: Im frühen Stadium der leichten kognitiven Störung (MCI) lässt sich dieser Prozess im Gehirn durch gezieltes Risiko-

management deutlich effektiver positiv beeinflussen, als wenn die Lawine bereits das Stadium einer schweren Demenz erreicht hat (OPG Spezial 2026).



Auf einen Blick

Kernfakten zu Demenz und Alzheimer-Krankheit

Die demografische Relevanz: Rund 1,8 Millionen Menschen leben in Deutschland aktuell mit Demenz – bis 2050 droht ein Anstieg auf 2,7 Millionen Betroffene.

Die medizinische Abgrenzung: Während Demenz das klinische Symptombild (Syndrom) beschreibt, ist die Alzheimer-Krankheit die zugrunde liegende Ursache.

Das Krankheits-Kontinuum: Die Erkrankung verläuft stufenweise von einer langen, lautlosen Phase über die leichte kognitive Störung (MCI) bis hin zur Demenz.

Vorsorgefenster: Im frühen Stadium der leichten kognitiven Störung (MCI), in dem die Unabhängigkeit und Alltagskompetenz noch weitestgehend erhalten sind, lässt sich der Verlauf am effektivsten positiv beeinflussen.

Bevor du es
vergisst.

Lilly
A MEDICINE COMPANY



Gehirngesundheit ist weit mehr als ein medizinisches Konzept; sie ist das Fundament für unsere Identität. Unsere Erinnerungen und Erfahrungen machen uns zu dem, wer wir sind. Sie verbinden uns mit unseren Mitmenschen und geben unserem Leben Tiefe. Genau diese kognitive Souveränität zu bewahren, ist die treibende Kraft hinter „Bevor Du es vergisst“. Sie soll ein neues Bewusstsein dafür schaffen, dass wir dem geistigen Abbau im Alter aktiv entgegenwirken können. Sie baut Berührungsängste ab, überwindet das weit verbreitete Muster des Abwartens und motiviert

Menschen aller Altersstufen, proaktiv Verantwortung für ihre eigene geistige Leistungsfähigkeit zu übernehmen.

Prävention ist ein aktiver, gestaltbarer Prozess, der mit kleinen Alltagsentscheidungen beginnt und im klärenden Gespräch in der Arztpraxis seine Fortsetzung findet. Unser Gehirn trägt uns ein Leben lang – fangen wir heute an, es aktiv zu schützen. Denn am Ende geht es um nichts Geringeres, als unsere wertvollsten Momente und unsere Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten zu können.

Literatur

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (2016): Alzheimer – Halbwahrheiten und Heilsversprechen helfen nicht weiter. Stellungnahme der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Verfügbar unter: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/Stellungnahmen/Halbwahrheiten_und_Heilsversprechen_helfen_nicht_Internet.pdf (letzter Zugriff: 10.08.2026).

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (2024): Informationsblatt 1 – Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen in Deutschland. Verfügbar unter: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf (letzter Zugriff: 30.06.2026).

DZNE (2026): Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen. Faktenzentrale Demenz. Verfügbar unter: <https://www.dzne.de/aktuelles/hintergrund/faktenzentrale/> (letzter Zugriff: 30.06.2026).

Jack, C. R. Jr. et al. (2018): NIA-AA Research Framework: Toward a biological definition of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 14(4), 535–562. Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5958625/> (letzter Zugriff 10.08.2026).

Kluckert, C.; Hüll, M. (2026): Demenzprävention. *Neurologie up2date*, 09(01), 81–101. Georg Thieme Verlag.

Krivanek, T. J. et al. (2021): Promoting Successful Cognitive Aging: A Ten-Year Update. *Journal of Alzheimer's Disease*, 81(3), 871–920. Verfügbar unter: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8293659/> (letzter Zugriff: 10.08.2026).

Livingston, G. et al. (2024): Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, 404(10452), 572–628. Elsevier.

OPG Spezial (2026): Sonderausgabe April 2026. Alzheimer-Krankheit im Fokus – Rechtzeitig erkennen und behandeln. Presseagentur Gesundheit GmbH. *Leseprobe verfügbar unter:* https://www.pa-gesundheit.de/fileadmin/user_upload/standard/Downloads/OPG_Spezial-Alzheimer-Leseprobe.pdf (letzter Zugriff: 30.06.2026).

Porsteinsson, A. P. et al. (2021): Diagnosis of Early Alzheimer's Disease: Clinical Practice in 2021. *The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 8(3), 371–386.

Reetz, K. et al. (2026): The best treatment is prevention: prevention of cognitive decline and dementia – current state, gaps and next steps. *Neurological Research and Practice*, 8, 30.

WHO (2022): World Health Organization. Optimizing brain health across the life course: WHO position paper. Verfügbar unter: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054561> (letzter Zugriff: 30.06.2026).

Über Lilly

Lilly verbindet Fürsorge mit Forschergeist, um Medikamente zu entwickeln, die das Leben von Menschen verbessern. Seit fast 150 Jahren leisten wir Pionierarbeit, erzielen wissenschaftliche Durchbrüche und haben Therapieoptionen für einige der schwierigsten Gesundheitsprobleme gefunden. Heute helfen unsere Medikamente Millionen von Menschen auf der ganzen Welt.

Mit Erkenntnissen aus den Bereichen Biotechnologie, Chemie und Genetik treiben unsere Wissenschaftler:innen neue Entdeckungen voran, um einige der größten gesundheitlichen Herausforderungen der Welt zu lösen. So arbeiten sie daran, die Behandlung von Diabetes immer weiter zu optimieren, Adipositas zu behandeln und deren gravierende Langzeitfolgen einzudämmen, den Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit voranzubringen, Lösungen für folgenschwere Störungen des Immunsystems zu finden und schwer zu behandelnde Krebsarten in beherrschbare Krankheiten zu verwandeln.

Bei jedem Schritt auf dem Weg zu einer gesünderen Welt geht es uns vor allem um eines: das Leben von Millionen Menschen zu verbessern. Das bedeutet auch, dass wir klinische Studien durchführen, die die Vielfalt unserer Welt abbilden. Und wir setzen uns dafür ein, dass unsere Medikamente weltweit zugänglich und bezahlbar sind.

PP-MG-DE-2236

Ihr Ansprechpartner:

Nikolai Atzpodien
Product Communications, Corporate Communications
Lilly Deutschland GmbH
Büro: +49 170 3886039
eMail: nikolai.atzpodien@lilly.com

Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Straße 2-4
61352 Bad Homburg
lilly.com/de
Pressestelle
Büro: +49 6172 273-2738
eMail: pressestelle@lilly.com



**Mehr zum Thema
Gehirngesundheit:**



www.meine-gehirngesundheit.de

Weitere Informationen über Lilly Deutschland finden Sie hier:



www.lilly.com/de



www.linkedin.com/showcase/lilly-deutschland

Lilly
A MEDICINE COMPANY