

## Demenztherapie ist mehr als Medikamente: Nicht-medikamentöse Ansätze können Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten

**Düsseldorf - Demenztherapie wird oft auf die Gabe von Medikamenten reduziert. Dabei können nicht-medikamentöse Ansätze wie Bewegung, gezielte geistige Aktivierung oder Musiktherapie einen wichtigen Beitrag leisten: Sie helfen, kognitive Fähigkeiten zu stabilisieren, Alltagskompetenzen zu fördern und Begleitsymptome wie Unruhe oder depressive Verstimmungen zu lindern.**

„Nicht-medikamentöse Therapien setzen an den vorhandenen Fähigkeiten der Menschen an“, sagt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing von der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI). „Richtig angeleitet und regelmäßig durchgeführt, können sie dazu beitragen, Selbstständigkeit länger zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern.“ Die AFI informiert darüber, welche nicht-medikamentösen Ansätze wissenschaftlich untersucht sind - und worauf Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bei der Auswahl achten sollten.

### **Bewegung: Positive Effekte auf Denken und Alltag**

Körperliche Aktivität ist eine der am besten untersuchten nicht-medikamentösen Therapieformen. Dazu gehören zügiges Gehen, Radfahren, Gymnastik, leichte Kraftübungen sowie Tai-Chi oder Tanzen.

Studien zeigen, dass insbesondere regelmäßiges Ausdauertraining die kognitive Leistungsfähigkeit unterstützen kann. Gleichzeitig können Kraftübungen dazu beitragen, alltägliche Aufgaben wie Anziehen oder Kochen länger selbstständig zu bewältigen und Stürzen vorzubeugen.

Als Orientierung gelten rund 150 Minuten Bewegung pro Woche. Entscheidend sind jedoch vor allem Regelmäßigkeit und individuelle Anpassung.

### **Kognitive Aktivierung: Fähigkeiten gezielt stärken**

Strukturierte Trainings können vor allem im frühen bis mittleren Stadium einer Demenz dazu beitragen, kognitive Fähigkeiten zu stabilisieren. Dazu zählen moderierte Gespräche, Wort- oder Ratespiele sowie Übungen, die die Biografie der Menschen mit einbeziehen - etwa durch Fotos oder persönliche Gegenstände.

Wichtig ist dabei eine wertschätzende Atmosphäre ohne Leistungsdruck. Reines Wiederholen oder Auswendiglernen zeigt dagegen kaum nachhaltige Effekte. „Reine Rätselaufgaben wie Sudoku oder Kreuzworträtsel können ergänzend sinnvoll sein“, sagt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing. „Werden jedoch immer wieder die gleichen oder sehr ähnliche Aufgaben gelöst, lässt der Effekt nach. Oft wirken sich alltagsnahe, abwechslungsreiche Aktivitäten besser auf die Kognition aus - insbesondere dann, wenn sie Bewegung, soziale Kontakte und Erinnerungen miteinander verbinden.“

### **Ergotherapie: Selbstständigkeit im Alltag erhalten**

Ergotherapie stärkt praktische Alltagsfähigkeiten, wie das Zubereiten einfacher Mahlzeiten oder das Strukturieren des Tagesablaufs. Ziel ist es, vorhandene Ressourcen zu nutzen und Überforderung zu vermeiden.

Maßnahmen im häuslichen Umfeld sind besonders geeignet, da sie direkt in den Alltag integriert werden können. Studien zeigen positive Effekte auf die Alltagskompetenz und die Stimmung.

### **Musiktherapie: Zugang über Emotionen**

Musik kann Menschen erreichen, selbst wenn ihnen Sprache zunehmend schwerfällt. Durch gemeinsames Singen, Rhythmusübungen oder das Hören vertrauter Lieder werden emotionale Erinnerungen angesprochen, die oft lange erhalten bleiben.

Musiktherapie kann in unterschiedlichen Stadien eingesetzt werden. Untersuchungen deuten auf positive Effekte auf Stimmung und Verhalten hin, teilweise auch auf kognitive Leistungen. „Gezielte Reize wie Musik können Erinnerungen aktivieren, Orientierung geben und durch positive Gefühle das Wohlbefinden steigern“, sagt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing.

### **Wege zu passenden Angeboten**

Nicht-medikamentöse Therapieangebote sind vielen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen bislang wenig bekannt. Häufig sind sie nicht automatisch Teil der Versorgung oder werden nur auf Nachfrage verordnet. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig über passende Möglichkeiten zu informieren.

Erste Anlaufstellen sind behandelnde Ärztinnen und Ärzte, etwa in neurologischen Fachpraxen. Sie können beraten und bei Bedarf Therapien wie Bewegungs- oder Ergotherapie verordnen. Auch Gedächtnisambulanzen und spezialisierte Demenzberatungsstellen können weiterhelfen.

Unterstützung bieten zudem Pflegeberatungsstellen, Krankenkassen und regionale Angebote wie Alzheimer-Gesellschaften oder Selbsthilfegruppen. Sie informieren über wohnortnahe Therapiemöglichkeiten und helfen bei der Auswahl geeigneter Maßnahmen.

„Wichtig ist, sich aktiv zu informieren und Angebote auszuprobieren, die zur persönlichen Situation passen“, sagt Dr. Anne Pfitzer-Bilsing. „Eine gute Beratung kann dabei helfen, passende Therapien zu finden und diese langfristig in den Alltag zu integrieren.“

### **Fachliche Grundlage**

Die Einschätzungen basieren auf [der aktuellen S3-Leitlinie „Demenzen“ \(MedWissPN/DGN, 2026\)](#), die den wissenschaftlichen Stand zu nicht-medikamentösen Therapien zusammenfasst.

### **Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.**

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein und trägt das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 unterstützt sie zudem gezielt die Pflegeforschung. In den vergangenen 30 Jahren hat der Verein 470 Forschungsaktivitäten mit insgesamt 20,7 Millionen Euro gefördert. Darüber hinaus informiert die AFI mit kostenlosen Broschüren und auf ihrer Website über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen - mehr als eine Million Ratgeber wurden bislang kostenfrei verbreitet. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.