



# Demenzpräventions-Programm ProMental

Demenzkrankungen sind weit verbreitet, gleichzeitig bestehen bislang nur begrenzte therapeutische Möglichkeiten zur kausalen Behandlung. Vor diesem Hintergrund gewinnen präventive Ansätze zunehmend an Bedeutung. Zwar sind verschiedene Risikofaktoren für die Entwicklung einer Demenz bekannt und viele grundsätzlich beeinflussbar, doch ist das Wissen darüber in der Bevölkerung noch wenig verbreitet. Zudem fehlen bislang umfassende, strukturierte Präventionsansätze in der klinischen Praxis.



*Michèle Ryf und Stefan Reutimann managen das Pilotprojekt ProMental zur Demenzprävention.*

Vor diesem Hintergrund hat die Alterspsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich das Demenzpräventionsprogramm «ProMental» lanciert. Das Programm startete im Mai 2025 mit den ersten Teilnehmenden. Ziel des Programms ist



es, individuelle Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen und mit den Teilnehmenden gezielt zu adressieren, um einen präventiven Lebensstil zu unterstützen und die Lebensqualität im Alter zu erhalten. Das Programm ist als Pilotprojekt konzipiert und dient der Prüfung von Machbarkeit, Akzeptanz und Praktikabilität eines strukturierten Präventionsangebots im klinischen Setting.

ProMental orientiert sich an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Demenzprävention, unter anderem an den Ergebnissen [eines 2024 in der Fachzeitschrift The Lancet veröffentlichten Reports](#) <sup>[1]</sup>, der zeigt, dass durch die Beeinflussung verschiedener modifizierbarer Risikofaktoren – darunter Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, schädlicher Alkoholkonsum, soziale Isolation, Hör- und Sehbeeinträchtigungen, Diabetes sowie kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte – eine relevante Reduktion des Demenzrisikos möglich ist. Ergänzend berücksichtigt ProMental Ernährung, Schlaf und Stressbelastung.

Das Programm wird unter der Leitung von Prof. Dr. med. Egemen Savaskan, Dr. med. Sonja Kagerer und Dr. med. Anton Gietl durchgeführt. Konzeption, Planung und Umsetzung erfolgen in Kooperation mit einem externen Partner, der das Programm auch finanziell unterstützt. Das Projektmanagement liegt bei Michèle Ryf, Advanced Practice Nurse, und Stefan Reutimann, Projektmitarbeiter Demenzprävention.

## Individualisierter Ansatz

ProMental richtet sich an Personen mit subjektiver Gedächtniseinschränkung, leichten kognitiven Beeinträchtigungen oder einer leichten Demenz. Das Angebot steht sowohl Patientinnen und Patienten der Alterspsychiatrie und Psychotherapie als auch extern zugewiesenen Personen aus anderen Memorykliniken, Alters- und Pflegeheimen sowie aus hausärztlichen und niedergelassenen psychiatrischen Praxen offen, die bereits eine fundierte Gedächtnisabklärung durchlaufen haben oder Interesse an einer entsprechenden Abklärung zeigen. Die Teilnahme ist im Rahmen des Pilotprojekts kostenlos.

Zu Beginn des Programms werden die relevanten, modifizierbaren Demenz-Risikofaktoren individuell und möglichst umfassend erhoben. Auf dieser Grundlage wird gemeinsam mit den Teilnehmenden ein personalisiertes Programm zusammengestellt. Dieser individualisierte Ansatz zeichnet ProMental aus und positioniert das Programm auf nationaler Ebene als Vorreiter im Bereich der strukturierten Demenzprävention.

Der Kern der sechsmonatigen Teilnahme besteht aus regelmässigen Gruppenangeboten, darunter Gedächtnistraining, Gymnastik, Krafttraining, Nordic Walking und gemeinsames Kochen. Die Teilnehmenden besuchen mindestens eines dieser Gruppenangebote. Ergänzend stehen individuelle Module zur Nikotin-, Alkohol- und Stressreduktion sowie zur Schlafhygiene zur Verfügung. Zusätzlich werden individuelle Ernährungs- und



Bewegungsberatungen angeboten. Bei Bedarf erhalten die Teilnehmenden Unterstützung bei medizinisch relevanten Themen wie Hörproblemen, Bluthochdruck oder erhöhten Cholesterinwerten. Alle Angebote werden durch ein begleitendes Coaching ergänzt, das die Teilnehmenden bei der Umsetzung ihrer individuellen Ziele unterstützt. Zur Förderung der Gemeinschaft und zum Einbezug der Angehörigen wird monatlich ein gemeinsamer Ausflug organisiert.

Die Gruppenangebote finden an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich sowie an der Schulthess Klinik statt und werden von interdisziplinärem therapeutischem Fachpersonal betreut, darunter Aktivierungstherapeutinnen, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Sporttherapeutinnen und -therapeuten, sowie Ernährungsberaterinnen.

## Erste positive Rückmeldungen

Seit dem Programmstart im Mai 2025 wurden bislang 27 Personen in ProMental aufgenommen. Die ersten Teilnehmenden konnten das Programm Ende 2025 abschliessen. Die bisherigen Rückmeldungen der Teilnehmenden sind positiv. Ziel des Pilotprojekts ist es, dass mindestens 40 Personen das Programm vollständig absolvieren. Das Programm läuft bis Ende 2026; die Rekrutierung weiterer Teilnehmender erfolgt kontinuierlich, sodass neue Personen laufend in das Programm einsteigen.

## Systematische Evaluation und Weiterentwicklung

Im Rahmen des Pilotprojekts ProMental werden umfangreiche Daten erfasst, um die Umsetzung und Wirkung des Programms systematisch zu beurteilen. Erhoben werden unter anderem die Lebensqualität, die Patientenzufriedenheit, die Entscheidungszufriedenheit, die Adhärenz sowie Veränderungen des Lebensstils in den adressierten Risikobereichen. Zudem wird die individuelle Zielerreichung im Rahmen der vereinbarten Interventionen dokumentiert. Ergänzend werden Akzeptanz, Praktikabilität bzw. Umsetzbarkeit im Alltag sowie Teilnahmeverlauf und Abbruchquoten festgehalten.

Die gewonnenen Erkenntnisse sollen als Grundlage für eine mögliche Weiterentwicklung des Angebots dienen. Zudem sollen sie dazu beitragen, Voraussetzungen für eine dauerhafte Finanzierbarkeit und die Integration des Programms in die klinische Routine zu schaffen, damit das Präventionsangebot langfristig Patientinnen und Patienten zur Verfügung steht.

---

[1] Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., et al. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Standing Commission. *The Lancet*, 404 (10452), 572–628.