

“Demenzprävention und Resilienz – Wie kann man psychisch gesund altern?”

Landesfachkonferenz Demenzstrategie Sachsen-Anhalt
21.11.2025

Univ.-Prof. Dr. med. Oliver Tüscher

Direktor - Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Sprecher – Leibniz-Forschungsverbundes Resilienz und Altern in der Leibniz-Gemeinschaft



Der Begriff Resilienz

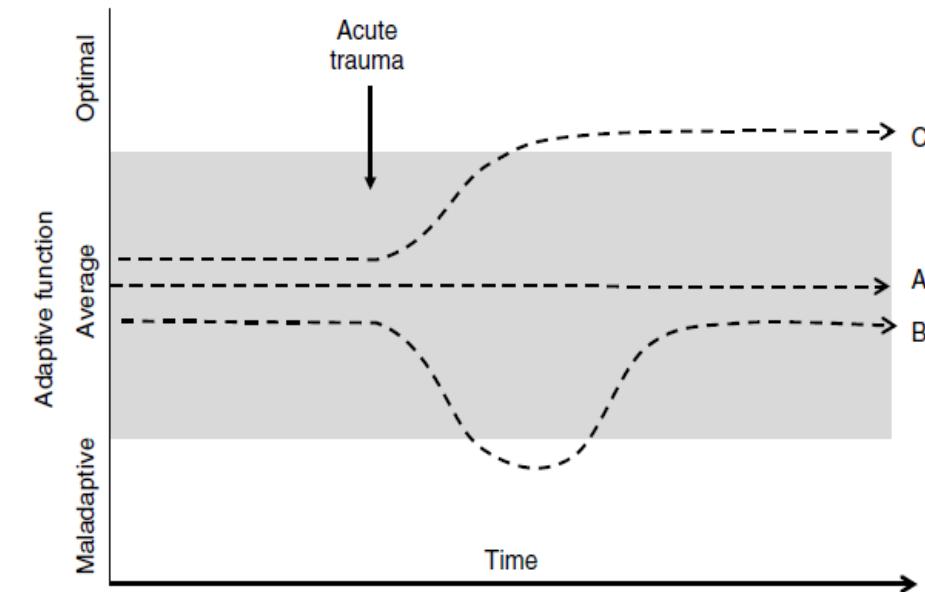


Der Begriff Resilienz

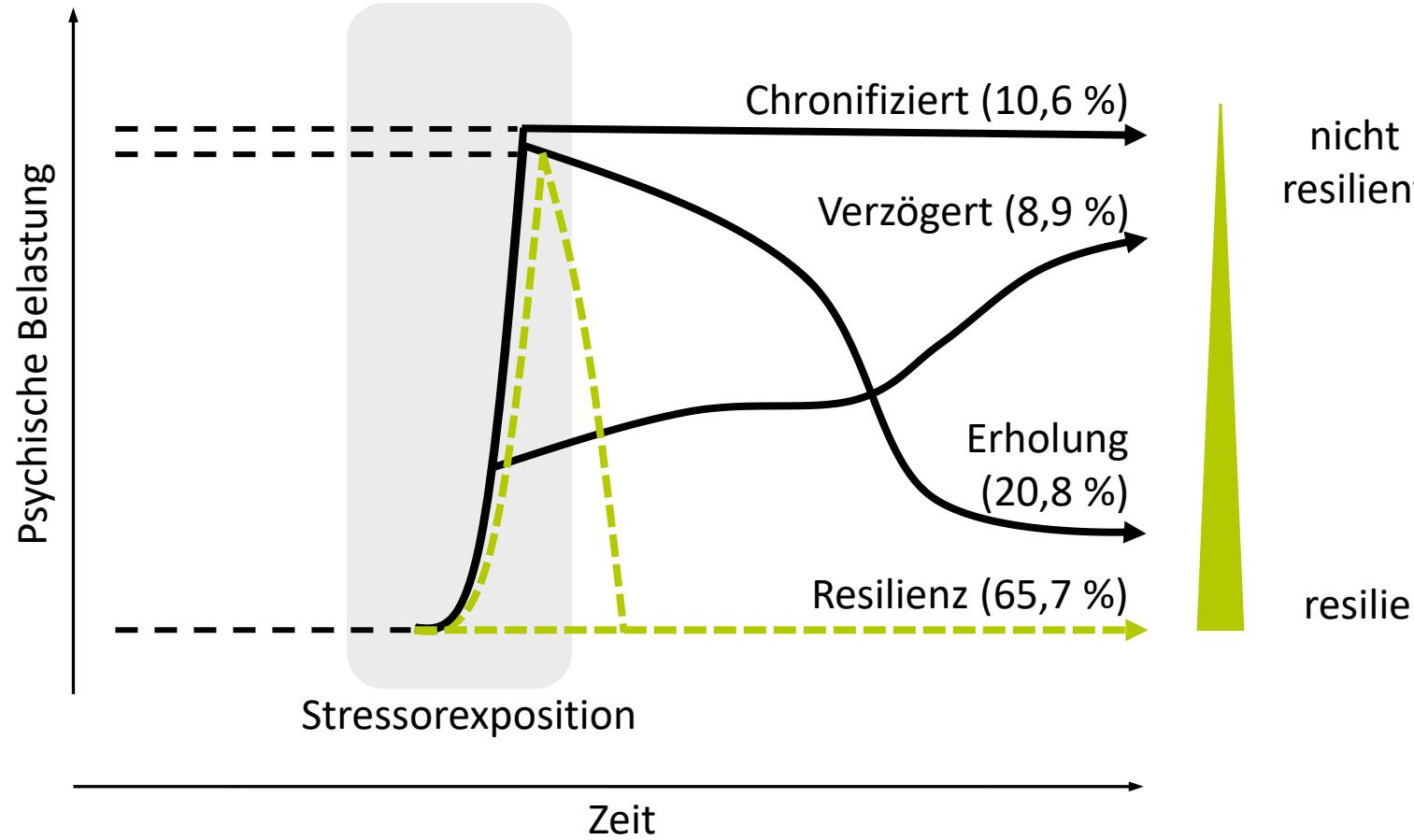
- Lateinisch: *resilire* = abprallen, zurückspringen
- Fachwort in der Physik & Materialkunde
- Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Ausgangsform zurückzukehren
- Übertragung auf den Menschen:

Resilienz

Aufrechterhaltung (A) oder rasche Wiederherstellung (B) der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensphasen.



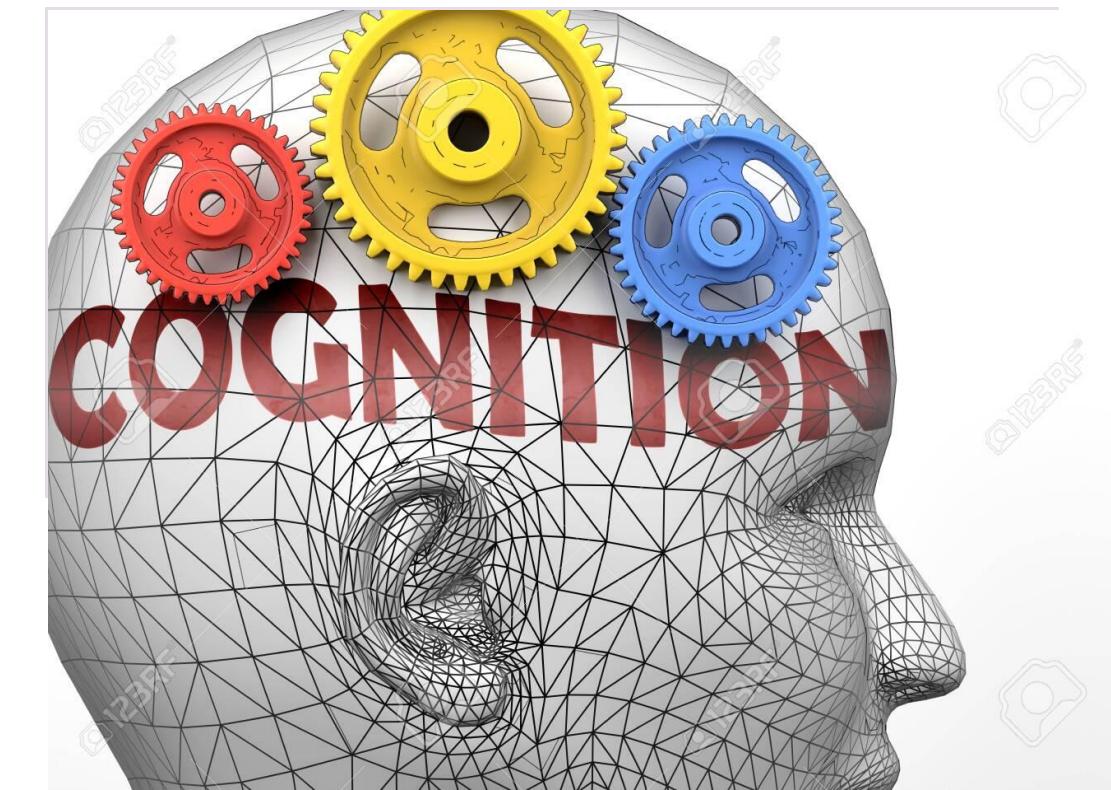
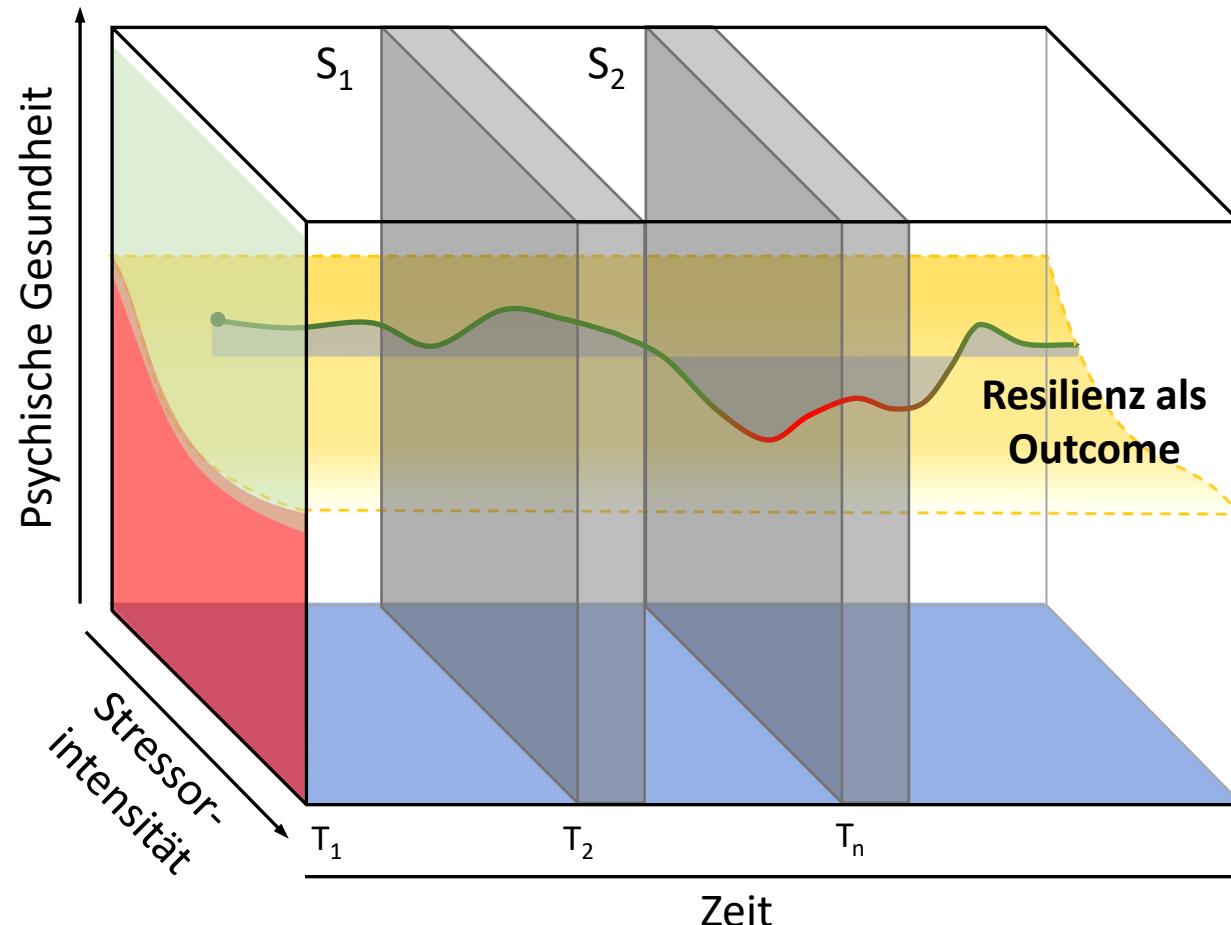
Resilienz: Gesund bleiben trotz Widrigkeiten



Resilienz als Outcome = Ergebnis einer Entwicklung



Resilienz im Alter: auf welche Entwicklungsergebnisse (Outcomes) kommt es an? Psychische Gesundheit im Alter



Psychische Gesundheit von älteren Erwachsenen – WHO 2023

Die wichtigsten Fakten der **UN Decade of Healthy Ageing (2021–2030)**

- Im Jahr 2035 wird jeder sechste Mensch auf der Welt 65 Jahre oder älter sein.
In Deutschland jeder Dritte!
- Etwa 14 % der Erwachsenen im Alter von 60 Jahren und darüber leben mit einer psychischen Störung.
- Psychische Störungen bei älteren Erwachsenen machen 10,6 % der gesamten Lebensjahre mit Behinderung in dieser Altersgruppe aus.
- **Einsamkeit und soziale Isolation sind wichtige Risikofaktoren für psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter.**

Evidenzlage für Resilienzfaktoren

Evidenzlevel Resilienzfaktoren

-
- 1a
- Aktives Coping (*problemorientiert, emotionsorientiert*)
 - Selbstwirksamkeit
 - Optimismus



■ Einsamkeit und soziale Isolation sind wichtige Risikofaktoren für psychische Erkrankungen im höheren Lebensalter.

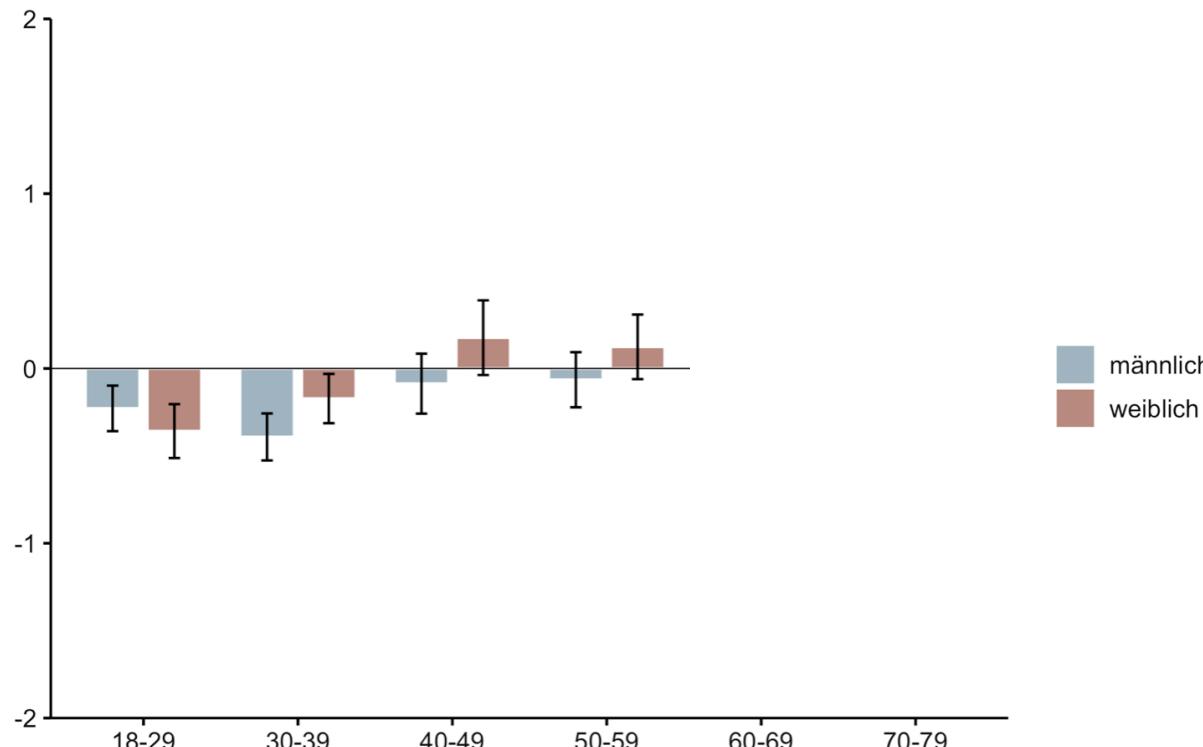
- 1b
- Erleben positiver Emotionen
 - Hardiness (*Engagement, Kontrolle, Herausforderung*)
 - Selbstwertgefühl



-
- 1c
- Sinn, Bedeutung im Leben zu sehen
 - Kohärenzgefühl (Antonovsky: *verstehbar, bewältigbar, sinnhaft*)

Resilienz und Schutzfaktoren

BRS-Veränderungen relativ zur Norm (2016 erhoben)



Grafik: COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO)

COSMO: Veränderungen selbstberichteter Resilienz während der Pandemie

- Höhere Werte relativ zur Norm bei älteren Menschen (> 60 Jahre)
- Niedrigere Werte relativ zur Norm bei jüngeren Menschen (< 39 Jahre)

Schutzfaktoren

- **Höheres Alter**
- Männliches Geschlecht
- Höherer Bildungsgrad
- Höherer sozioökonomischer Status
- Psychosoziale Resilienzfaktoren

Betsch et al., 2022, *PsychArchives*
Gilan et al., 2021, *Dtsch Arztebl Int*
Kunzler et al., 2021, *Global Health*

Schäfer et al., *Trends Cogn Sci* 2022
Santomauro et al., 2021, *Lancet*
World Health Organization, 2022

Corona-Pandemie – protektive Faktoren

Drei Quotenstichproben aus COVID-19-Snapshot-Monitoring-Studie: Verlauf der psychischen Belastung, der Resilienz, Risiko- und Schutzfaktoren während der Pandemie, deren Zusammenhang mit individuellen Schutzverhaltensweisen

Verlaufsuntersuchung psychischer Belastungen & Resilienz

Abnahme folgender Strategien:

- Nutzung alternativer sozialer Interaktionen
- Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur
- Kognitive Aufarbeitungsstrategien

Zunahme folgender Faktoren:

- Psychische Belastungen

Article Protective and Risk Factors for Mental Distress and Its Impact on Health-Protective Behaviors during the SARS-CoV-2 Pandemic between March 2020 and March 2021 in Germany

Donya Gilan ^{1,2,*}, Markus Müssig ^{1,3}, Omar Nahad ^{1,4}, Angela M. Kunzler ^{1,2}, Simon Samstag ¹, Nikolaus Röthke ², Johannes Thirl ⁵, Frauke Kreuter ^{6,7}, Michael Bosnjak ⁸, Philipp Sprengholz ⁹, Cornelia Betsch ¹⁰, Daniel Wollschläger ¹⁰, Oliver Tüscher ^{1,2} and Klaus Lieb ^{1,2}

¹ Leibniz Institute for Resilience Research (LIR), 55131 Mainz, Germany; markus.muessig@lir-mainz.de (M.M.); omar.nahad@unimedizin-mainz.de (O.N.); angela.kunzler@lir-mainz.de (A.M.K.); s.samstag@gmx.net (S.S.); oliver.tuescher@unimedizin-mainz.de (O.T.); klaus.lieb@lir-mainz.de (K.L.)

² Department of Psychiatry and Psychotherapy, University Medical Center of the Johannes Gutenberg University Mainz, 55131 Mainz, Germany; nikolaus.roethke@unimedizin-mainz.de

³ Department of Psychology, Psychology and Psychological Assessment, Johannes Gutenberg University Mainz, 55122 Mainz, Germany

⁴ Department of Cardiology, Cardiology I, University Medical Center of the Johannes Gutenberg University Mainz, 55131 Mainz, Germany

⁵ Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Baltimore, MD 21205, USA; jthrul@jhu.edu

⁶ Ludwig Maximilians University of Munich, 80539 Munich, Germany; fkreuter@lmu.edu

⁷ University of Maryland, College Park, MD 20742, USA

⁸ Leibniz Institute for Psychology (ZPID), 54296 Trier, Germany; mb@leibniz-psychology.org

⁹ Center for Empirical Research in Economics and Behavioural Sciences, University of Erfurt, 99089 Erfurt, Germany; philipp.sprengholz@uni-erfurt.de (P.S.); cornelia.betsch@uni-erfurt.de (C.B.)

¹⁰ Institute of Medical Biostatistics, Epidemiology and Informatics (IMBEI), University Medical Center of the Johannes Gutenberg University Mainz, 55131 Mainz, Germany; wolfschlaeger@uni-mainz.de

* Correspondence: donya.gilan@lir-mainz.de

Abstract: The severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) pandemic is posing a global public health burden. These consequences have been shown to increase the risk of mental distress, but the underlying protective and risk factors for mental distress and trends over different waves of the pandemic are largely unknown. Furthermore, it is largely unknown how mental distress is associated with individual protective behavior. Three quota samples, weighted to represent the population forming the German COVID-19 Snapshot Monitoring study (24 March and 26 May 2020, and 9 March 2021 with >900 subjects each), were used to describe the course of mental distress and resilience, to identify risk and protective factors during the pandemic, and to investigate their associations with individual protective behaviors. Mental distress increased slightly during the pandemic. Usage of cognitive reappraisal strategies, maintenance of a daily structure, and usage of alternative social interactions decreased. Self-reported resilience, cognitive reappraisal strategies, and maintaining a daily structure were the most important protective factors in all three samples. Adherence to individual protective behaviors (e.g., physical distancing) was negatively associated with mental distress and positively associated with frequency of information intake, maintenance of a daily structure, and cognitive reappraisal. Maintaining a daily structure, training of cognitive reappraisal strategies, and information provision may be targets to prevent mental distress while assuring a high degree of individual protective behaviors during the COVID-19 pandemic. Effects of the respective interventions have to be confirmed in further studies.

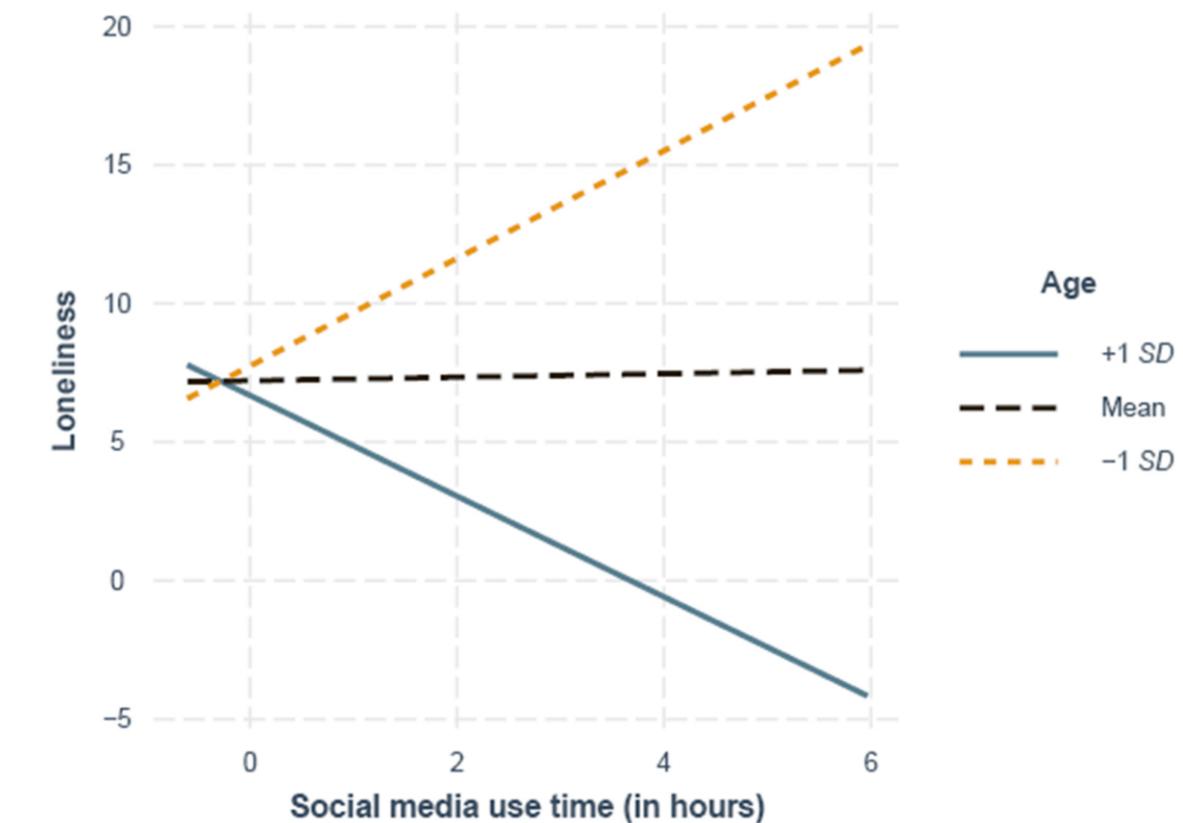
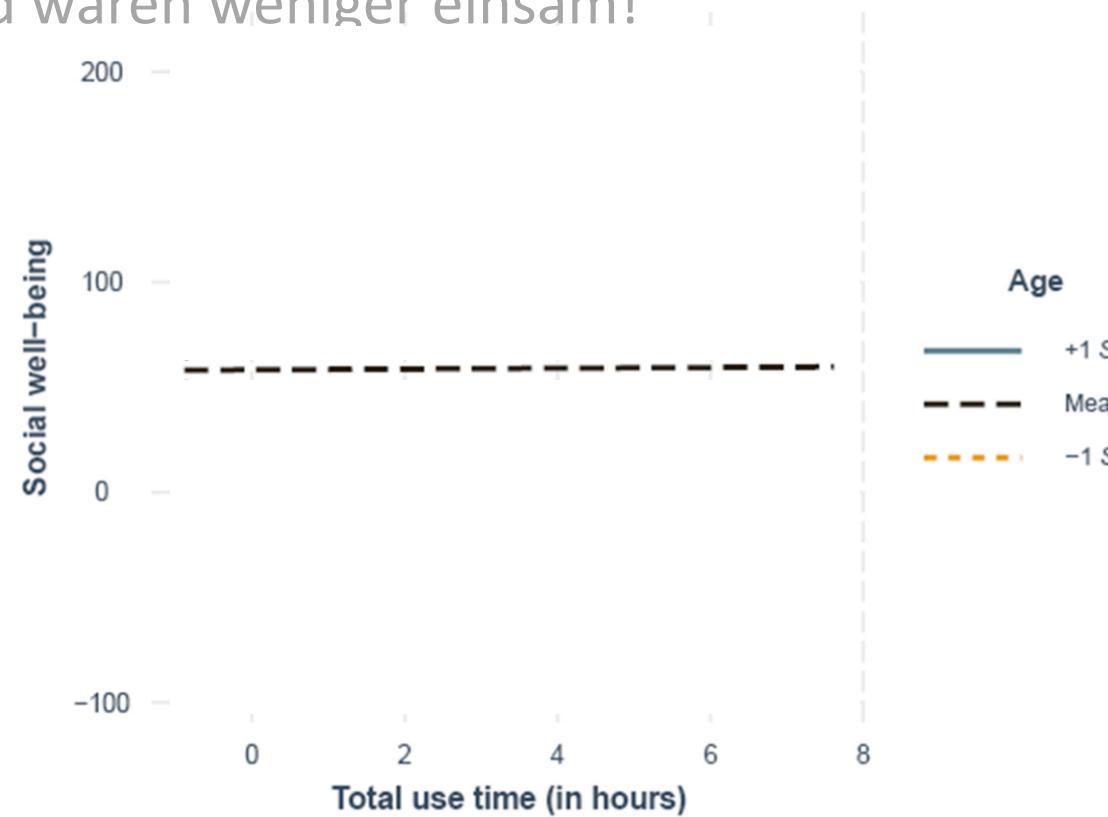
Publisher's Note: MDPI stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: © 2021 by the authors. License: MDPI, Basel, Switzerland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

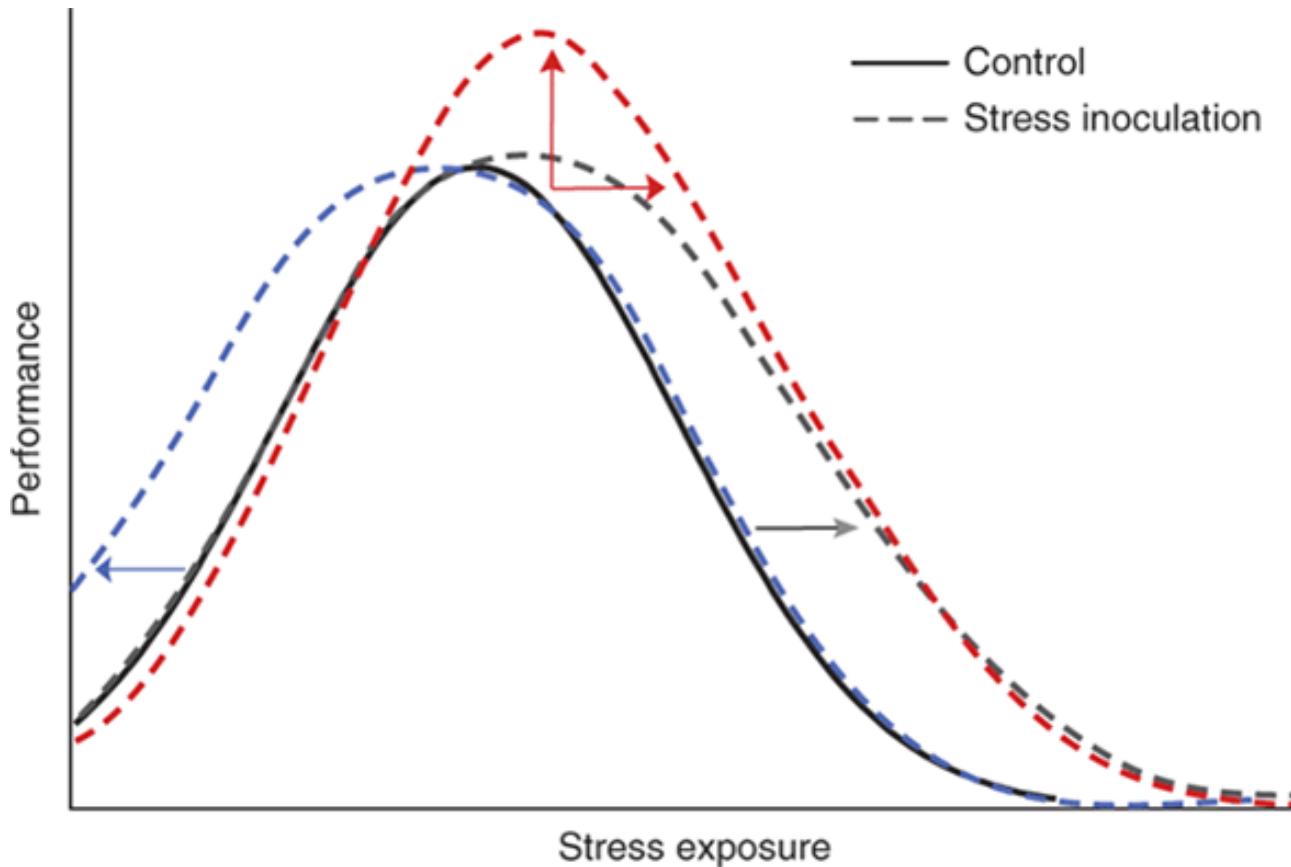
Protektive Faktoren - Nutzung alternativer sozialer Interaktionen....

.... die älteren (55+) nutzen die sozialen Medien offenbar besser zu ihrem Wohlergehen und waren weniger einsam!



CORONA HEALTH APP study RKI/ U Ulm: 364 participants ranging from 18 to 78 years of age (52.2% female; mean age = 42.54, SD = 13.22) Int. 2020; Wetzel et al. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2021

Alter als Resilienzfaktor – das Leben als Resilienztraining



Masten et al. 2011

Stressinoculation als Resilienzmechanismus

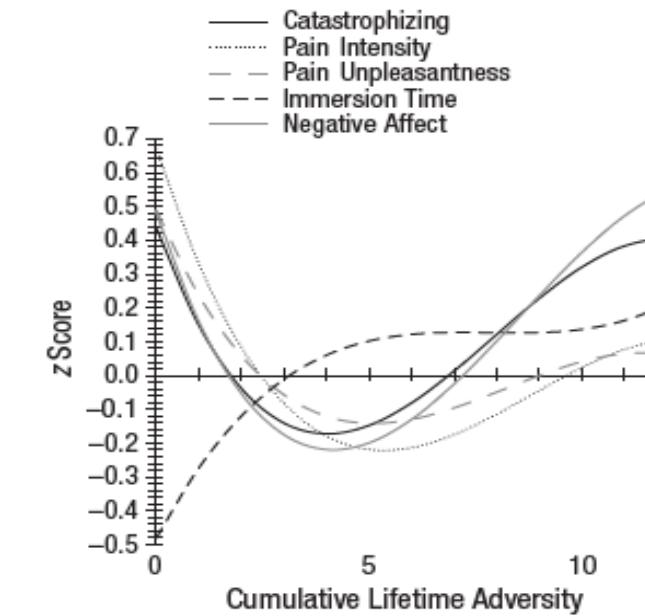


Fig. 1. Relationship between cumulative lifetime adversity (number of adverse events experienced) and situational catastrophizing during the cold pressor task, mean ratings of pain intensity and unpleasantness during the task, immersion time, and negative affect reported after exposure (outcome variables standardized). The displayed adversity range is from 0 (no adverse events) to 2 standard deviations above the sample mean. For scatter plots, see Figure S1 in the Supplemental Material available online. |

Seery et al. 2013

Resilienzförderung – das resiLIR Dashboard

resiLIR Carolina ➔ ABMELDEN



Willkommen bei resiLIR

Deine Resilienz-Reise beginnt hier



Resilience Self Assessment



Trainingsprogramm



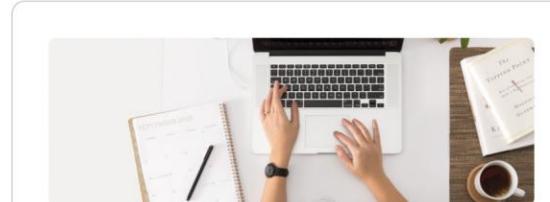
Stand der Wissenschaft



Leibniz-Institut für
Resilienzforschung

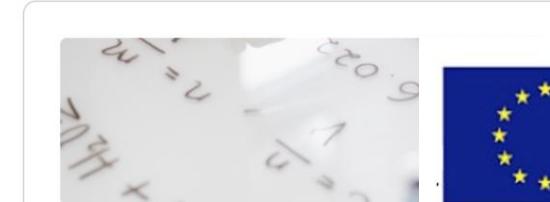
Leibniz Institut für Resilienzforschung
Erfahre mehr über das LIR

[MEHR ERFAHREN](#)



Unterstütze unsere Forschung
Auch Du kannst Teil unserer Studien sein.

[TEILNEHMEN](#)



Angebote unserer Resilienz-Ambulanz
Resilienztrainings und -workshops

[MEHR ERFAHREN](#)



EUROPÄISCHE UNION
REACT-EU
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Resilienzförderung – das resiLIR Dashboard



DREAM: Stärkung der seelischen Gesundheit von Menschen, die Angehörige mit einer Demenz pflegen

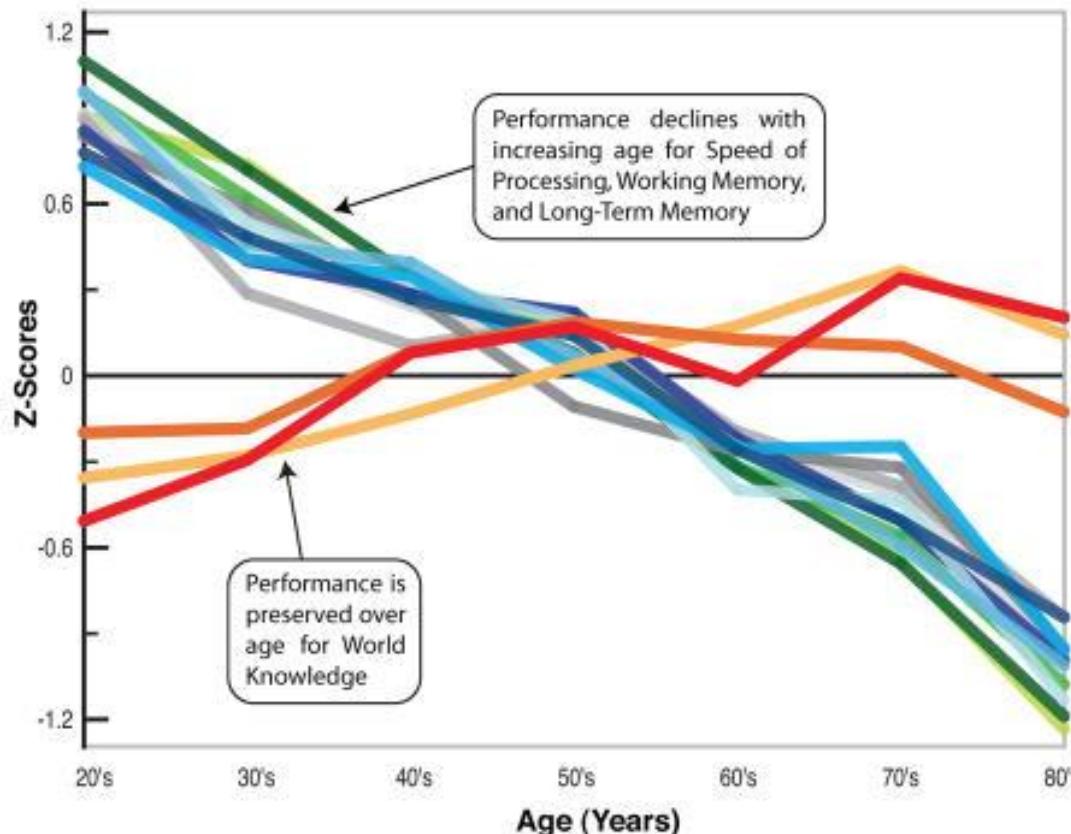


Resilienz im Alter

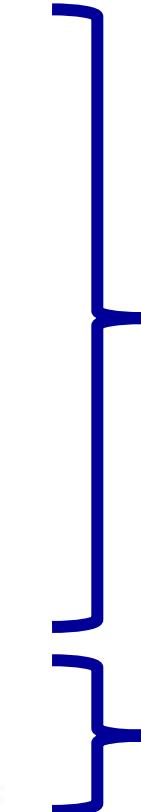


 **Leibniz**
Resilient
Ageing

„Normales“ (durchschnittliches) Altern und Demenz



- Speed of Processing**
 - Digit Symbol
 - Letter Comparison
 - Pattern Comparison
- Working Memory**
 - Letter Rotation
 - Line Span
 - Computation Span
 - Reading Span
- Long-Term Memory**
 - Benton
 - Rey
 - Cued Recall
 - Free Recall
- World Knowledge**
 - Shipley Vocabulary
 - Antonym Vocabulary
 - Synonym Vocabulary



flüssige
Intelligenz

kristalline
Intelligenz

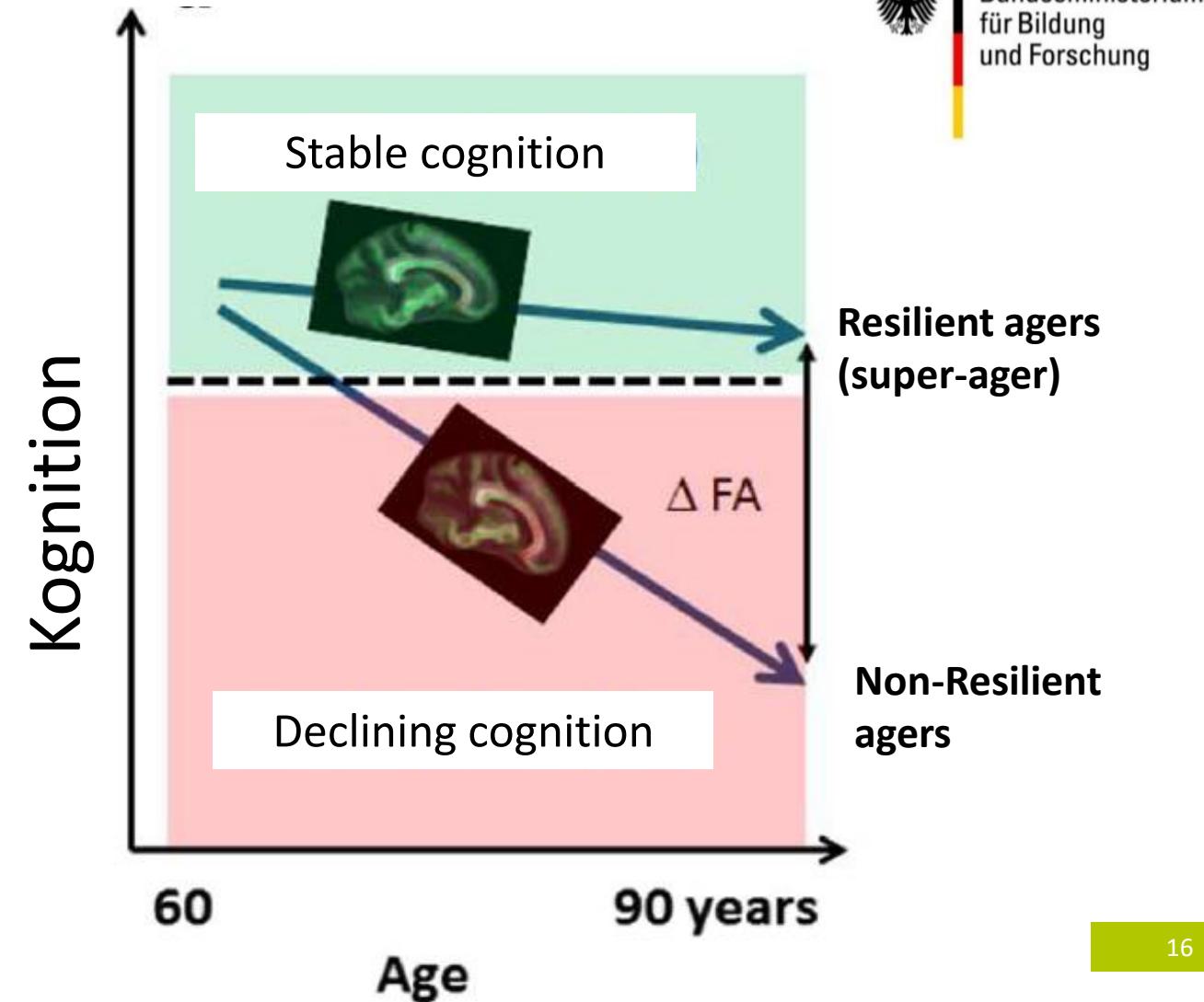
Park DC, Reuter-Lorenz P. Annu Rev Psychol. 2009

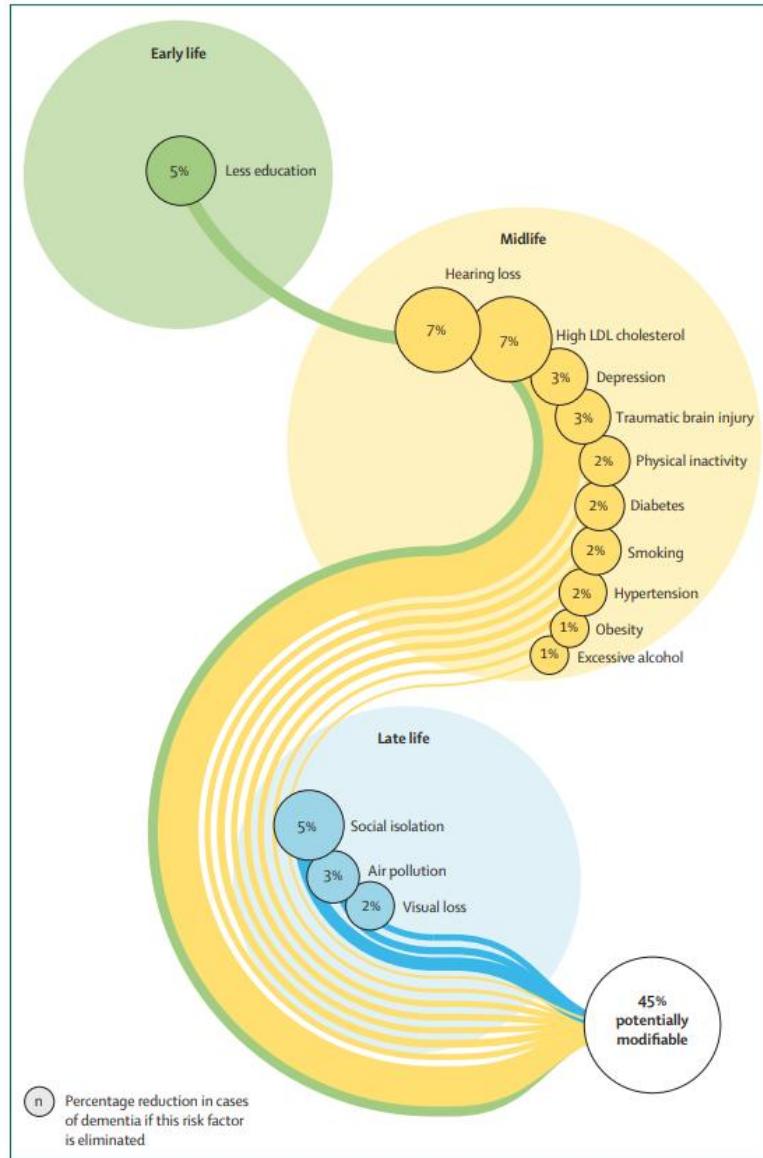
- Flüssige Funktionsleistungen** hängen wesentlich von der Informationsverarbeitungs-geschwindigkeit ab und unterliegen einem physiologischen alterskorrelierten Abbau.
- Kristalline Leistungen** sind in hohem Maße bildungs-, erfahrungs- und sozialisations-abhängig, können bis ins hohe Lebensalter stabil bleiben oder sogar gesteigert werden.

Mechanismen kognitiver Resilienz beim gesunden Altern

Initiale Beobachtung:
 20 % der älteren
 Menschen sind trotz
 Alterung kognitiv stabil ...
 und haben eine bessere
 strukturelle Konnektivität (a,c)
oder nutzen funktionell mehr
 beide Hemisphären (b,c)

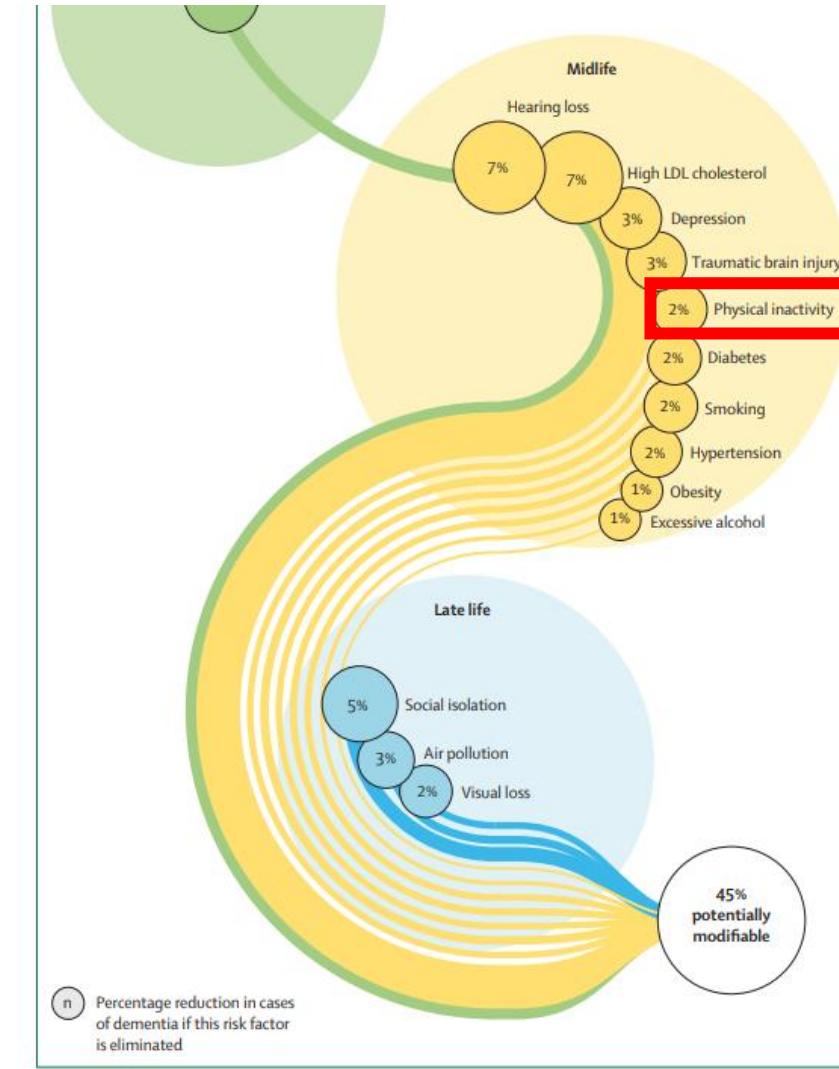
- a) Wolf et al. Hum. Brain Mapp. 2014
- b) Sebastian et al. Neurobiol. Aging 2013
- c) Fischer et al. Front. Aging Neurosci. 2025



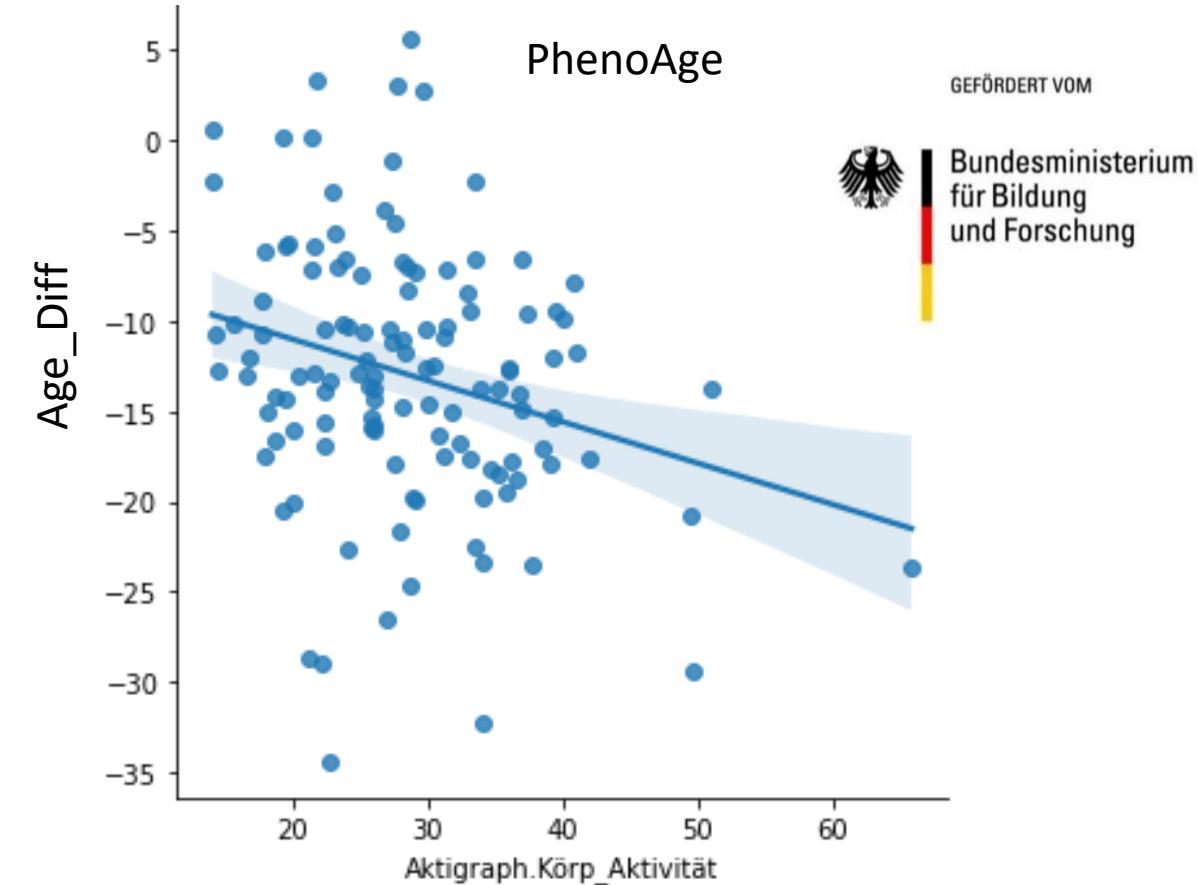
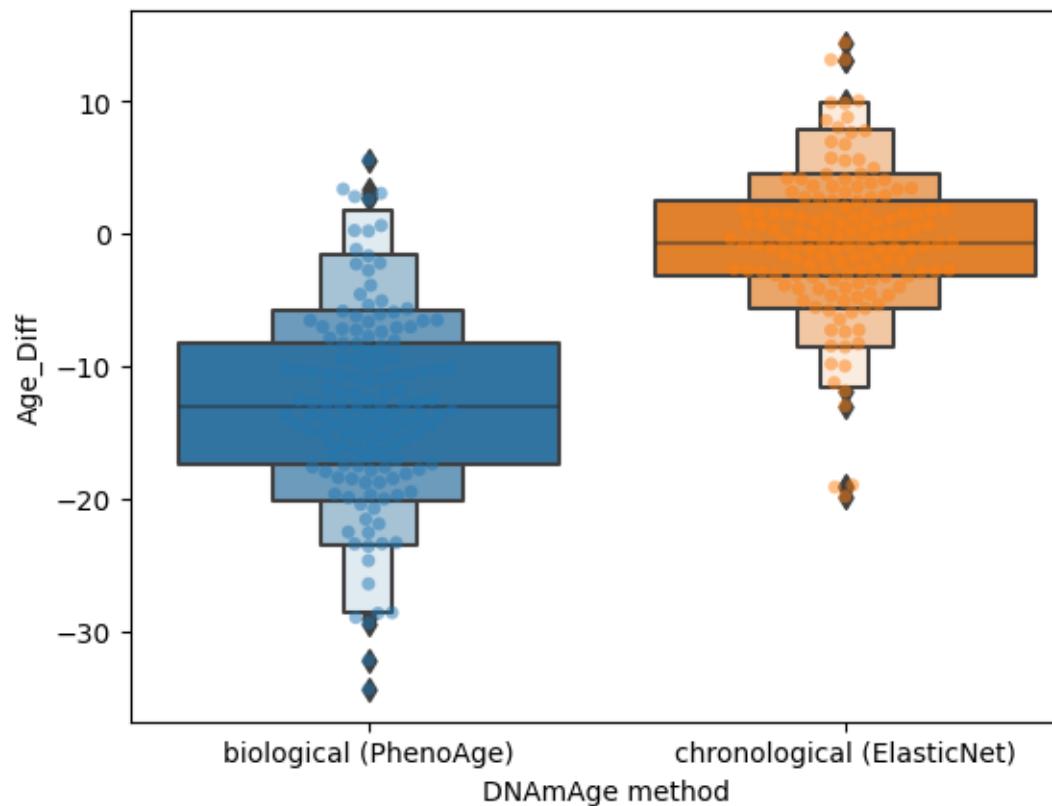


?

Prävention – was kann ich tun

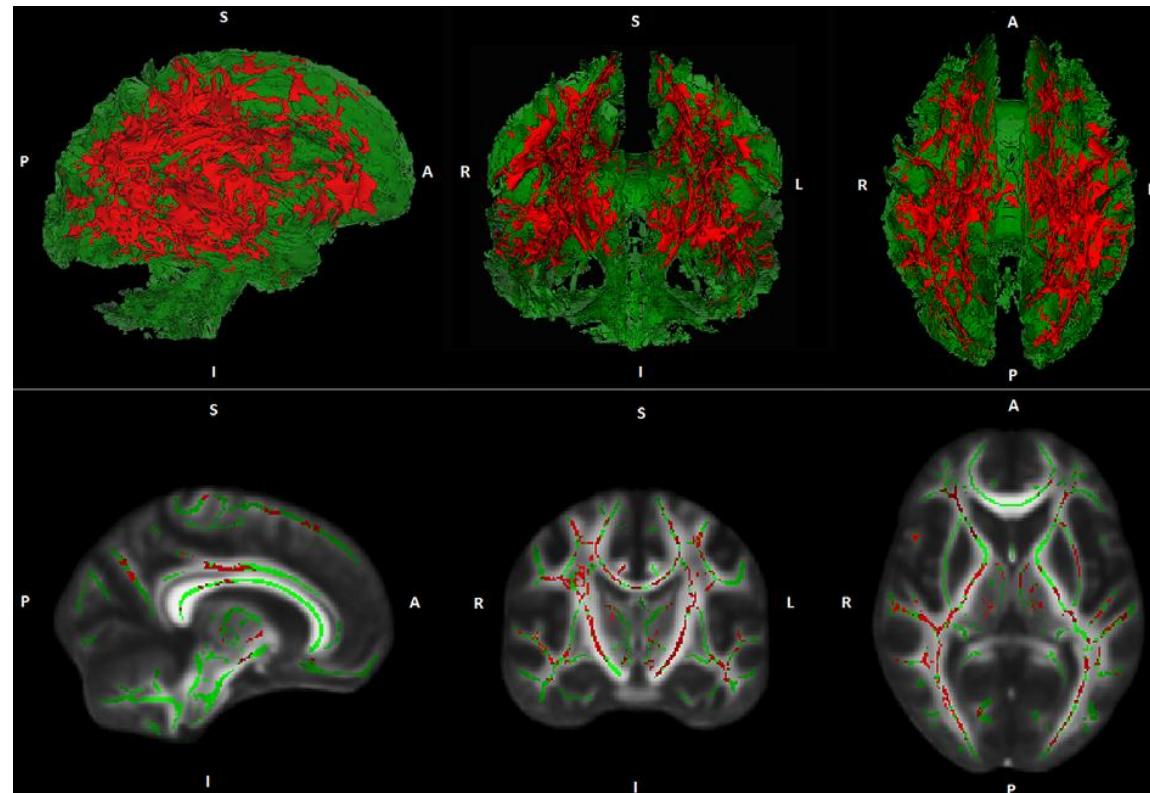


Prävention: kognitive Resilienz im Alter – Bewegung hilft um biologisch jung zu bleiben! AgeGain Epigenetik-Ergebnisse

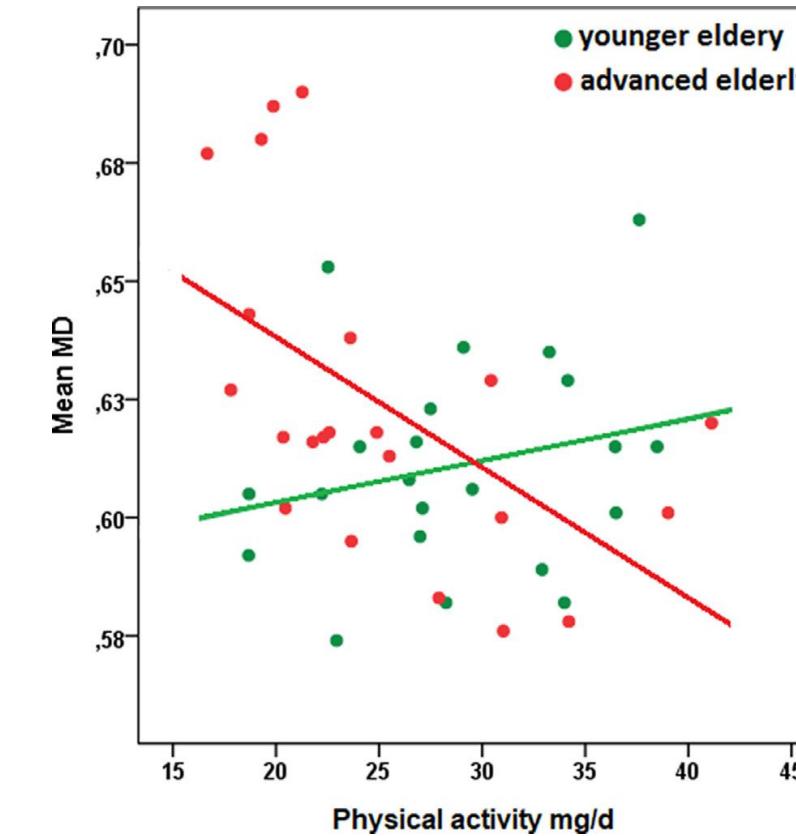


Ruffini et al. In prep.

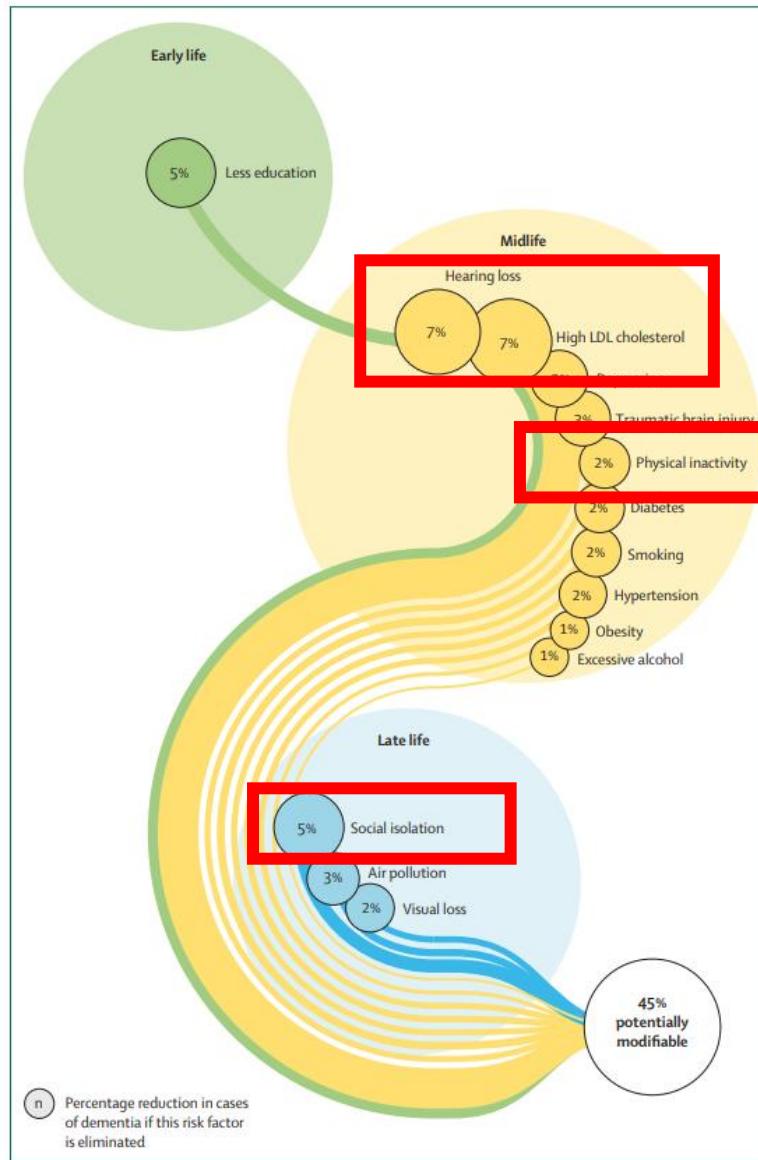
Prävention: kognitive Resilienz im Alter – Bewegung hilft vor allem in höherem Alter!



Interaktionseffekte (rot) zwischen Alter körperlicher Aktivität (PA) und *Structural Connectome*
Wolf Front Aging Neurosci. 2020



Interaktion zwischen Alter, körperlicher Aktivität und *Structural Connectome*
64.5 (1.7) Jahre vs. 74.6 (6.5) Jahre



Prävention – was kann ich tun

≡ SPIEGEL Wissenschaft



<https://www.resilir.eu/>

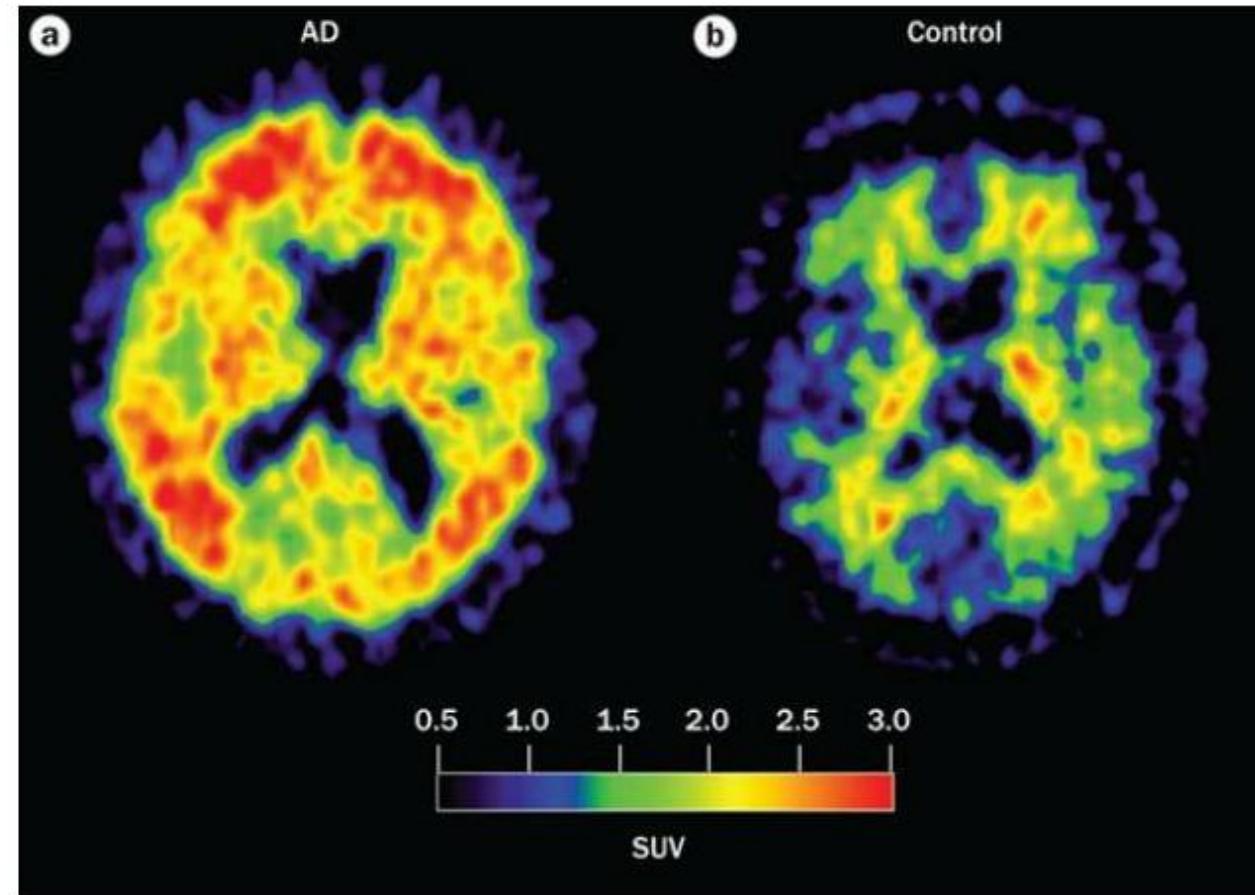
Frauen bei Übungen für Leib und Seele Foto: Maskot Bildbyrå / Getty Images

Geistig fit bis ins hohe Alter

S+ Das Geheimnis der gesunden Gehirne

Bei ungefähr jedem fünften Menschen bleibt die Geisteskraft bis ins hohe Alter erhalten. Der Neurologe Oliver Tüscher erklärt, welche Einflussfaktoren hier eine Rolle spielen – und was wir daraus lernen können.

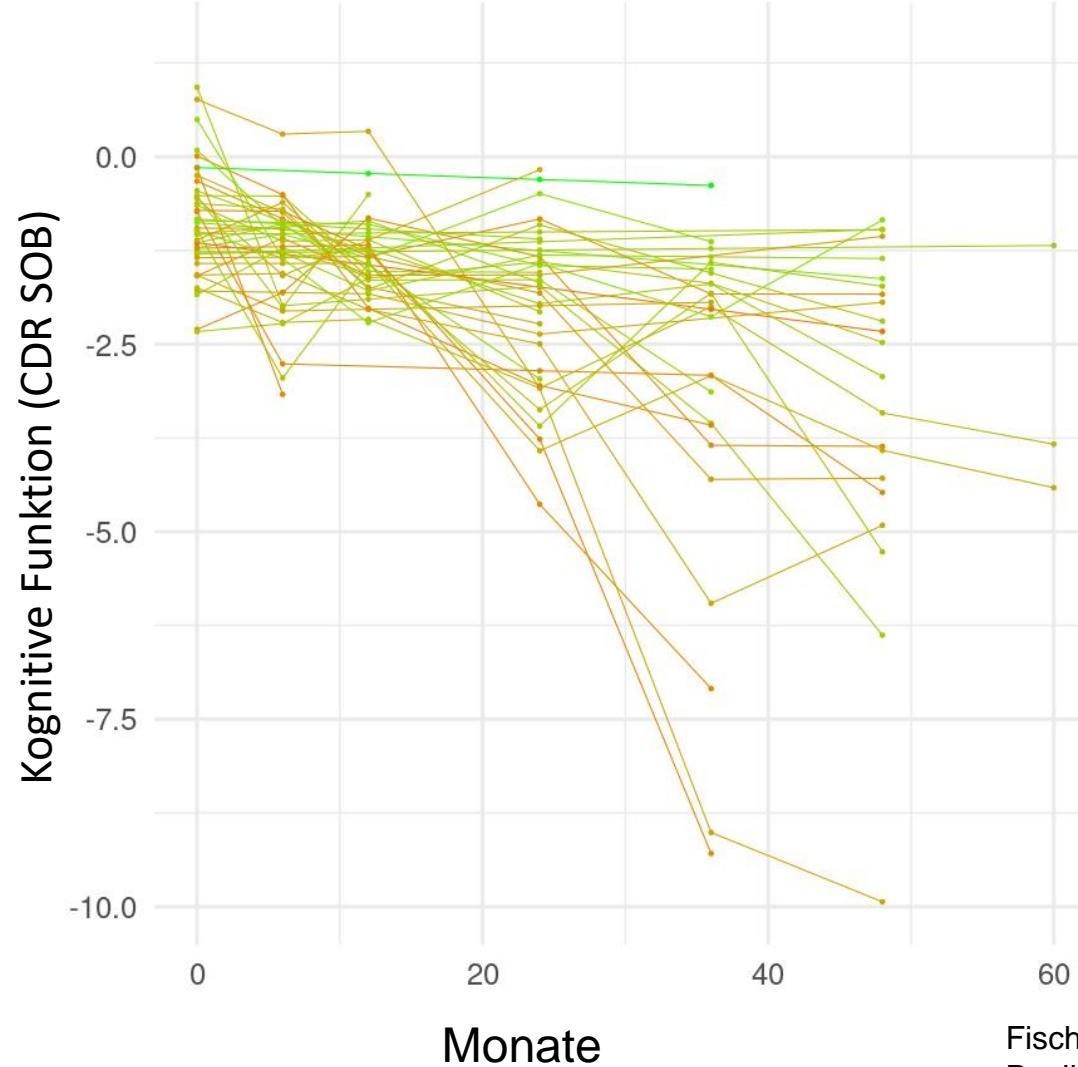
Resilienz trotz pathologischem Altern – Alzheimer-Krankheit



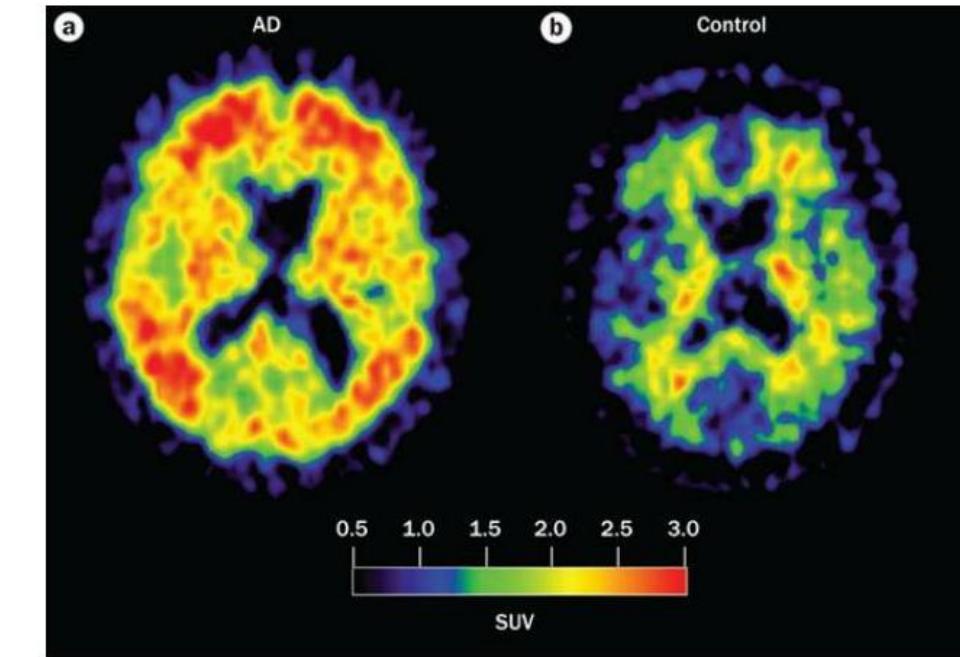
Nordberg, A. et al. (2010) The use of PET in Alzheimer disease
Nat. Rev. Neurol. doi:10.1038/nrneurol.2009.217

Beispiel für resilientes Altern - Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen

Kognitiver Rückgang bei Amyloid-positiven Personen ohne Demenz



Molekularer Stressor: Amyloid



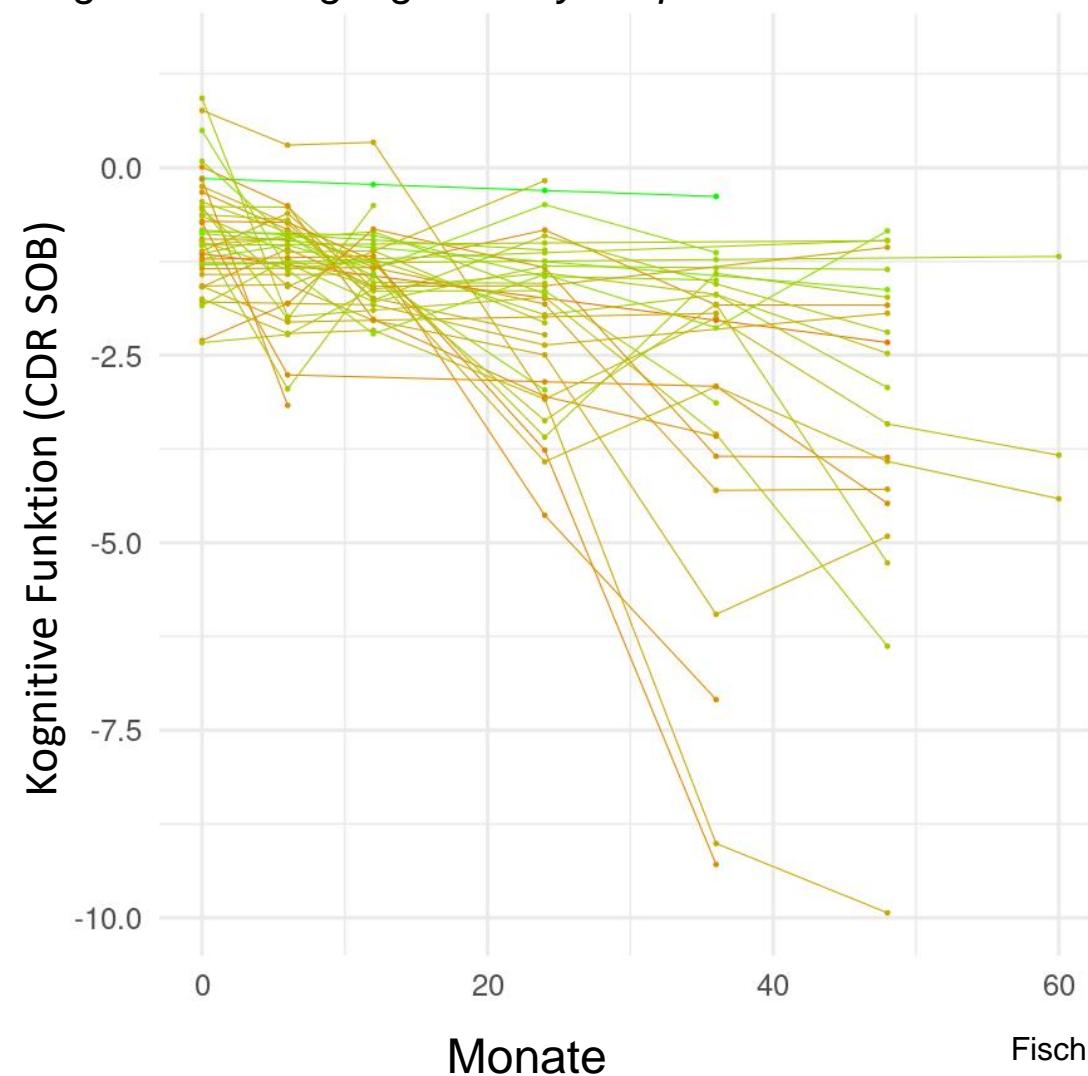
Nordberg, A. et al. (2010) The use of PET in Alzheimer disease
Nat. Rev. Neurol. doi:10.1038/nrneurol.2009.217

Probanden aus der Datenbank des Projekts
Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative (ADNI)

Fischer et al. (2021). Structural Network Efficiency Predicts Resilience to Cognitive Decline in Elderly at Risk for Alzheimer's Disease. *Frontiers in aging neuroscience*, 13, 44.

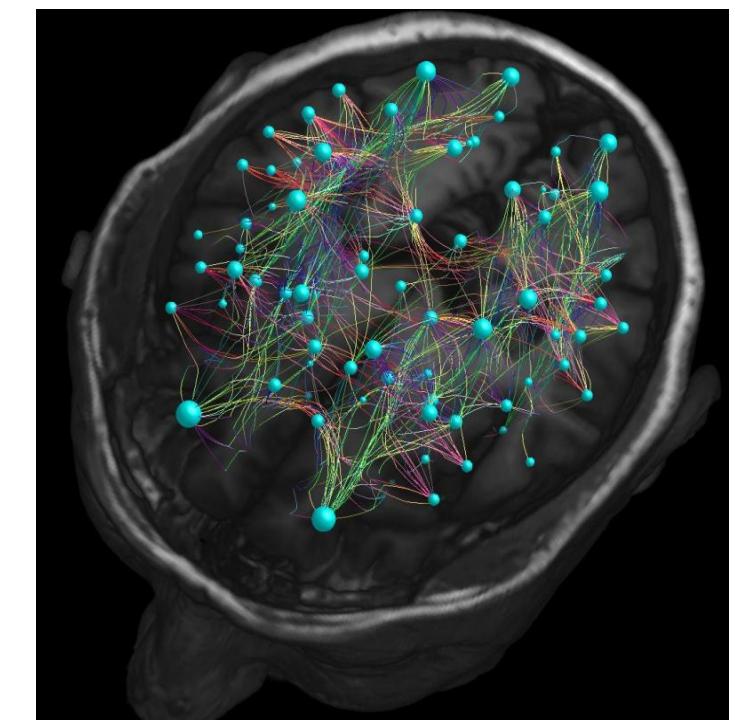
Beispiel für resilientes Altern - Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen

Kognitiver Rückgang bei Amyloid-positiven Personen ohne Demenz



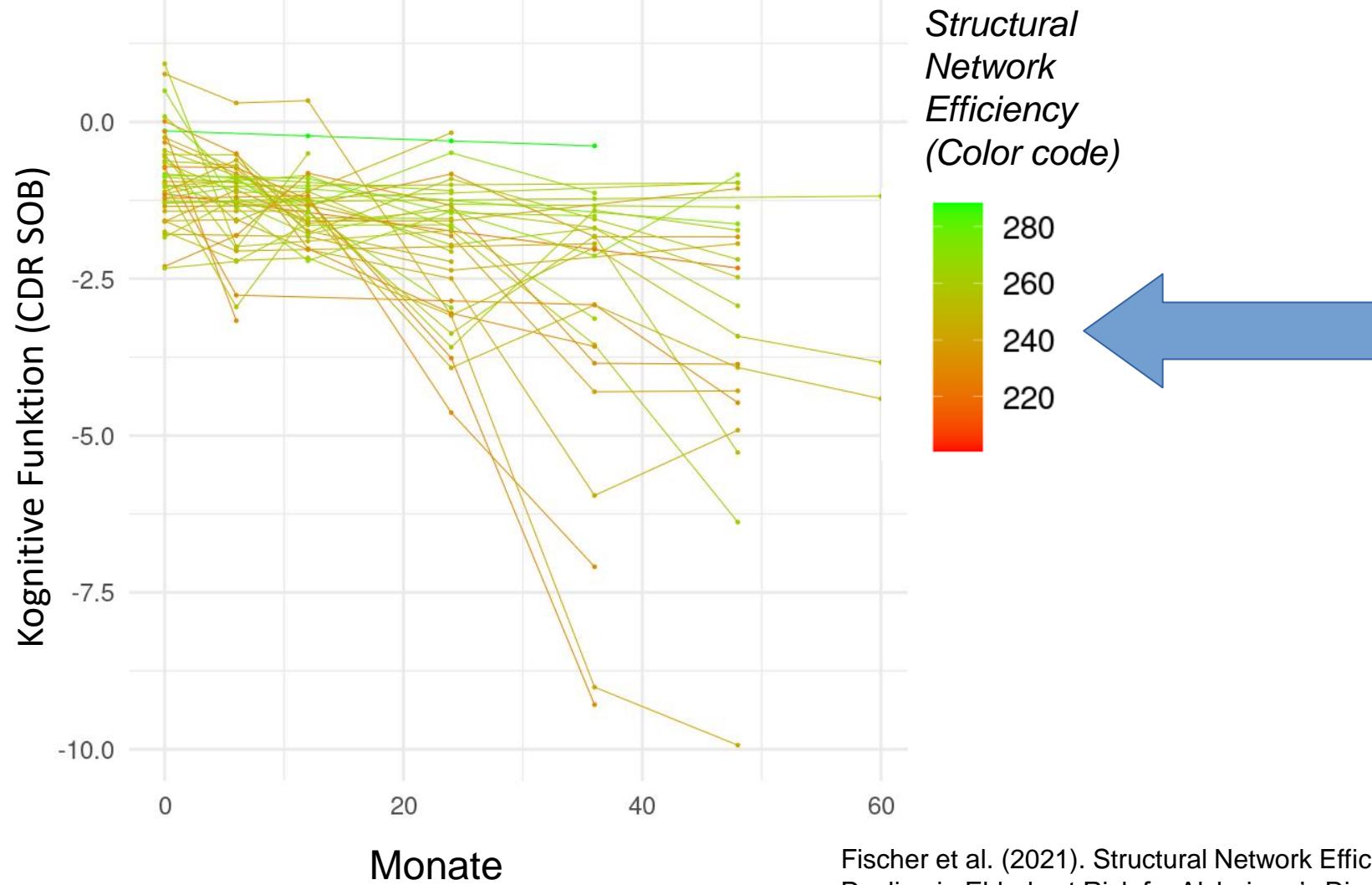
Molekularer Stressor: Amyloid

*Structural Connectome
from T1 and diffusion MRI*



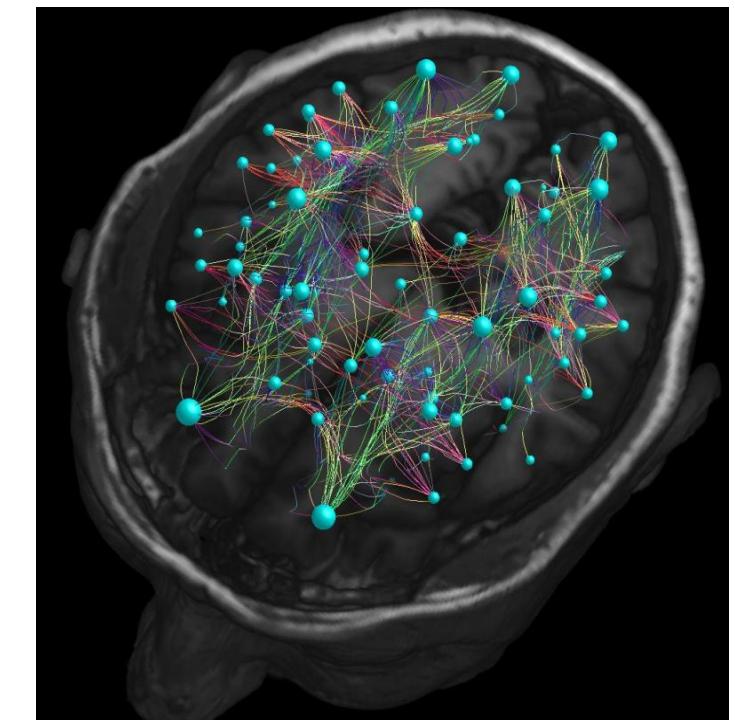
Beispiel für resilientes Altern - Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen

Kognitiver Rückgang bei Amyloid-positiven Personen ohne Demenz



Molekularer Stressor: Amyloid

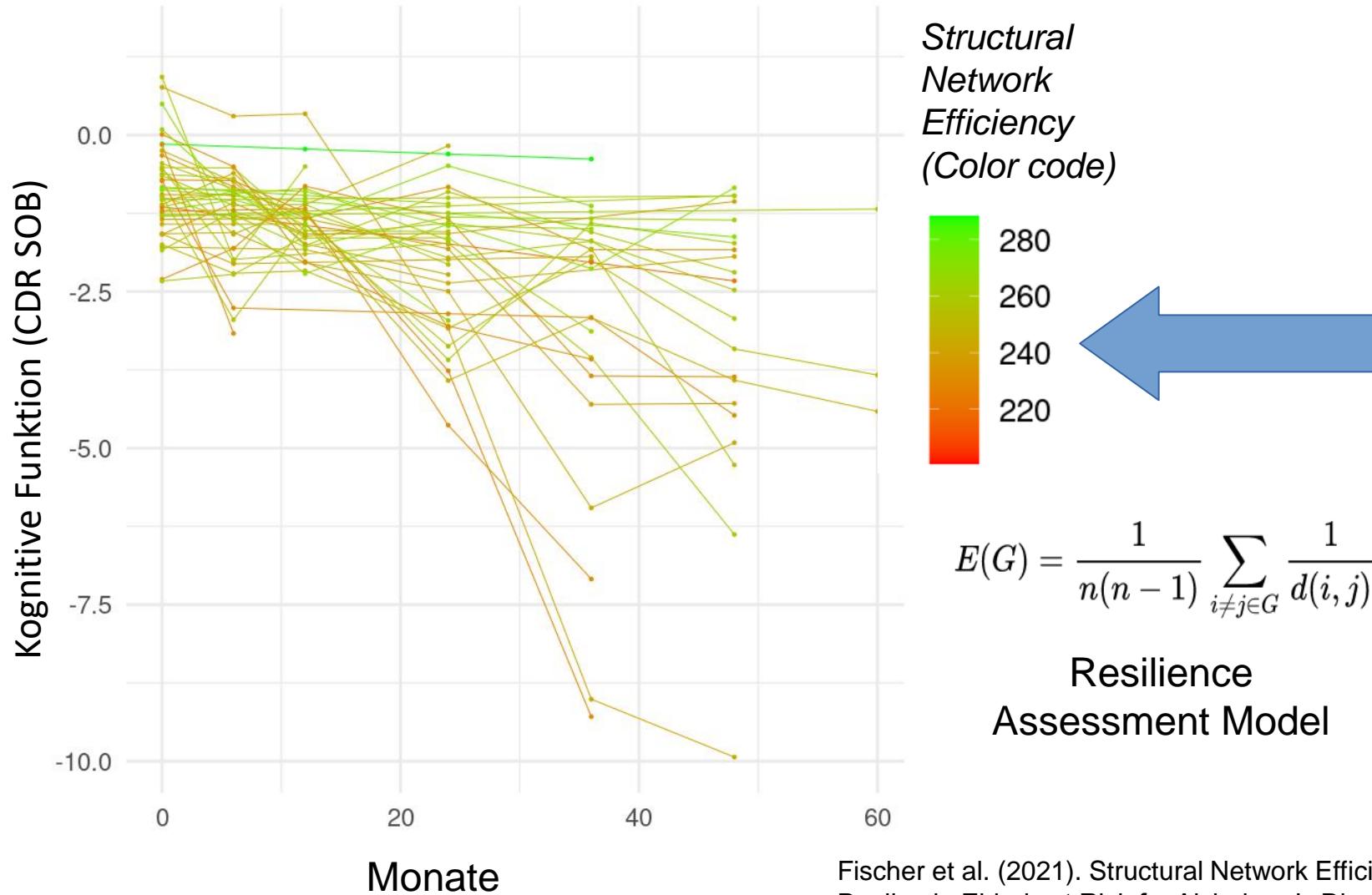
Structural Connectome from T1 and diffusion MRI



Fischer et al. (2021). Structural Network Efficiency Predicts Resilience to Cognitive Decline in Elderly at Risk for Alzheimer's Disease. *Frontiers in aging neuroscience*, 13, 44.

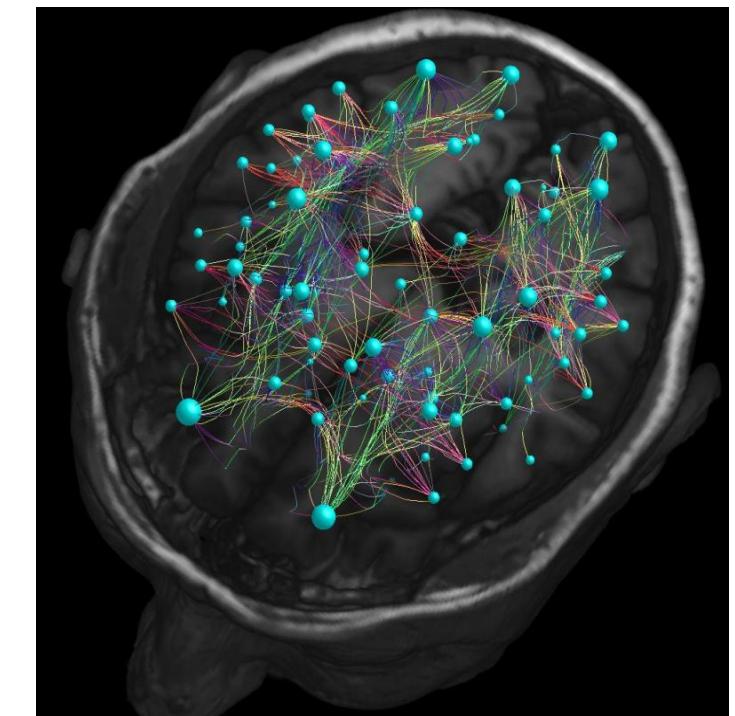
Beispiel für resilientes Altern - Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen

Kognitiver Rückgang bei Amyloid-positiven Personen ohne Demenz



Molekularer Stressor: Amyloid

Structural Connectome from T1 and diffusion MRI



Fischer et al. (2021). Structural Network Efficiency Predicts Resilience to Cognitive Decline in Elderly at Risk for Alzheimer's Disease. *Frontiers in aging neuroscience*, 13, 44.