

Demenzprävention – Wie halte ich mein Gehirn gesund?

Prof. Dr. Sebastian Köhler
Lehrstuhl für Neuroepidemiologie
Alzheimer Centrum Limburg
Mental Health and Neuroscience Research Institute
Faculty of Health, Medicine and Life Sciences
Maastricht University
Niederlande



Ab dem 40 Lebensjahr

Akute Nebenwirkungen?



35-40% weniger Fälle von Demenz



Chronische Nebenwirkungen



Mental stärker



Mehr Energie

Fett → Muskelmasse

- Sonstige Effekte?**
- Geringeres Risiko Herz-Gefäßerkrankungen
 - Geringeres Risiko Schlaganfall
 - Geringeres Risiko Diabetes Typ 2
 - Geringeres Risiko Krebs



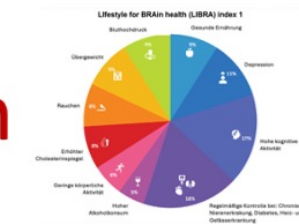
Neue Freundschaften

Inhalt

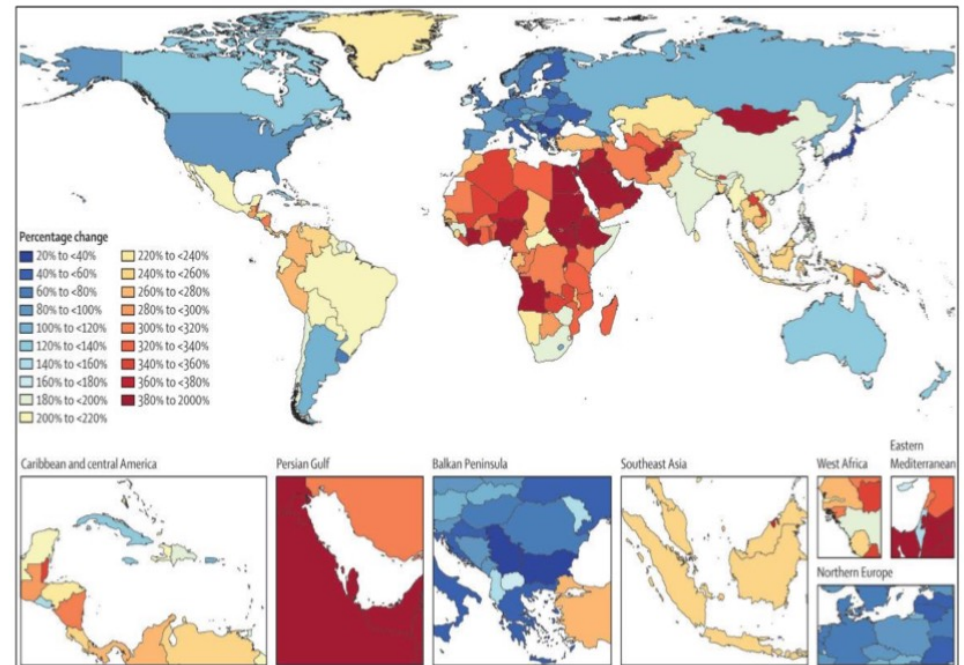
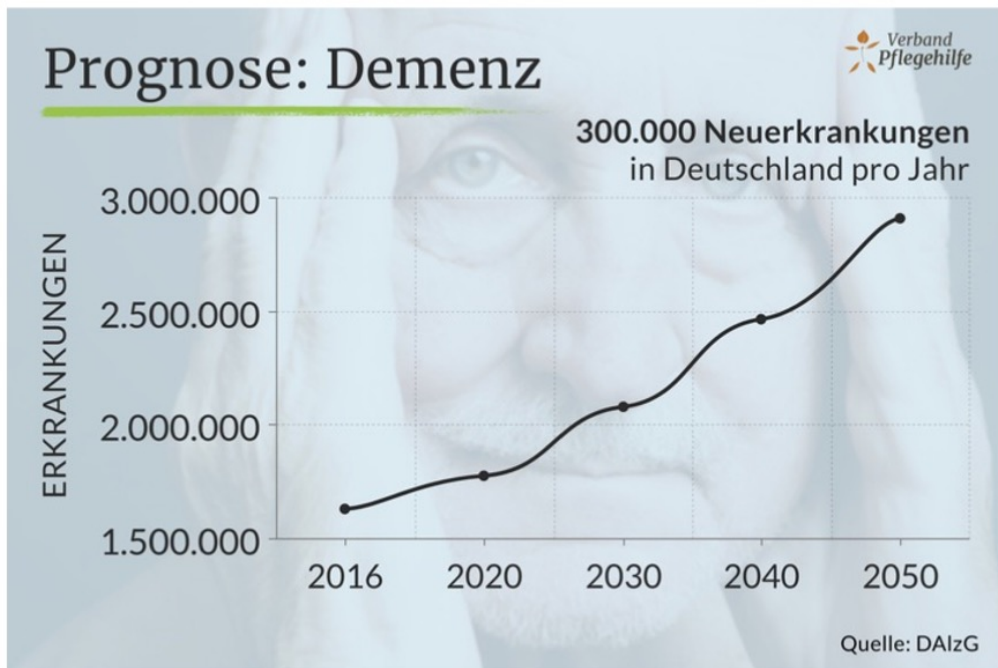
1. Zunehmender Beweis

2. Studien zu Risikofaktoren

3. Implementierung

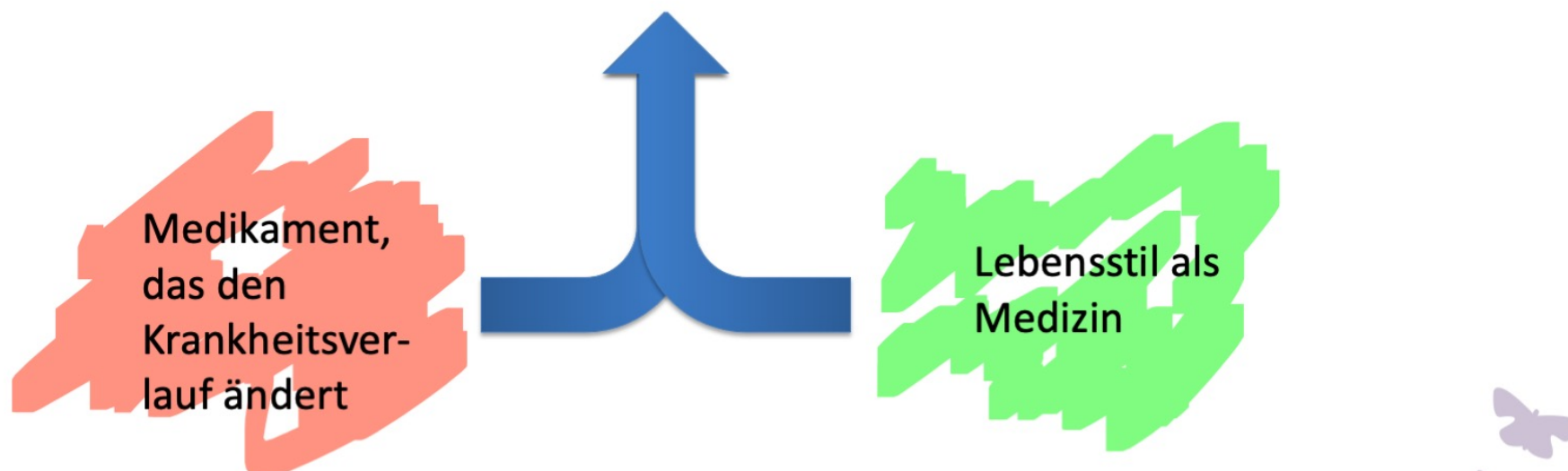


Prognose steigende Prävalenz von Demenzerkrankungen in Deutschland und weltweit



Wie schaffen wir die Wende?

Forschung entlang 2 Richtungen



1. Zunehmender Beweis



Zunehmender Beweis

„Demenzprävention sollte sich auf Ziele konzentrieren, die durch aktuelle Erkenntni nahegelegt werden. Dazu gehört die Bekämpfung von Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen, darunter Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht, Rauchen und körperliche Inaktivität.“

„Seien wir ambitioniert bezüglich Demenzprävention!“

2017, 2020, 2024: Lancet Commission

„Ein gewisses Maß an Evidenz für drei Interventionsklassen ...“

2017: New NIA/AHRQ / NASEM report

2019 WHO guidelines risk reduction

„Ein signifikanter Effekt...“

2014: Blackfriars consensus

2015: NICE review

2015: FINGER trial

2012: WHO - A public health priority

2013: G8 Summit London

„Die wissenschaftlichen Erkenntnisse entwickeln sich rasch und reichen aus, um überlegtes Handeln zu rechtfertigen.“

„Es gibt konsistente Beweise...“

In 2000: kaum Interesse

„Alle Sektoren sind aufgefordert, [...] ihren Beitrag zur Demenzprävention, -pflege und -behandlung zu verstärken, wo sie können.“

„Die optimale Präventionswirkung kann durch die gleichzeitige Berücksichtigung mehrerer Risikofaktoren erzielt werden.“

Sinkendes Risiko in den letzten Jahrzehnten!

Wolters et al. Neurology 2020

Figure 4 Projected incidence of dementia in millions

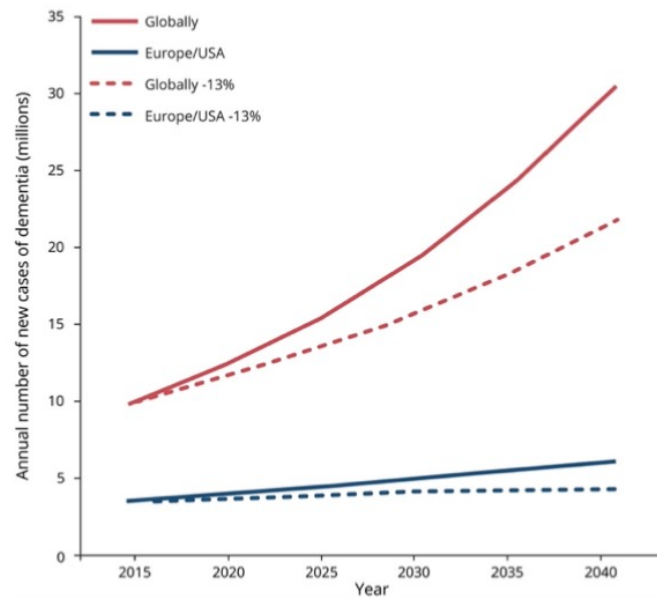


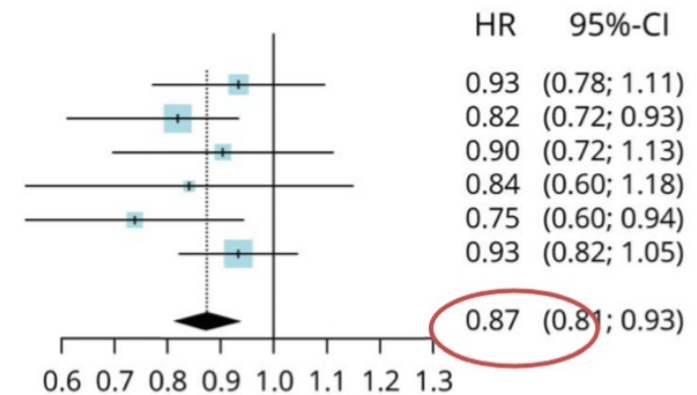
Figure 3 Trends in the incidence of dementia

A

Study

FHS
RS
3C
Gothenburg
Paquid
CFAS

Pooled estimate
 $I^2 = 0\%$ (0%; 71%)

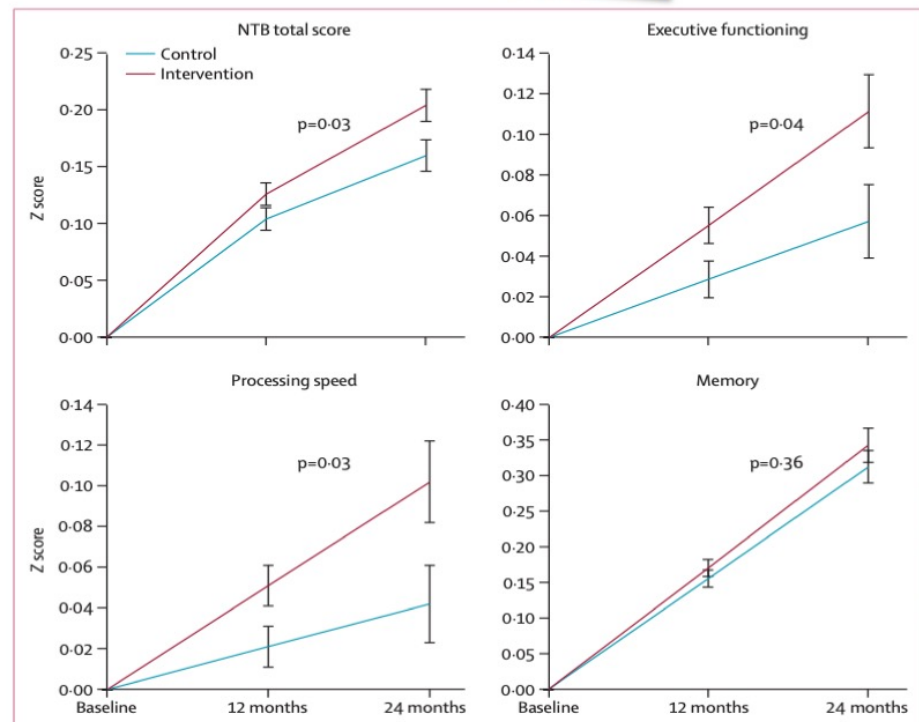


Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability (FINGER)

Ngandu et al, The Lancet 2015; 385:2255-63

- 1260 Teilnehmer 60-75 Jahre mit Risiko
- Intervention: Ernährung; sich bewegen; kognitives Training, soziale Aktivitäten; CVRM
- Kontrollgruppe: allgemeine Gesundheitsberatung
- Primärziel: kognitiver Verlauf über 2 Jahre
- Ergebnis: signifikanter, aber bescheidener Effekt; sekundär: besserer Gesundheits- und Lebensstilprofil, weniger Krankenhausaufenthalte, geringere Kosten

25% besserer kognitiver Verlauf



Multi-domain interventions for the prevention of dementia and cognitive decline (Review)

Hafdi M, Hoevenaar-Blom MP, Richard E

Outcomes	Anticipated absolute effects* (95% CI)		Relative effect (95% CI)	N° of participants (studies)	Certainty of the evidence (GRADE)	Comments
	Risk with usual care/placebo	Risk with Multi-domain interventions				
Incidence of dementia	Study population		RR 0.94 (0.76 to 1.18)	7256 (2 RCTs)	⊕⊕⊕⊕ HIGH	
	42 per 1.000	39 per 1.000 (32 to 49)				
Incidence of MCI	Study population		RR 0.97 (0.76 to 1.23)	3802 (1 RCT)	⊕⊕⊕⊖ MODERATE ¹	
	66 per 1.000	64 per 1.000 (50 to 81)				
Cognitive decline measured with a NTB composite score (Z-score)		MD 0.03 SD higher (0.01 higher to 0.06 higher)	-	4617 (3 RCTs)	⊕⊕⊕⊕ HIGH	
Cognitive decline measured with MMSE (range 0 to 30 points)		MD 0.02 point higher (0.06 lower to 0.09 higher)	-	8697 (6 RCTs)	⊕⊕⊕⊖ MODERATE ²	
Cognitive decline measured with MoCA (range 0 to 30 points)		MD 0.76 point higher (0.05 higher to 1.46 higher)	-	1554 (2 RCTs)	⊕⊕⊕⊖ VERY LOW ^{2 3 4}	

Allerdings

- Pragmatische Studien
- Meistens Proxy-Outcomes
- Spezifische Populationen
 - Höheres Alter
 - Vorhandenes Risiko
- Kurzer Beobachtungszeitraum

Zunehmender Beweis: World Wide FINGERS

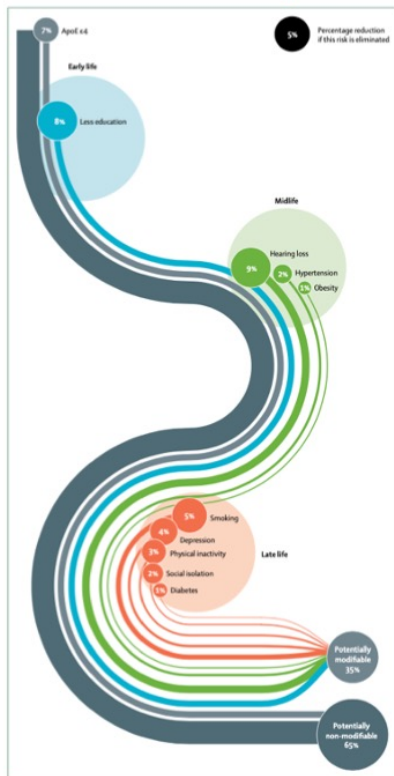


Zülke et al. Alzheimer's & Dementia 2024a; Zülke et al., Alzheimer's & Dementia 2024b
Deckers et al. Alzheimer's Research & Therapy 2024

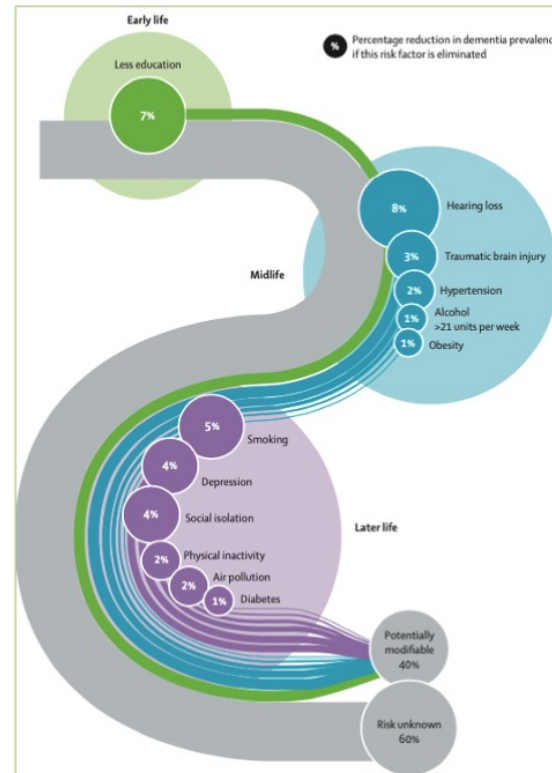
Die Lancet Kommission Demenzprävention, Intervention und Versorgung

Livingston et al., The Lancet 2017, 2020, 2024

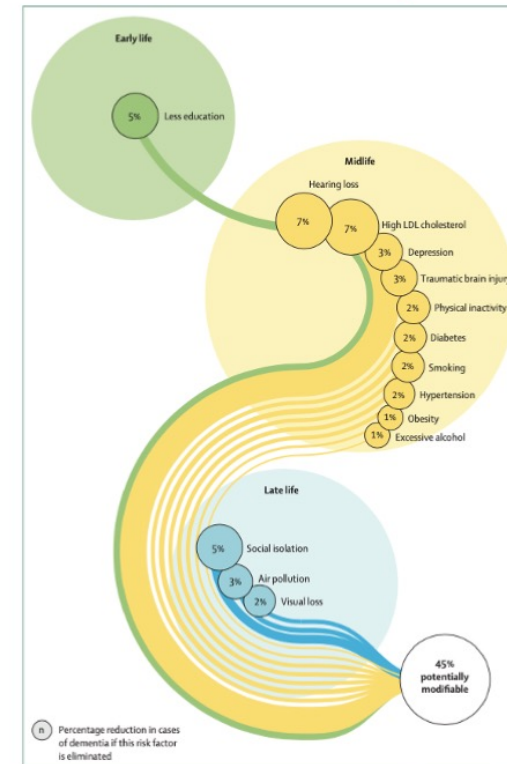
2017: 9 Faktoren, 35%



2020: 12 Faktoren, 40%



2024: 14 Faktoren, 45%



WHO Richtlinien 2019

RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA

WHO GUIDELINES



Health Topics ▾

Countries ▾

Newsroom ▾

Emergencies ▾

Adopting a healthy lifestyle helps reduce the risk of dementia

New WHO Guidelines recommend specific interventions for reducing the risk of cognitive decline and dementia

14 May 2019 | News release | Geneva

- 14 Interventionsempfehlungen für 9 Risikofaktoren
- Evidenz allerdings meist schwach bis moderat
- Aktualisierung läuft (Ende 2025)

2. Studien zu Risikofaktoren



Der Lifestyle for BRAin health (LIBRA) Index (2013-2025)

Target risk factors for dementia prevention: a systematic review and Delphi consensus study on the evidence from observational studies

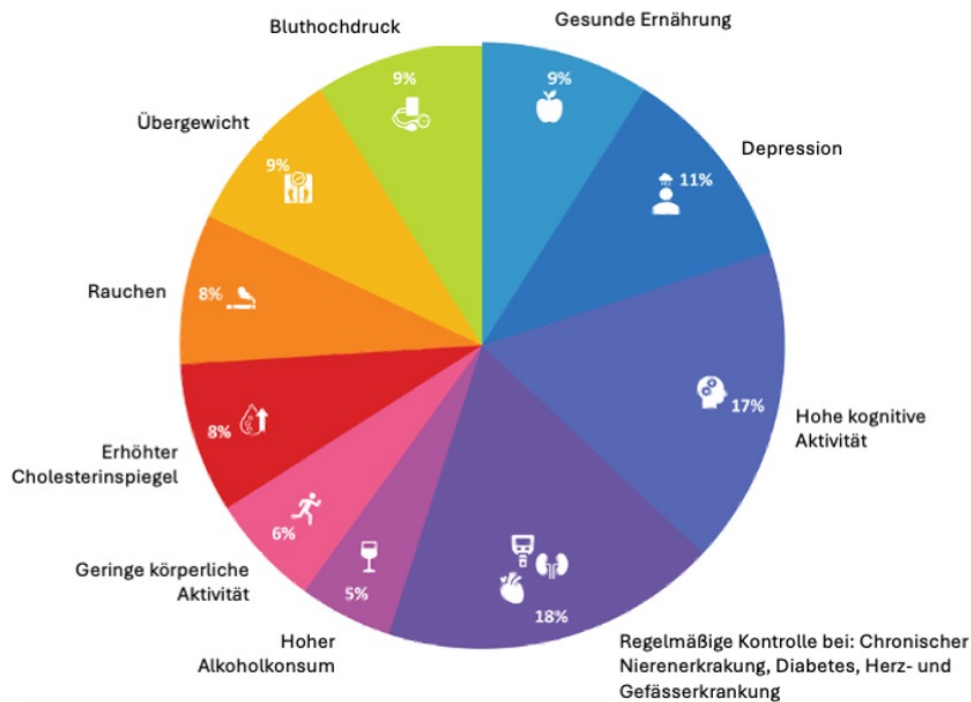
Int J Ger Psychiatry 2015

Kay Deckers¹, Martin P. J. van Boxtel¹, Olga J. G. Schiepers¹, Marjolein de Vugt¹, Juan Luis Muñoz Sánchez², Kaarin J. Anstey³, Carol Brayne⁴, Jean-Francois Dartigues⁵, Knut Engedal⁶, Miia Kivipelto⁷, Karen Ritchie⁸, John M Starr⁹, Kristine Yaffe¹⁰, Kate Irving^{11,†}, Frans R. J. Verhey¹ and Sebastian Köhler¹

Table showing the calculation of each factor's weight from risk estimates from existing meta-analyses (Deckers, 2017).

Risk/protective factor	Relative risk from the existing literature	Beta-coefficient (natural logarithm of the relative risk)	Weight
Low/moderate alcohol intake	0.74	-0.30	-1.0
Coronary heart disease	1.36	0.31	+1.0
Physical inactivity	1.39	0.33	+1.1
Chronic kidney disease	1.39	0.33	+1.1
Diabetes	1.47	0.39	+1.3
Cholesterol	1.54	0.43	+1.4
Smoking	1.59	0.46	+1.5
Midlife obesity	1.60	0.47	+1.6
Midlife hypertension	1.61	0.48	+1.6
Healthy diet/Medit. Diet	0.60	-0.51	-1.7
Depression	1.85	0.62	+2.1
High cognitive activity	0.38	-0.97	-3.2

Lifestyle for BRAin health (LIBRA) index 1

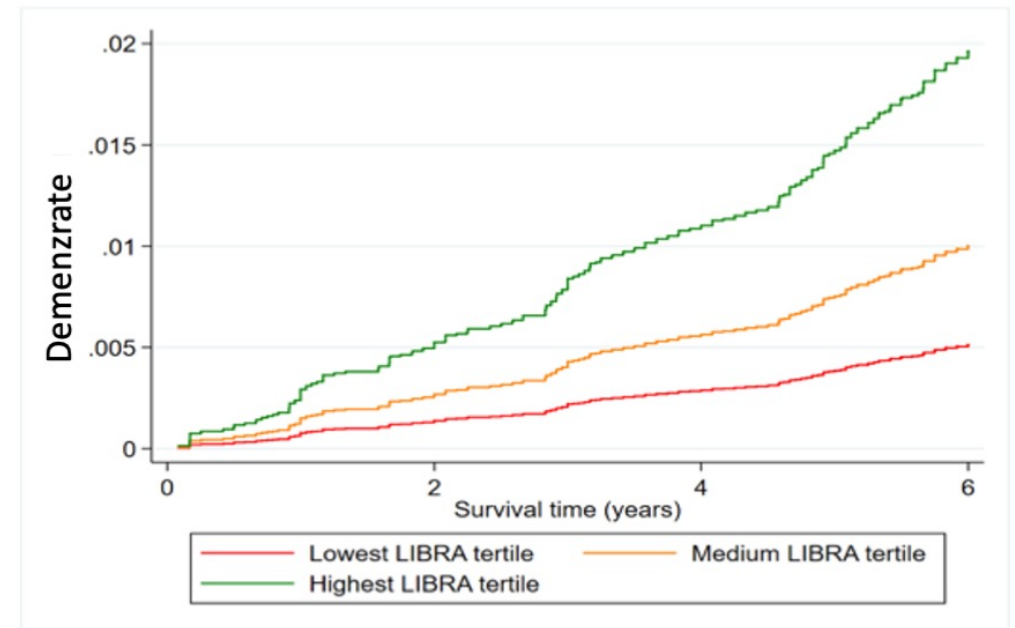
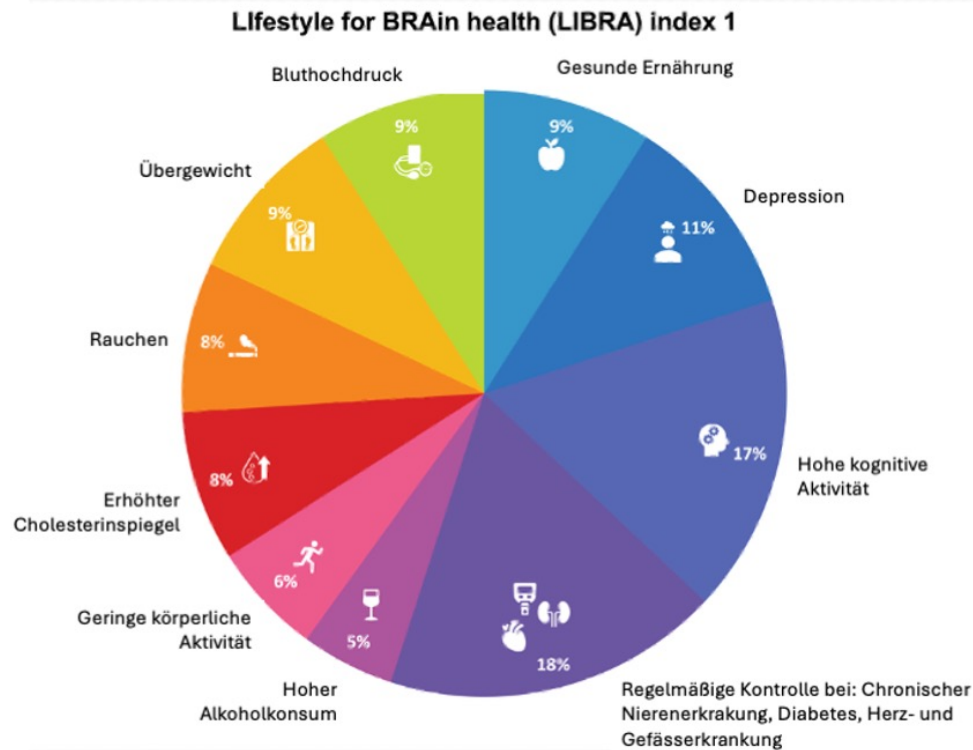


Der Lifestyle for BRAin health (LIBRA) Index (2013-2025)

Target risk factors for dementia prevention: a systematic review and Delphi consensus study on the evidence from observational studies

Int J Ger Psychiatry 2015

Kay Deckers¹, Martin P. J. van Boxtel¹, Olga J. G. Schiepers¹, Marjolein de Vugt¹, Juan Luis Muñoz Sánchez², Kaarin J. Anstey³, Carol Brayne⁴, Jean-Francois Dartigues⁵, Knut Engedal⁶, Miia Kivipelto⁷, Karen Ritchie⁸, John M Starr⁹, Kristine Yaffe¹⁰, Kate Irving^{11,†}, Frans R. J. Verhey¹ and Sebastian Köhler¹



Deckers et al. (2015, 2017, 2019a, 2019b, 2020, 2021), Vos et al. (2017), Schiepers et al. (2018), Pons et al. (2018), van Middelaar et al. (2018), Franchini et al. (2019), Coley et al., (2020), Vrijisen et al. (2021), Heger et al. (2021), Anstey et al. (2022); Röhr et al. (2022); Demnitz-King et al. (2022); Xu et al. (2022)

Der Lifestyle for BRAin health (LIBRA): update 2024

Target risk factors for dementia prevention: a systematic review and Delphi consensus study on the evidence from observational studies

Int J Ger Psychiatry 2015

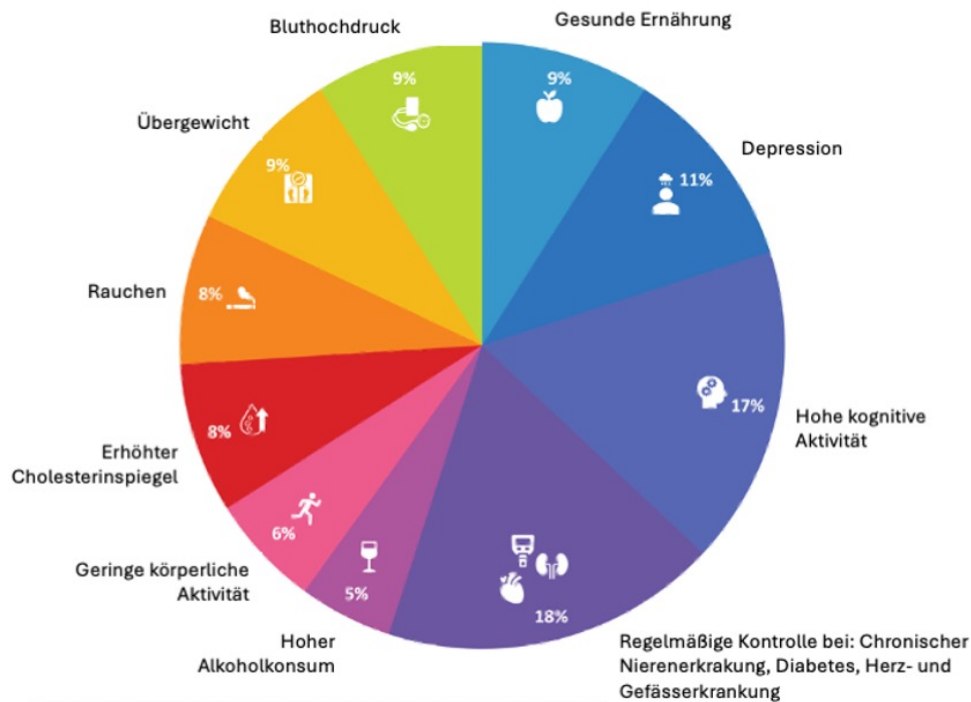
Kay Deckers¹, Martin P. J. van Boxtel¹, Olga J. G. Schiepers¹, Marjolein de Vugt¹, Juan Luis Muñoz Sánchez², Kaarin J. Anstey³, Carol Brayne⁴, Jean-Francois Dartigues⁵, Knut Engedal⁶, Miia Kivipelto⁷, Karen Ritchie⁸, John M Starr⁹, Kristine Yaffe¹⁰, Kate Irving^{11,†}, Frans R. J. Verhey¹ and Sebastian Köhler¹

Umbrella review and Delphi study on modifiable factors for dementia risk reduction

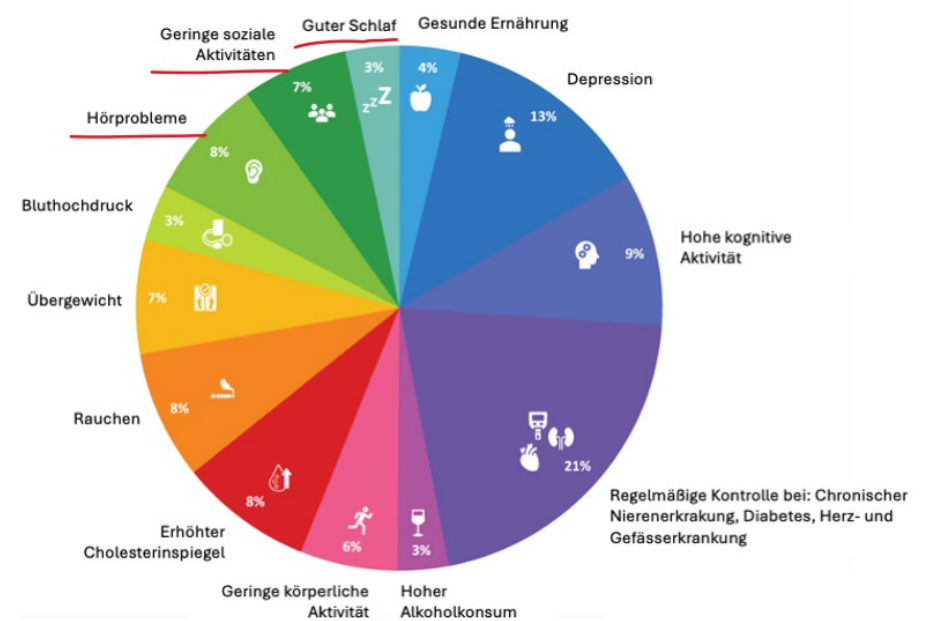
Colin Rosenau¹ | Sebastian Köhler¹ | Lion M. Soons¹ | Kaarin J. Anstey^{2,3,4} | Carol Brayne⁵ | Henry Brodaty⁶ | Knut Engedal⁷ | Francesca R. Farina⁸ | Mary Ganguli⁹ | Gill Livingston¹⁰ | Constantine G. Lyketsos¹¹ | Francesca Mangialasche^{12,13} | Laura E. Middleton^{14,15} | Marcel G. M. Olde Rikkert^{16,17} | Ruth Peters^{4,18,19} | Perminder S. Sachdev⁶ | Nikolaos Scarmeas^{20,21} | Geir Salbæk^{7,22,23} | Martin P. J. van Boxtel¹ | Kay Deckers¹

Alzheimer's & Dementia 2024

Lifestyle for BRAin health (LIBRA) index 1



Lifestyle for BRAin health (LIBRA) index 2

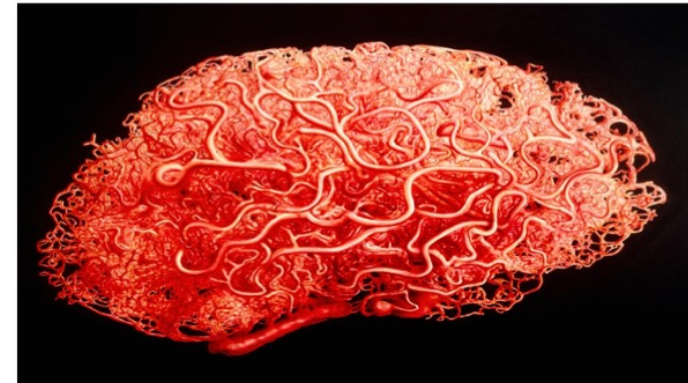


4 Hauptthemen

1. Was gut ist fürs Herz, ist gut fürs Gehirn
2. Gesunde Ernährung
3. Regelmäßige Bewegung
4. Neugierig bleiben



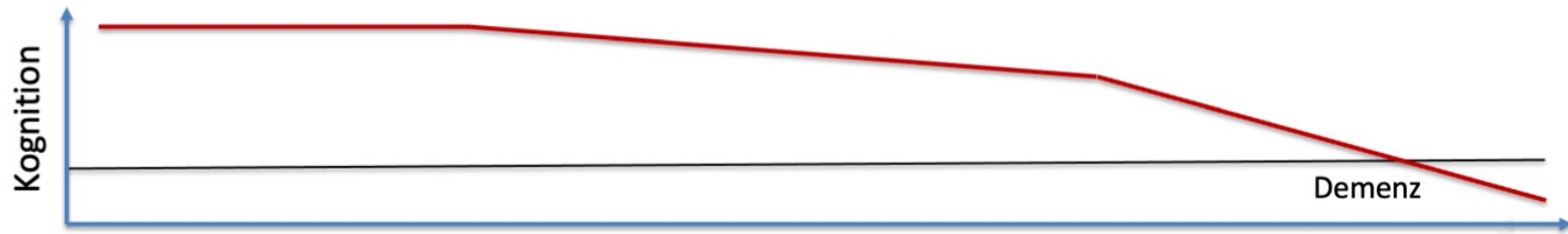
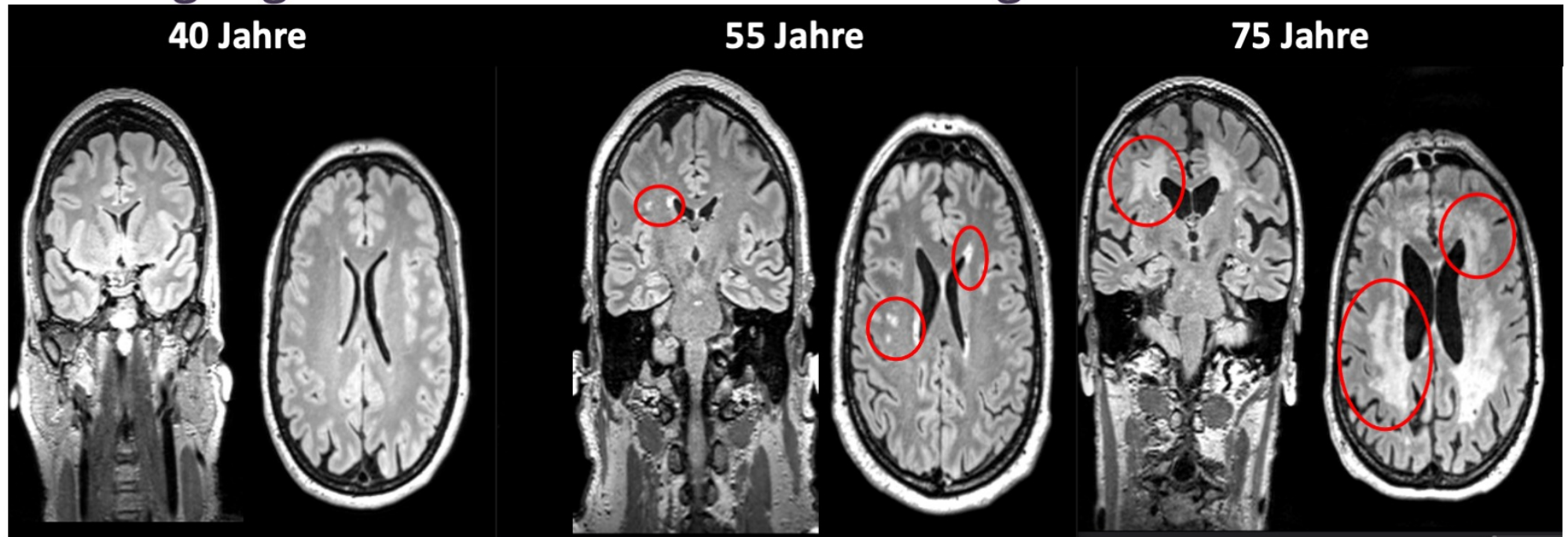
1. Was gut ist fürs Herz, ist gut fürs Gehirn



- ✗ Bluthochdruck und kardiovaskuläre Erkrankungen 45-60% höheres Risiko
- ✗ Insbesondere Bluthochdruck im mittleren Alter 35-65 Jahre
- ✓ Sinkendes Risiko bei kontrolliertem Bluthochdruck



Schädigungen der kleinen zerebralen Blutgefäße

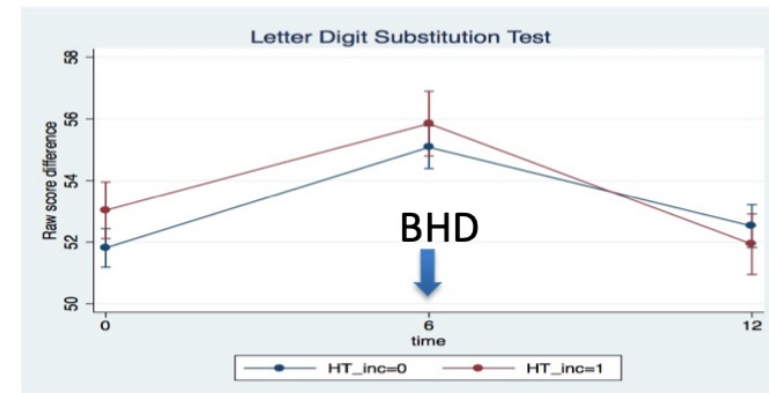
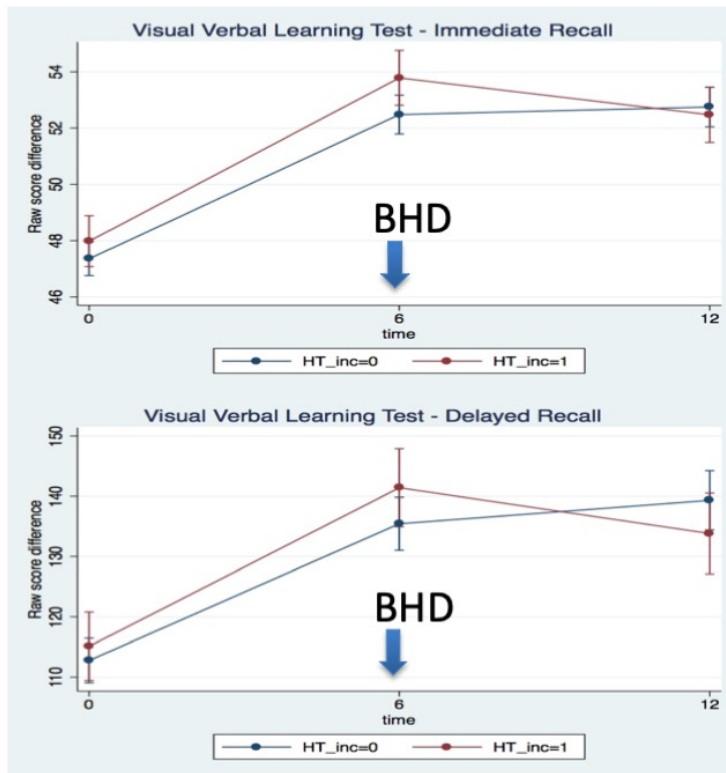


Kognitiver Leistungsverlust bei inzidentem Bluthochdruck

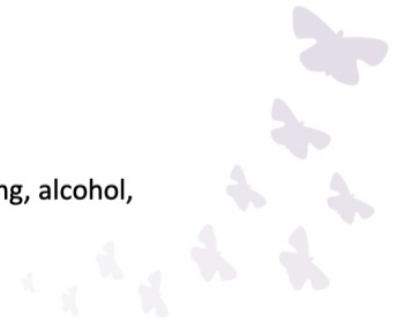
Alter 24-81 Jahre zu Baseline, N = 1,167 ohne BHD zu Baseline



Köhler et al, Hypertension 2014



All analyses adjusted for age, age², education, smoking, alcohol, cardiovascular disease, BMI, diabetes, depression

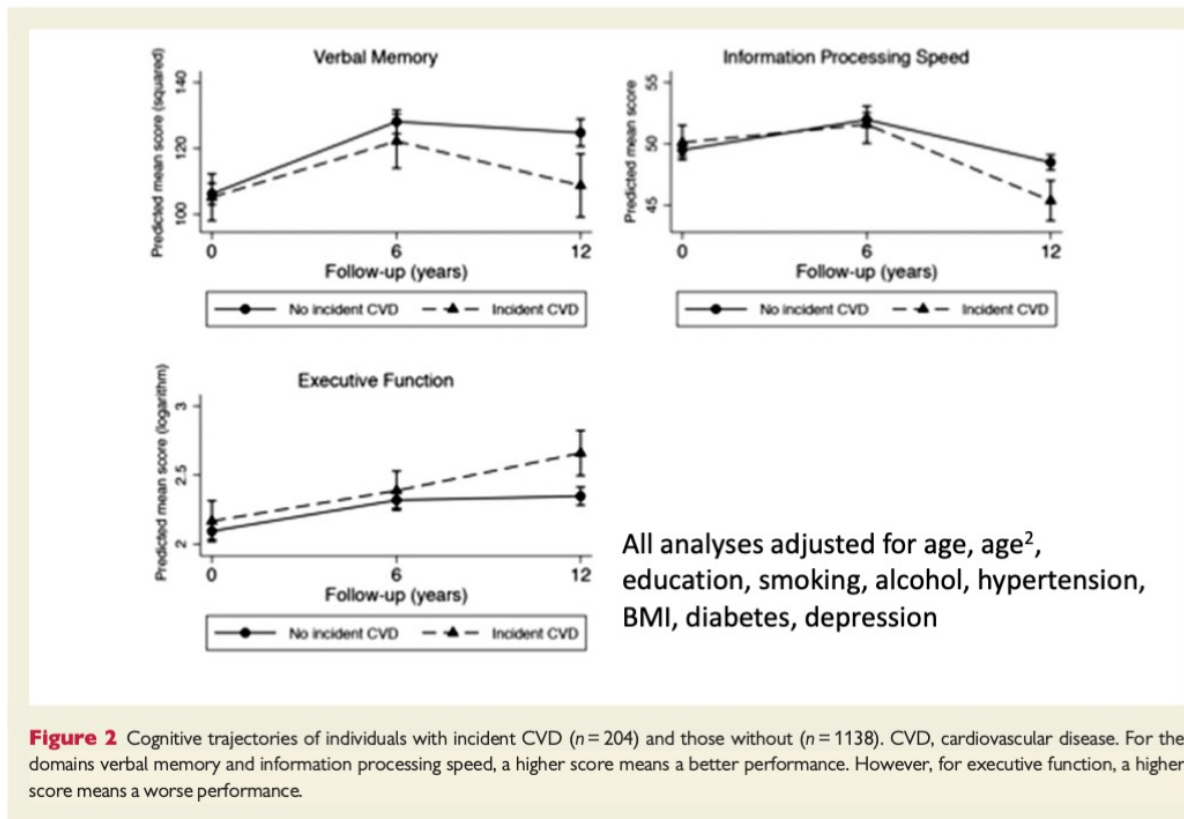


Kognitiver Leistungsverlust bei inzidenten Herz-Gefäßerkrankungen

Alter 24-81 Jahre zu Baseline, N = 1,3421 ohne HGE zu Baseline

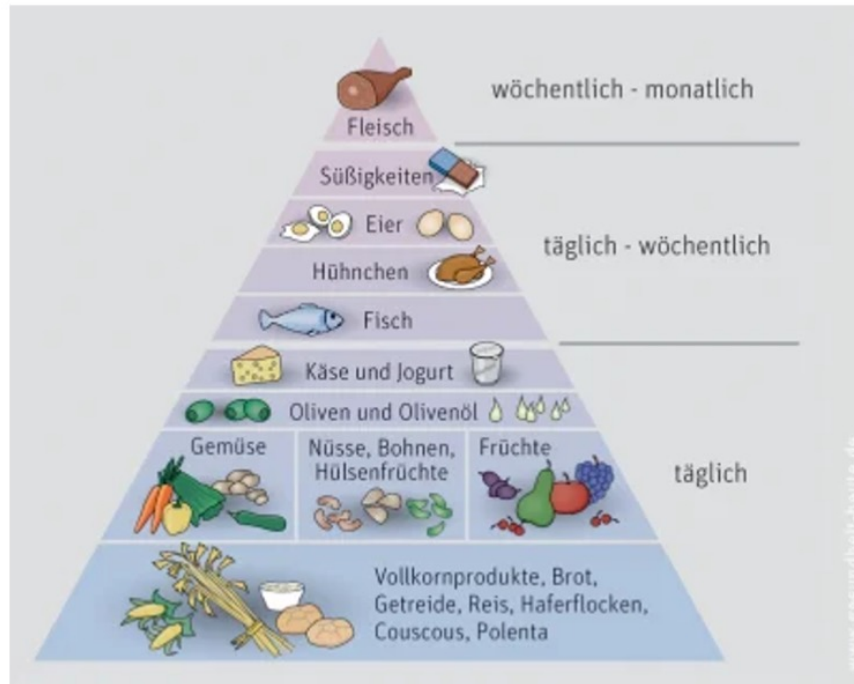


Schievink et al, Eur Heart J 2022

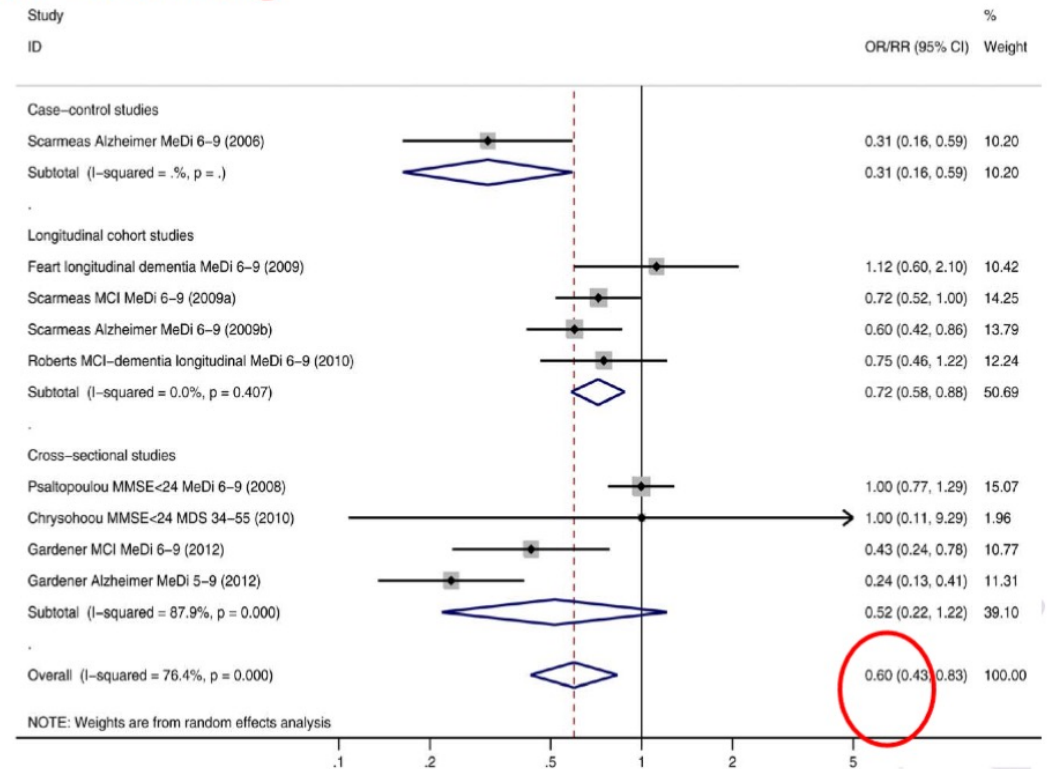


2. Gesunde Ernährung

Mediterrane Ernährung



Quelle: www.apotheken.de



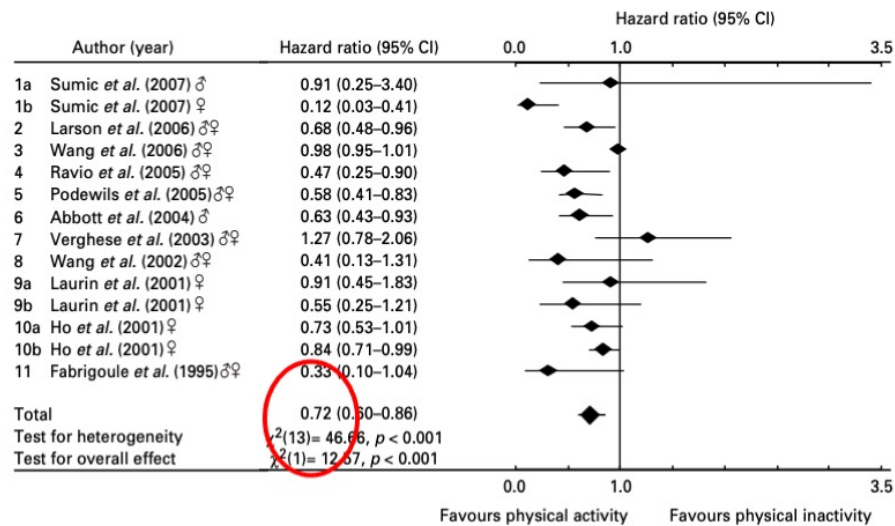
3. Regelmäßige Bewegung

Psychological Medicine (2009), 39, 3–11. © 2008 Cambridge University Press
doi:10.1017/S0033291708003681 Printed in the United Kingdom

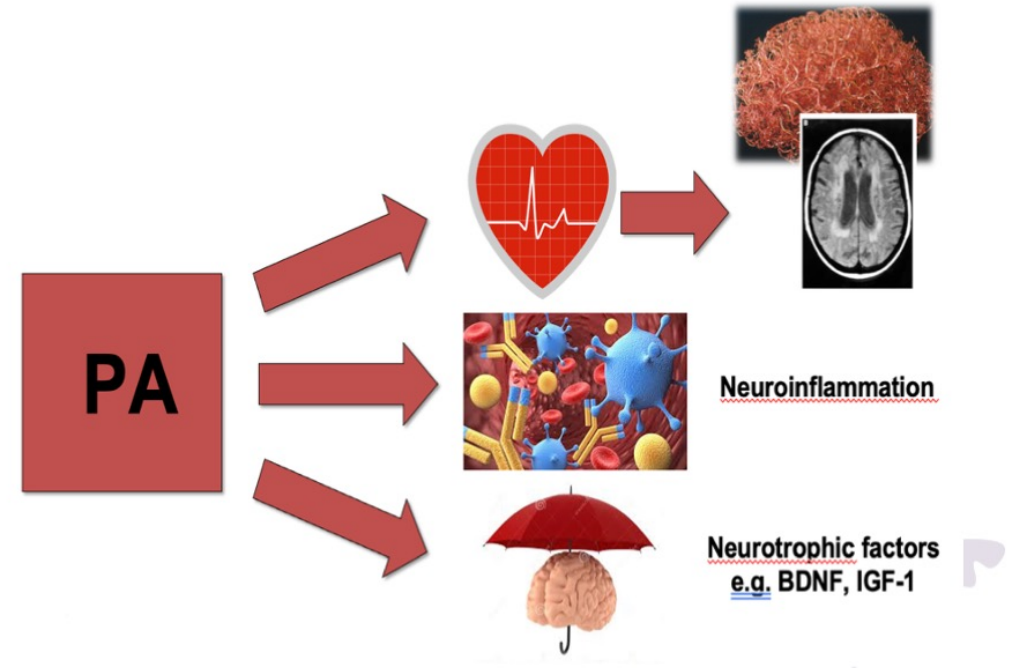
REVIEW ARTICLE

Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence

M. Hamer* and Y. Chida



Physical activity and brain health



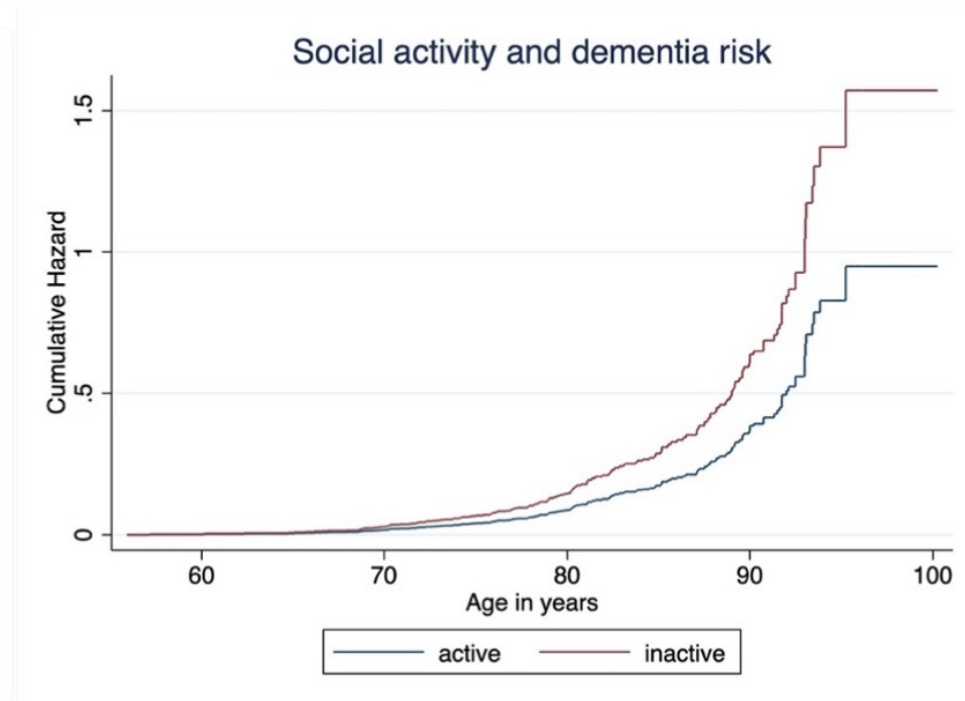
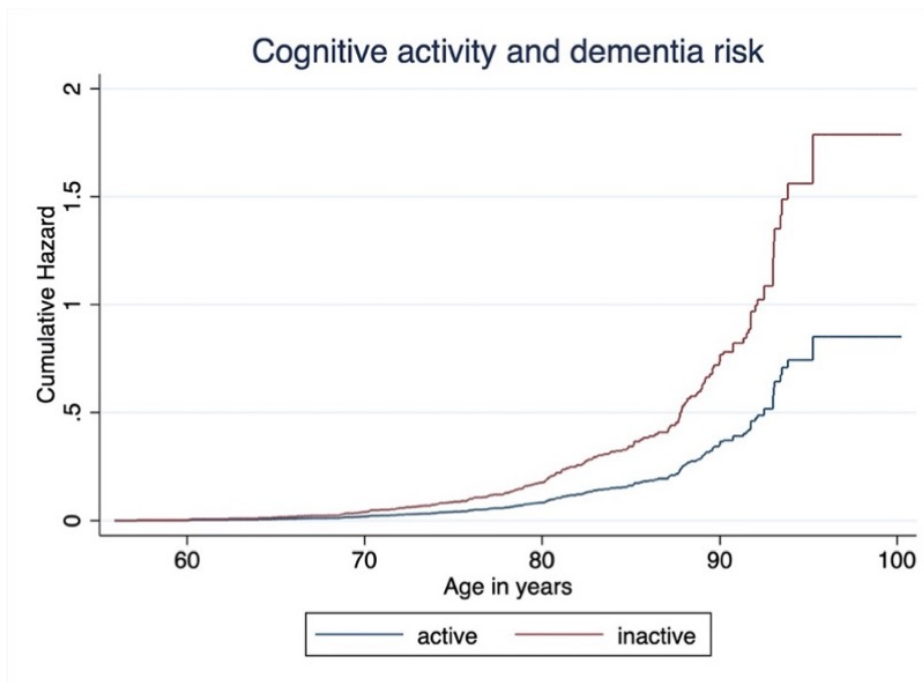
4. Neugierig bleiben

N=7,919, 55% Frau
Alter 50+, 10 Jahre FU

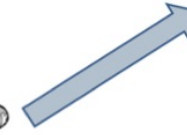
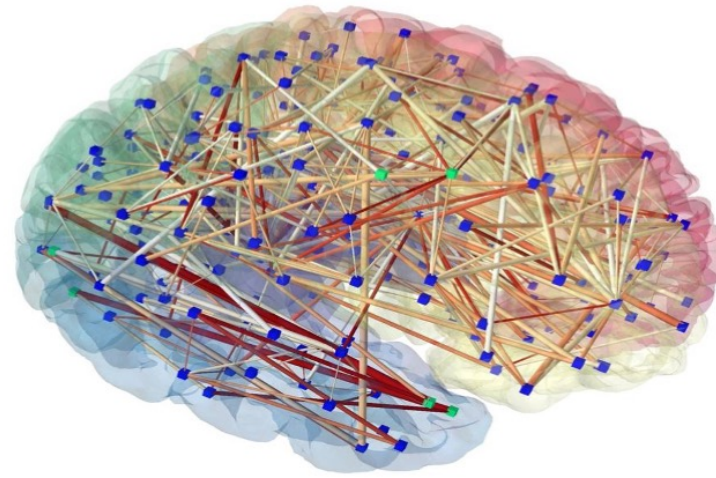
The role of cognitive and social leisure activities in dementia risk: assessing longitudinal associations of modifiable and non-modifiable risk factors[‡]



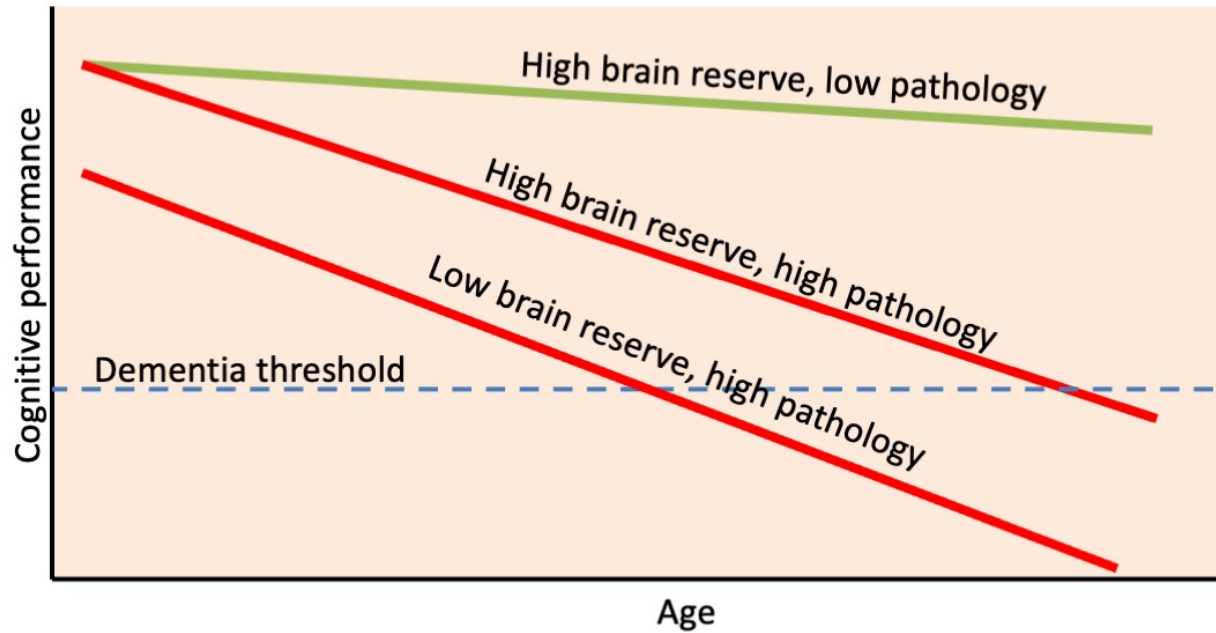
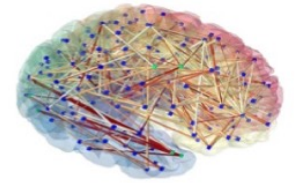
L. A. Duffner¹ , K. Deckers¹ , D. Cadar², A. Steptoe², M. de Vugt¹ and S. Köhler¹ 
Epidemiology & Psychiatric Science 2022



“Hirnreserve“



Hirnreserve als Resilienzfaktor gegen Demenz



Cognitive resilience depends on white matter connectivity: The Maastricht Study

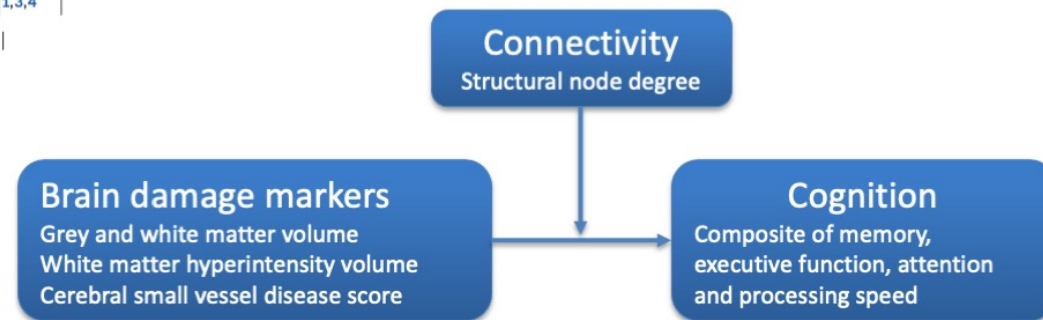
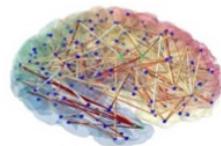
Nathan R. DeJong^{1,2,3,4}  | Jacobus F.A. Jansen^{1,4,5} | Martin P.J. van Boxtel^{1,3,4} |
Miranda T. Schram^{1,6,7,8} | Coen D.A. Stehouwer^{6,7} | Pieter C. Dagnelie^{6,7} |
Carla J.H. van der Kallen^{6,7} | Abraham A. Kroon^{6,7} | Anke Wesselius⁹ |
Annemarie Koster^{10,11} | Walter H. Backes^{1,4,5} | Sebastian Köhler^{1,2,3} 

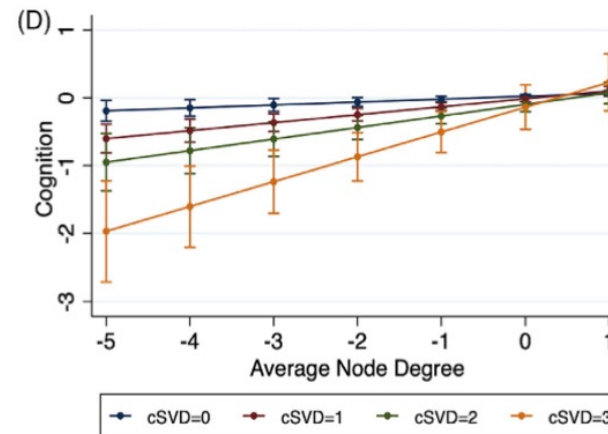
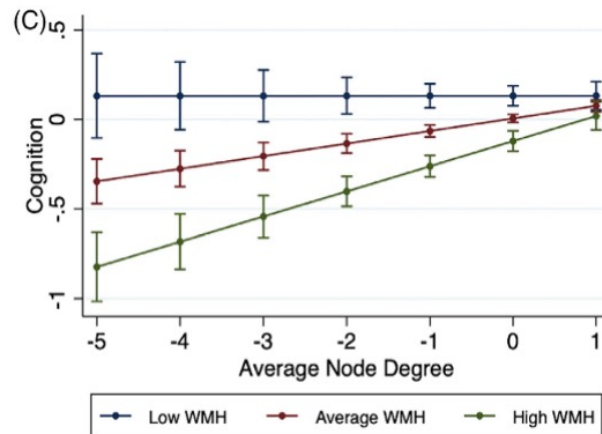
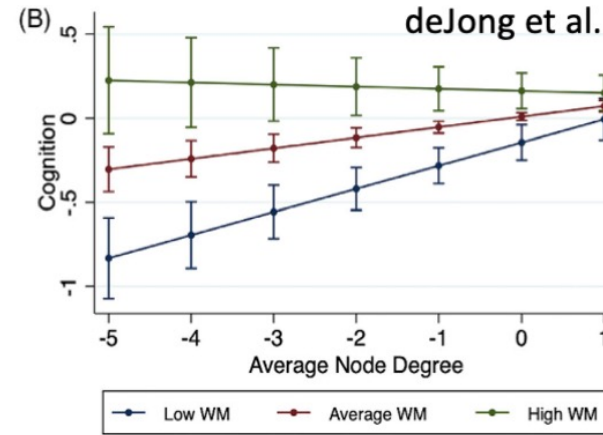
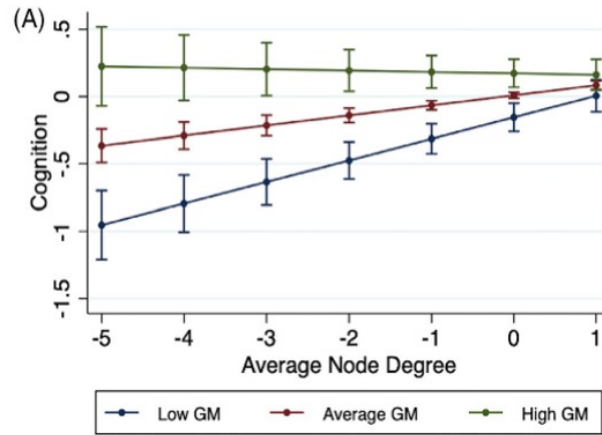
N = 4,759

Alter = 40-75 Jahre

Testung:

- Kognition: Gedächtnis, Exekutivfunktionen, Verarbeitungsgeschwindigkeit, allg. Denkleistung
- 3T MRT: Volumen graue u. weiße Substanz; cerebral small vessel disease
- DTI: Hirnkonnektivität



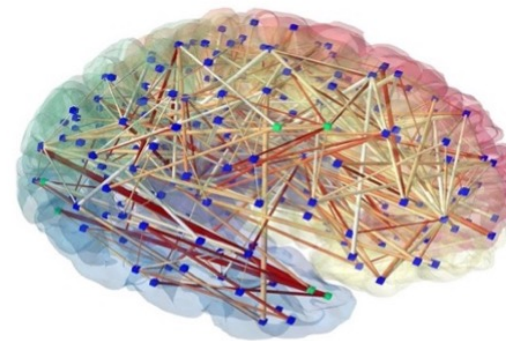
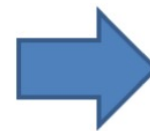
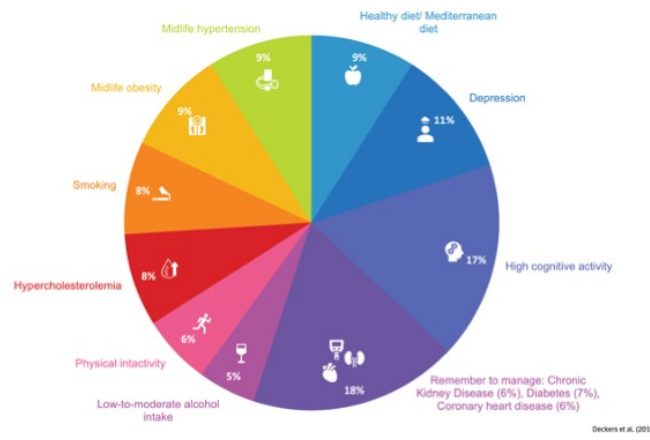


Hirnkonnektivität und Lebensstil

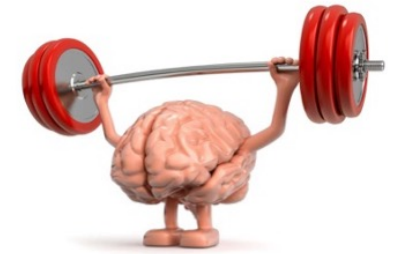
BRAIN COMMUNICATIONS

Brain structure and connectivity mediate the association between lifestyle and cognition: The Maastricht Study

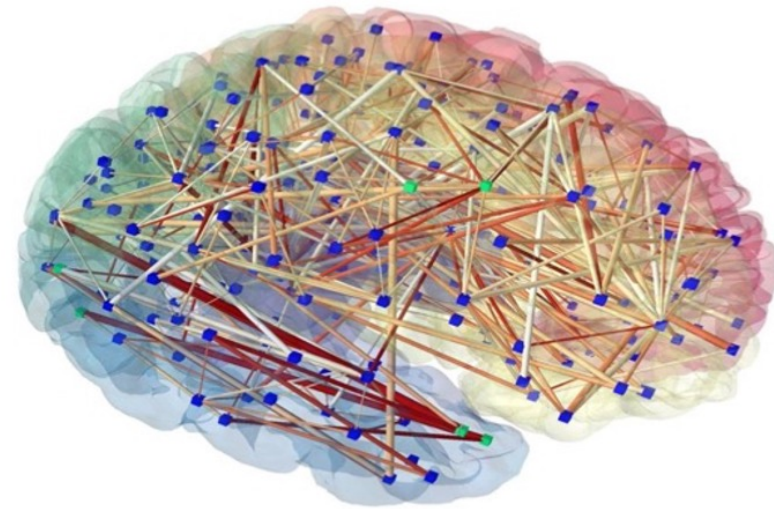
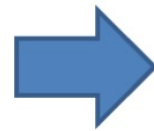
©Nathan R. DeJong,^{1,2,3,4} ©Jacobus F. A. Jansen,^{1,4,5} ©Martin P. J. van Boxtel,^{1,3,4}
©Miranda T. Schram,^{1,6,7,8} ©Coen D. A. Stehouwer,^{6,7} ©Marleen M. J. van Greevenbroek,^{6,7}
©Carla J. H. van der Kallen,^{6,7} ©Annemarie Koster,^{9,10} ©Simone J. P. M. Eussen,^{6,9,11}
©Bastiaan E. de Galan,^{6,7,12} ©Walter H. Backes^{1,4,6} and ©Sebastian Köhler^{1,2,3}



Förderung der Hirnreserve



- ✓ Schulbildung
- ✓ Anforderungen des Berufs
- ✓ Lebenslanges Lernen
- ✓ Freizeitaktivitäten
- ✓ Soziale Interaktionen



Soziale(s) Netzwerk und Aktivitäten

Duffner et al, Psychological Medicine 2024

Social relationship factors, depressive symptoms, and incident dementia: a prospective cohort study into their interrelatedness

Lukas A. Duffner¹, Kay Deckers¹, Dorina Cadar^{2,3}, Marjolein E. de Vugt¹ and Sebastian Köhler¹

N=7536, Alter 50+, 15 Jahre FU

Häufigere soziale Aktivitäten und Kontakt mit eigenen Kindern (unter denen, die welche haben)

→ geringeres Demenzrisiko

Höhere Einsamkeitsgefühle und negative Erfahrungen sozialer Unterstützung

→ erhöhtes Demenzrisiko

Teilweise erklärbar (Meditation) durch geringere Häufigkeit von depressiven Symptomen

Duffner et al, Ageing Research Reviews 2023

Review

Associations between social health factors, cognitive activity and neurostructural markers for brain health – A systematic literature review and meta-analysis

Lukas A. Duffner^{a,b,1}, Nathan R. DeJong^{a,b,c,2}, Jacobus F.A. Jansen^{b,c,d,3}, Walter H. Backes^{b,c,4}, Marjolein de Vugt^{a,b,5}, Kay Deckers^{a,b,6}, Sebastian Köhler^{a,b,*,7}

43 Studien eingeschlossen

Studien wenig konsistent und methodologisch heterogen

Table 3
Summary of main findings including GRADE certainty ratings.

Predictor	Outcome	Number of studies (total n)	Direction of association	Level of certainty (GRADE)
CA/SA	Total brain volume	6 (5,155)	↑	Low
	Global GM volume	7 (13,612)	↑	Low
	Hippocampal volume	18 (35,910)	↑	Low
	Amygdala volume	5 (1,381)	↑	Very low
	Cortical GM volume	8 (8,896)	↑	Moderate
	Global WM volume	6 (13,195)	↑	Low
	Regional WM volume	2 (656)	↑	Too few studies
	WM hyperintensities	9 (13,460)	↓	Low
	WM microstructure	6 (8,943)	↑	Low
Structural social network characteristics	Regional GM volumes	9 (1,497)	↑	Very low
	WM microstructure	2 (173)	↑ (FA)	Too few studies
Functional social network characteristics	Total brain volume	3 (7,519)	↑	Moderate
	Regional GM volumes	7 (36,829)	↑	Very low
	WM microstructure	1 (3,737)	↑ (FA) ↓ (MD)	Too few studies



3. Implementierung

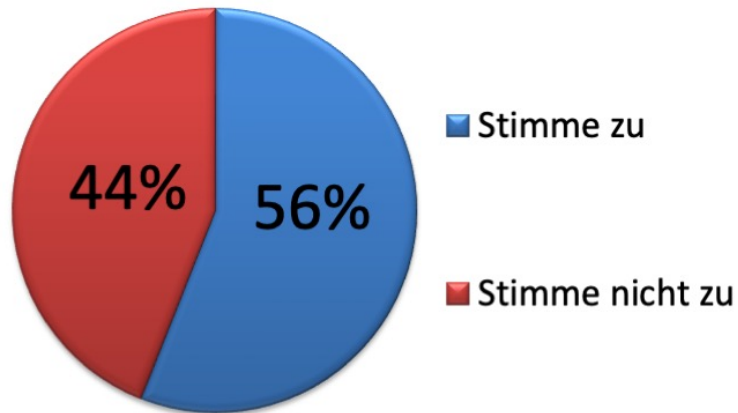


Wissen in der Allgemeinbevölkerung

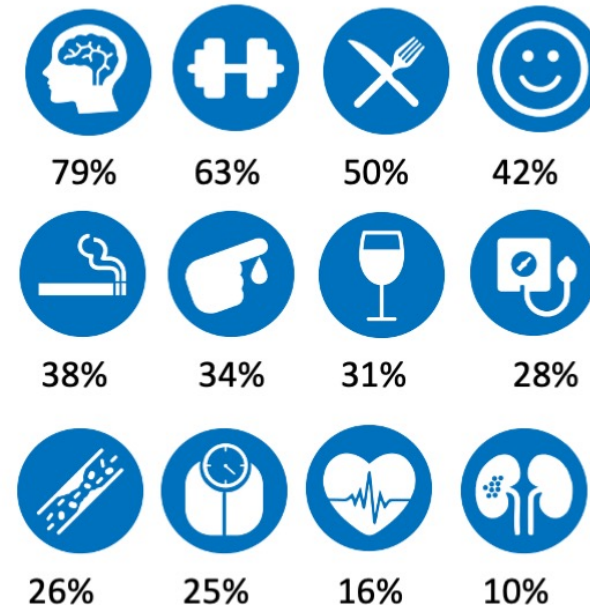
Umfrage in Limburg

N=577; 40-75 Jahre, 46% weiblich

“Ich kann nichts tun, um das Risiko auf eine Demenz zu verringern.”



Wissen um einzelne Risikofaktoren



Heger et al., BMC Public Health 2019

Knowledge of risk and protective factors for dementia in older German adults A population-based survey on risk and protective factors for dementia and internet-based brain health interventions PLOS ONE 2022

Andrea E. Zülke^{1*}, Melanie Lupp¹, Sebastian Köhler², Steffi G. Riedel-Heller¹

¹ Faculty of Medicine, Institute of Social Medicine, Occupational Health and Public Health, University of Leipzig, Leipzig, Germany, ² Department of Psychiatry and Neuropsychology and MHeNS School for Mental Health and Neuroscience, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands

500 Teilnehmer

Alter 60+

„Demenzrisiko
veränderbar“: 68%

Table 2. Risk and protective factors for dementia named by participants.

Risk/protective factor	% endorsed	n (total = 500)
Physical activity	86.9	490
Cognitive activity	86.7	495
Social isolation	82.0	489
Education and lifelong learning	74.8	492
Healthy diet	70.0	490
Depression	68.8	475
Low alcohol consumption	61.8	482
Having a parent with dementia	58.1	472
Traumatic brain injury	53.8	444
Smoking	53.5	458
Hearing loss	43.3	467
Elevated cholesterol	39.4	429
Diabetes	38.2	422
Hypertension	36.1	438
Obesity	31.2	468
Air pollution	22.8	439



We zijn zelf het medicijn.

Gesundheitskampagne

- **2 Jahre Vorbereitung**
- **Durchführung April 2018 bis Februar 2019**
- **Zielgruppe:** Alle Einwohner 40-75 Jahre
- **Aufklärungskampagne**
 - Gesamte Provinz Limburg
 - Lokal (3 Living Labs)
- **Slogan:** "Wir sind selbst die Medizin"
- **Online Portal** www.wezijnzelfhetmedicijn.nl
- **Freunde Programm** für regionale Unterstützer
- **3 Kernaussagen**
 - ✓ Bleib neugierig! (z.B. Hobbies, Lebenslanges Lernen, soziale Kontakte)
 - ✓ Ernähre dich gesund! (z.B. Mediterrane Küche)
 - ✓ Bleib in Bewegung! (z.B. joggen, schwimmen, Fahrrad fahren, weniger sitzen)



We zijn zelf het medicijn.

MijnBreincoach App

- ✓ Persönliches Gesundheitsprofil
- ✓ Tägliche Erinnerung und Tipps
- ✓ kurze Inhalte (Microlernen)
- ✓ Positiv und motivierend



Freunde Programm

www.wezijnzelfhetmedicin.nl

We zijn zelf het medicijn.

Heger et al., BMJ Open 2020

Gemeenten

- [Provincie Limburg](#)
- [Gemeente Roermond](#)
- [Dementievriendelijk Roermond](#)
- [Gemeente Landgraaf](#)
- [Gemeente Brunssum](#)
- [Gemeente Voerendaal](#)
- [Gemeente Weert](#)
- [Gemeente Venlo](#)
- [Dementievriendelijk Venlo](#)
- [Gemeente Roerdalen](#)
- [Gemeente Kerkrade](#)
- [Gemeente Heerlen](#)
- [Gemeente Gulpen-Wittem](#)
- [Gemeente Echt-Susteren](#)
- [Gemeente Schinnen](#)
- [Gemeente Sittard-Geleen](#)
- [Gemeente Meerssen](#)
- [Gemeente Beek](#)
- [Gemeente Beesel](#)
- [Gemeente Horst aan de Maas](#)
- [De Vereniging Limburg](#)
- [Gemeente Peel en Maas](#)
- [Gemeente Vaals](#)
- [Gemeente Maastricht](#)

Wijkteams & maatschappij

- [Wijkteam Hoogvonderen, Roermond](#)
- [Buurtvereniging Hegge, Schinnen](#)
- [Roda JC Midden in de Maatschappij](#)
- [Via VVV](#)
- [Senioren Vereniging Heerlen](#)
- [Seniorenraad Roermond](#)

Culturele partijen

- [Continium Discovery Center, Kerkrade](#)
- [Bonnenfantenmuseum, Maastricht](#)
- [Limburgs Museum, Venlo](#)
- [Bibliotheek Landgraaf-Onderbanken](#)
- [TheaterHotel De Oranjerie BV, Roermond](#)
- [Festival Pinkpop](#)
- [SCHUNCK* bibliotheek, Heerlen](#)
- [Bibliotheek Venlo](#)
- [Hogeschool Zuyd](#)
- [Bibliotheek Venray](#)
- [Bibliotheek Brunssum](#)
- [Philharmonie zuidnederland](#)
- [Theater aan het Vrijthof, Maastricht](#)
- [Openbare Bibliotheek Nuth](#)
- [Bibliotheek Reuver](#)

Sport & verenigingen

- [Schaakvereniging Schaesberg](#)
- [Golfbaan De Herkenbosche, Herkenbosch](#)
- [Ecsplora](#)
- [Maastrichts Mooiste](#)
- [Platform Weert in Beweging](#)
- [Life Style Vitae sportcentrum, Weert](#)
- [Huis voor de Sport Limburg](#)
- [The Move Factory, Landgraaf](#)
- [Jeu de Boulesclub Streeperkruis, Landgraaf](#)
- [MwV Maastricht](#)
- [Roda JC Kerkrade](#)
- [VVV Venlo](#)
- [Basisschool Wereldwijs, Landgraaf](#)
- [Basisschool Harlekijn, Landgraaf](#)
- [Basisschool de Schatgraver, Landgraaf](#)
- [Bezoekerscentrum Brunssummerheide \(Natuurmonumenten\)](#)
- [Wandelsportcentrum Walking Limburg](#)
- [Recreatiecentrum D'r Pool](#)
- [Curves Venlo](#)
- [Fitland Kerkrade](#)

Zorg- en welzijnsorganisaties

- [Maastricht UMC+](#)
- [GGD Zuid-Limburg](#)
- [GGD Limburg-Noord](#)
- [Alzheimer Nederland](#)
- [Hersenstichting](#)
- [Actiecentrum Limburg Positief Gezond](#)
- [Mondriaan Zorggroep](#)
- [Cicero Zorggroep](#)
- [Welsun Landgraaf](#)
- [Fysiotherapie Geraets, Blokland, Vrouwenraets & Smeets, L](#)
- [Diëtistenpraktijk Stella Dings, Roermond](#)
- [Medisch Centrum Putstraat, Landgraaf](#)
- [Stichting Gehandicaptenzorg Limburg \(SGL\)](#)
- [Meander Groep Zuid-Limburg](#)
- [MeanderExtra](#)
- [Huisartsenpraktijk Snijders, Landgraaf](#)
- [Huisartsenpraktijk Schinnen](#)
- [Fysio Schimmert](#)
- [FysioGroep Maasniel, Roermond](#)
- [Groepspraktijk de Bres, Roermond](#)
- [Ergotherapie van der Schoor, Roermond](#)
- [Groepspraktijk 't Raadhuis, Maasniel Roermond](#)
- [Huisartsenpraktijk het Roosendaal, Roermond](#)
- [Alzheimer-Nederland, afdeling Parkstad Limburg](#)
- [Helweggen & Peters Fysiotherapie, Maasbracht](#)
- [Nieuwe Gezondheid, Weert](#)
- [Zuyderland Medisch Centrum Brunssum](#)
- [Laurentius Ziekenhuis, Roermond](#)
- [Swijgman huisartsenpraktijk, Maastricht](#)
- [VieCuri Medisch Centrum, Venlo](#)
- [Huisartsen Hartje Dorp, Munstergeleen](#)
- [Hulp bij Dementie](#)

Bedrijven

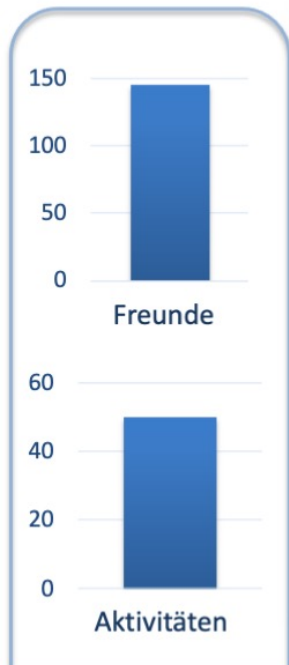
- [Zuiderlicht, Maastricht](#)
- [Betawerk, Heerlen](#)
- [Sananet, Sittard](#)
- [Brightlands Campus Greenport, Venlo](#)
- [Omroep Landgraaf](#)
- [Ossel Schoonmaakbedrijf, Landgraaf](#)
- [Paffen+ verzekering en financiële diensten, Landgraaf](#)
- [Scelta Mushrooms Venlo](#)
- [Kapsalon 't Haerhuys, Heerlen](#)
- [Heton, Kerkrade](#)
- [BloteVoetenPark, Brunssum](#)
- [Dierenkliniek Landgraaf](#)
- [Glowgolf, Kerkrade](#)
- [Lasergame, Kerkrade](#)
- [Uitje in Limburg](#)
- [Snowworld, Landgraaf](#)
- [Dost Market, Roermond](#)
- [Greenshop, Roermond](#)
- [Readshop, Roermond](#)
- [Cafeteria Hoogvonderen, Roermond](#)
- [Vers en Vleesboerderij Schreurs, Roermond](#)
- [Albert Heijn XL, Retailpark Roermond](#)
- [Liquido d'Oro Olijfolie](#)
- [Alzheimer Onderzoeksfonds Limburg](#)
- [KERNGezond](#)
- [OverNite Software Europe](#)
- [Hamers Grafische Communicatie, Landgraaf](#)
- [Albert Heijn XL, Kerkrade](#)
- [Reclame Bureau Limburg \(RBL\)](#)
- [Clear Channel Nederland](#)
- [ZonMw](#)
- [Thermae 2000, Valkenburg](#)

Heger et al., BMJ Open 2020



Gesundheidskampagne

Heger et al., BMJ Open 2020

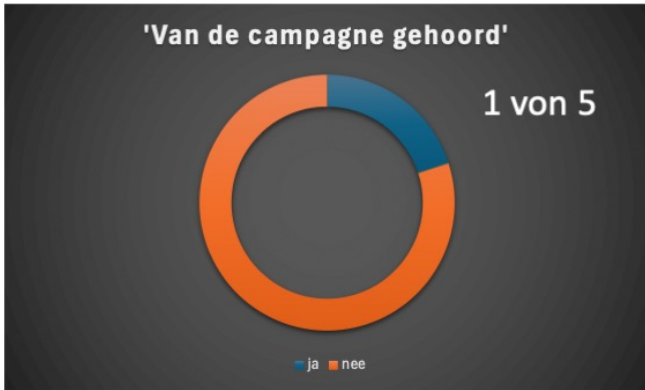


April 2018

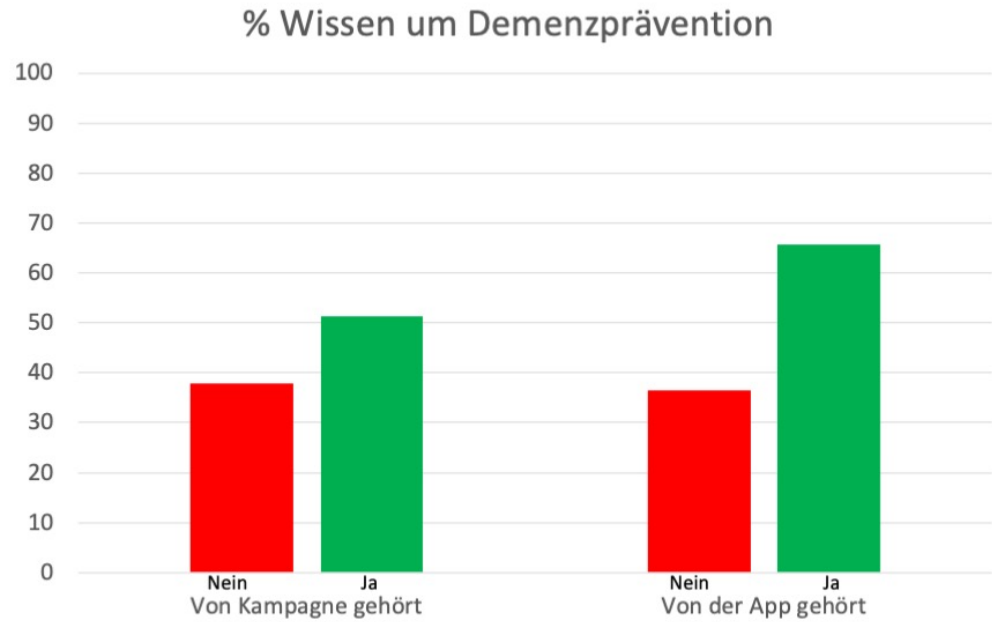
Januar 2019



Resultate Kampagne



We zijn zelf het medicijn.



Verbreitung in den Niederlanden und Anerkennung als best-practice Beispiel WHO



World Health Organization

HOME ABOUT ▾ TRANSLATION VIEW RESOURCES SUBMIT LOGIN SIGN UP
DATA RESOURCES UP

'WE ARE THE MEDICINE OURSELVES' [DUTCH: 'WE ZIJN ZELF HET MEDICIJN'] PUBLIC HEALTH CAMPAIGN

The growing prevalence of dementia is a major public health challenge. To change this prospect, research is running along two complementary lines: one focusing on developing curative pharmacological treatments, and the other on developing preventive measures targeting modifiable risk and protective factors.

While several of these risk factors have been identified in recent years, the general population is still largely unaware of the relationship between lifestyle and dementia risk. Therefore, the public health campaign "[We zijn zelf het medicijn](#)" ("We are the medicine ourselves") was developed in 2016 and 2017 by the [Alzheimer Centre Limburg](#) at Maastricht University and Maastricht University Medical Centre+ in consultation with the two regional municipal health services in Limburg and the Department of



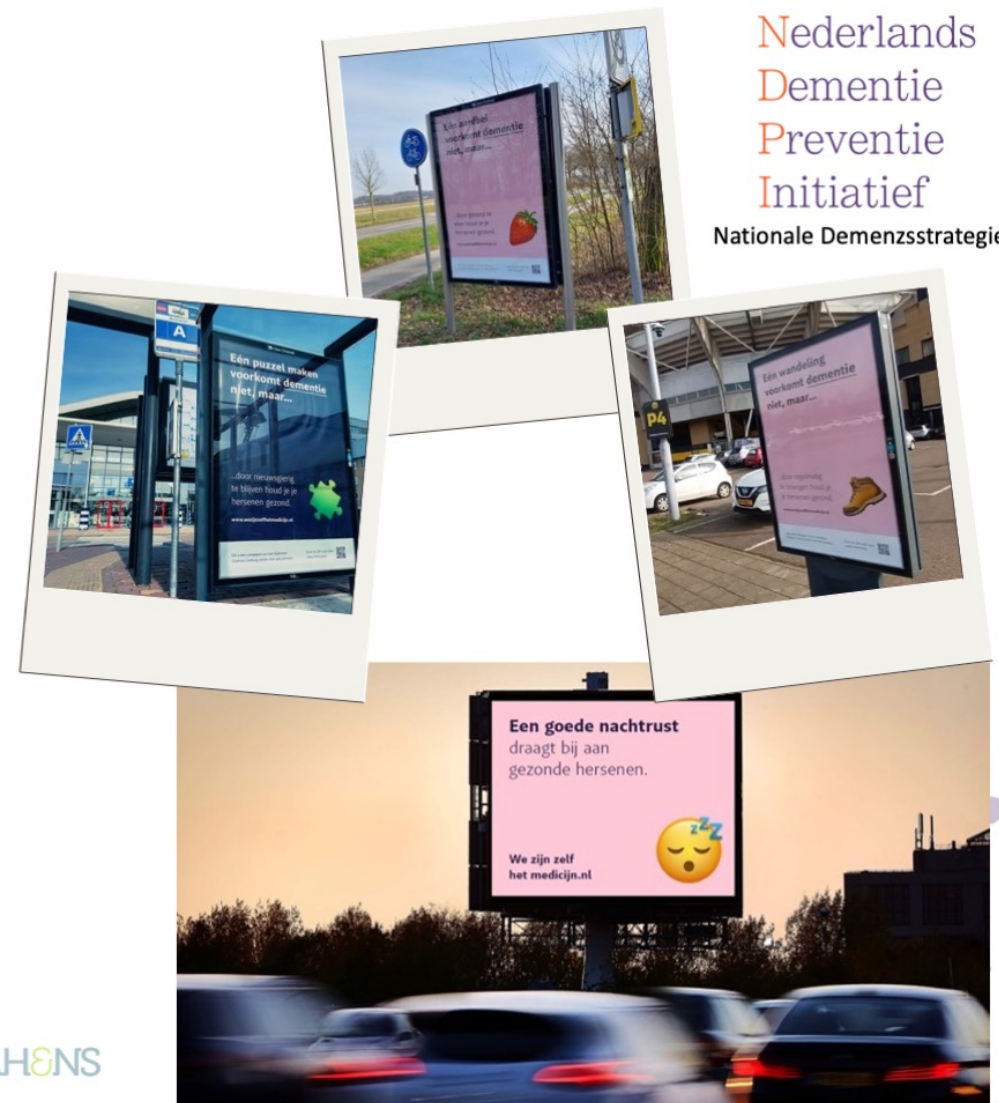
Neue Kampagne 2025

Herausforderungen

- Begrenzte Ressourcen
- Erreichen der jüngeren Zielgruppe (40-60 Jahre)
- Erreichen von Menschen mit geringen Einkommen und Migrationshintergrund
- Fortsetzung der Kampagne



Nederlands
Dementie
Preventie
Initiatief
Nationale Demenzstrategie





Kick-off 19 Februar 2025



Foto: Seb mit Gouverneur
der Provinz Limburg



Brain Awareness Woche 10-14 März 2025

Nederlands
Dementie
Preventie
Initiatief

Nationale Demenzstrategie

Megabrain und Infostand im Klinikum Maastricht



Öffentlicher Vortrag



**SAVE THE DATE
ALZHEIMER-WEBINAR**

LIMBURG WERKT AAN ZIJN HERSENEN
Het belang van een gezonde leefstijl

DINSDAG
11 MAART 2025

TIJD
19.30-20.30 uur

SPREKERS
Sebastian Köhler, hoogleraar neuro-epidemiologie
Alzheimer Centrum Limburg
Nicky Janssen, universitair docent
Alzheimer Centrum Limburg
Sophie Wimmers, promovende
Alzheimer Centrum Limburg
Marie-Thérèse Bindels-Counotte, beleidsmedewerker
gemeente Kerkrade, campagnevriend

Deelnemers is gratis, aanmelden kan via:
info@alzheimer-online.nl

Wij sturen u aansluitend het programma
en de link om op 11 maart in te
loggen

Maastricht UMC+ Alzheimer Centrum Limburg

Webinar zum Thema „Hirngesundheit“

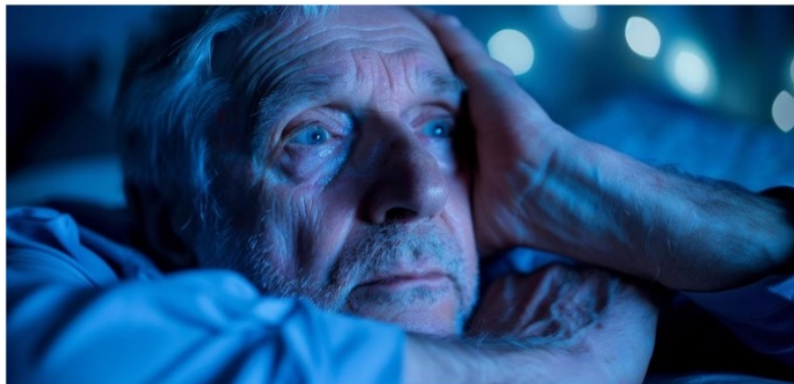


Indizierte Prävention auf der Gedächtnisambulanz

Gefördert durch



- Große Nachfrage: “Was kann ich noch selber tun?”
- Im Allgemeinen schwache Beweislage für spezifische Risikofaktoren in dieser Population



BreinZorg.

Thema's Over BreinZorg Dashboard Mijn doelen Lotte

Thema's

Home / Thema's

Hier vind je een overzicht van onze thema's over het verkleinen van je risico op dementie.



Stemming
Bekijk hier de modules die horen bij het thema Stemming.



Leefstijl
Bekijk hier de modules die horen bij het thema Leefstijl.



Lichaam
Bekijk hier de modules die horen bij het thema Lichaam.

Truin et al., in Vorbereitung

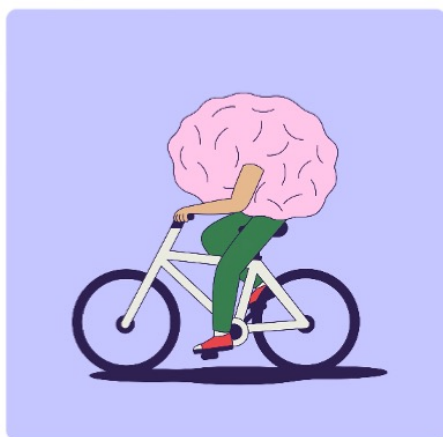




Terug naar alle thema's

Leefstijl

Home / Thema's



Werk aan je hersengezondheid via je leefstijl. Met aanpassingen in jouw leefstijl kun je een positieve invloed hebben op jouw hersengezondheid. Je hoeft niet alleen aan jouw leefstijl te werken, dit kun je ook met iemand samen doen. Je kan daarnaast onze modules over leefstijl doorlopen.

Gefördert door



Modules voor Leefstijl



Alcohol

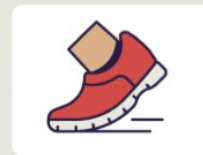
Bekijk hier de module Alcohol.

✓ Afgerond



Cognitieve activiteiten

Bekijk hier de module Cognitieve activiteiten.



Lichaamsbeweging

Bekijk hier de module Lichaamsbeweging.

✓ Afgerond



Overgewicht

1 Hoe ziet deze module eruit?

2 Breinbrekers

3 Waarom is slaap goed voor je hersenen?

4 Wat is voldoende slaap?

5 Wat kan je zelf doen?

6 Aan de slag!

Terug naar Leefstijl

Slaap

Home / Thema's / Leefstijl

Steeds meer onderzoek wijst uit dat er een verband bestaat tussen slaap en hersengezondheid. Tot op heden is het nog niet helemaal duidelijk in welke richting deze relatie opgaat. Ook moet nog verder onderzocht worden of hierbij met name de slaapduur, de slaapkwaliteit, of een combinatie hierbij belangrijk is. Toch benadrukken onderzoekers steeds vaker dat een goede nachtrust beschermend kan zijn tegen dementie. Wat houdt dit concreet in, en wat kan je zelf ondernemen om de slaap te verbeteren?

Start



Je bent aan het einde gekomen van de module over *Slaap*. We hopen dat je door het volgen van deze module een beter begrip hebt gekregen van hoe slaap de gezondheid van je hersenen beïnvloedt, en dat je handige tips hebt gekregen.

Wil je de tips meteen omzetten in een gezonde actie? Het kan daarbij helpen om een concreet doel op te stellen. We hebben vast wat voorbeelddoelen voor je geformuleerd:

- Volgende twee weken ga ik iedere dag om 22.00 uur naar bed.
- Vanaf vandaag sluit ik iedere dag af met een ontspannende activiteit (luisteren naar rustige muziek, lezen, ademhalingsoefeningen, ...).
- De komende week besteed ik extra aandacht aan hoe energiek of vermoeid ik mij voel gedurende de dag.

Je kan de doelen naar je eigen wensen aanpassen, of zelf een nieuw doel bedenken. Op je dashboard (overzichtspagina) en onder 'Mijn doelen' vind je een overzicht van alle



Fazit

- Möglichkeiten der Reduzierung des Demenzrisikos ist relativ neues aber rapide voranschreitendes Feld
- Großes Potential für die Volksgesundheit aufgrund überschneidender Risikofaktoren
- Zusammenarbeit verschiedener Sektoren nötig
- Positive, ressourcenbetonende Botschaften statt AngstszENARIO

Herausforderungen

- Trotz teils unklarer kausaler Beweislage einzelner Risikofaktoren: Abwarten ist keine Option!
- Umsetzung von Motivation in konkrete Verhaltensänderung herausfordernd
- “Victim-blaming” und andere ethische Fragestellungen drängen sich auf
- Zugeschnittene Angebote nötig für u.a. Menschen
 - unterschiedlichen Alters und Geschlechts
 - mit geringem Einkommen oder anderem kulturellen Hintergrund
 - ersten Warnzeichen oder Symptomen einer Demenz



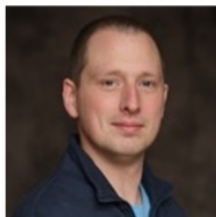
Danke und... de groeten uit Maastricht!



Forschungsgruppe Risiko und Prävention



Prof. Dr. Sebastian Köhler
Leiter Forschungsgruppe



Dr. Kay Deckers
Universitätsdozent, Koordinator
Forschungsgruppe



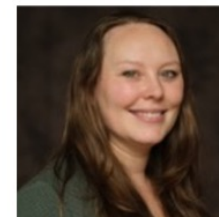
Dr. Niels Janssen
Universitätsdozent



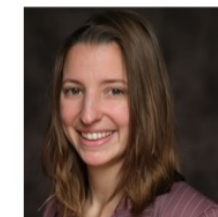
Prof. Dr. Marjolein de Vugt
Direktorin Alzheimer
Centrum Limburg



Dr. Irene Heger
Postdoc



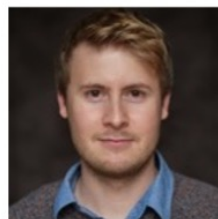
Dr. Lieke Bakker
Postdoc



Dr. Veerle van Gils
Postdoc



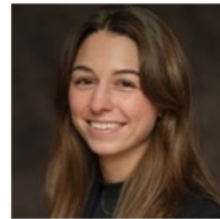
Dr. Stevie Hendriks
Postdoc



Dr. Lukas Duffner
Gastwissenschaftler



Colin Rosenau
Doktorand



Lion Soons
Doktorandin



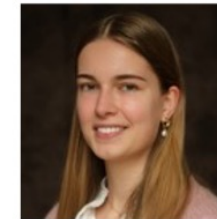
Mariska van Pouderoijen
Doktorandin



Lotte Truin
Doktorandin



Jens Soeterboek
Doktorand



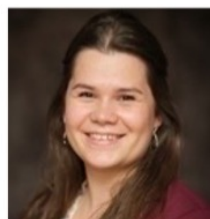
Dominique Paauw
Doktorandin



Tessa van Baal
Doktorandin



Charles David
Doktorand



Sophie Wimmers
Doktorandin



Caitlin Hibbs
Doktorandin



Huda Zeroul
Wissenschaftliche
Hilfskraft



Roos Roberts
Wissenschaftliche
Hilfskraft



Zoë Ekking
Wissenschaftliche
Hilfskraft



Rick Vliegen
Lifestyle Coach