

PRESSEMITTEILUNG

Zur sofortigen Freigabe

Luxembourg, 28. Oktober 2024

Braincoach, eine neue App zu Prävention von Demenz

Wenn Sie sich fragen wie Sie Ihr Gehirn fit halten können, dann ist diese App genau das Richtige für Sie. Sie wurde im Rahmen des [Programm Demenz Prävention \(pdp\)](#) entwickelt und bietet eine Fülle von Informationen, die Ihnen helfen, geistig fit zu bleiben und Sie motivieren, Ihren Lebensstil zu verbessern. Seit dem 22. Oktober 2024 steht die App allen Einwohnern Luxemburgs kostenlos auf Google Play und im Apple App Store in deutscher, französischer und englischer Sprache zur Verfügung. Laden Sie die App herunter und machen Sie sich bereit für die ersten Schritte mit Ihrem neuen „Braincoach“!

Mit steigender Lebenserwartung nimmt weltweit auch die Zahl der Menschen zu, die mit altersbedingten Erkrankungen, wie Demenz, leben. Da in [Luxemburg fast 8.000 Menschen betroffen sind](#), ist eine nationale Präventionsstrategie von großer Bedeutung, um das individuelle Risiko zu senken. Das *pdp*, das in seiner jetzigen Form seit 2018 besteht und vom [Ministerium für Gesundheit](#) unterstützt wird, ist eine gemeinsame Initiative zwischen dem Centre Hospitalier de Luxembourg, dem Luxembourg Centre for Systems Biomedicine der Universität Luxemburg und dem Luxembourg Institute of Health. Es zielt darauf ab, den Beginn einer Demenz bei Risikopersonen zu verhindern oder zumindest zu verzögern. Durch gezielte Anpassung des Lebensstils können neurodegenerative Prozesse nämlich verlangsamt werden. Die Neuropsychologinnen des Programms haben bereits [mehr als 600 Teilnehmer/-innen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen untersucht](#) und ihnen auf Grundlage ihres Risikoprofils individuelle Präventionsmaßnahmen empfohlen. Die angebotenen Aktivitäten sind kostenlos und reichen von kognitivem Training über körperliche und soziale Aktivitäten bis hin zu einer Ernährungsberatung oder der Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Die biologischen Prozesse, die zu Demenz führen, beginnen bis zu 20 Jahre bevor die ersten Symptome auftreten und die Diagnose gestellt wird. Aus diesem Grund bietet das *pdp* nun eine App an, die sich an ein breiteres Publikum richtet. Die Braincoach App wurde für Menschen in ihren Vierzigern und Fünfzigern entwickelt, dem idealen Alter, um mit der Prävention zu beginnen. Die App zielt darauf ab, das Bewusstsein zu schärfen und einen gesunden Lebensstil zu fördern. Basierend auf der niederländischen „[Mijn Breincoach](#)“ App, die ursprünglich von der [Universität Maastricht](#) und mit Unterstützung des niederländischen Gesundheitsministeriums entwickelt wurde, hat das Team des *pdp* die App speziell für Luxemburg angepasst.

„Wir wissen, dass es wichtige Risikofaktoren für den kognitiven Abbau gibt und dass diese durch gezielte und frühzeitige Änderungen des Lebensstils aktiv und wirksam angegangen werden können“, erklärt Prof. Rejko Krüger, Koordinator des *pdp*. „Unser Ziel ist es, die Luxemburger Bevölkerung über dieses wichtige Thema aufzuklären und ihnen die nötigen Informationen zu geben, um mit frühzeitig Maßnahmen ihr Gehirn gesund zu halten und ihr Demenzrisiko zu senken.“

Hier kommt die Braincoach-App ins Spiel. Beim Durchstöbern der App erfahren Nutzer, wie eine Kombination aus kognitiven Übungen, Sport, gesunder Ernährung und einem guten Management von Herz-Kreislauf-Risiken das Demenzrisiko um bis zu 45 % senken kann. Die Nutzer können insgesamt zwölf Risikofaktoren - vom Rauchen bis zur sozialen Isolation - beeinflussen, die nachweislich einen Einfluss auf die Entwicklung und das Fortschreiten von Demenz haben. Ein umfangreicher Fragebogen zu Beginn der App leitet sie zu Inhalten, die auf ihr Profil zugeschnitten sind. Sie erhalten tägliche Erinnerungen mit Tipps, Quizfragen und Herausforderungen, um nach und nach die Gewohnheiten zu entwickeln, die ihr Gehirn fit halten.

Ist Ihre Ernährung unausgewogen? Braincoach bietet Ihnen gesunde mediterrane Gerichte und hilfreiche Ernährungsalternativen. Haben Sie eine Vorgeschichte mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen? Die App erklärt Ihnen, wie ein gesundes Herz und ein gesundes Gehirn zusammenhängen und wie Sie auf beides achten können. Haben Sie zu wenig Bewegung im Alltag? Die App hilft Ihnen herauszufinden, woran es liegt und macht praktische Vorschläge, um das zu verbessern. „Mit einer Mischung aus wertvollen Informationen und Empfehlungen auf dem Smartphone hoffen wir, mehr Menschen zu motivieren, frühzeitig einen Lebensstil zu entwickeln, der die Gesundheit des Gehirns fördert. Egal ob sie bereits zu einer Risikopopulation gehören oder nicht“, betont Prof. Krüger. „Außerdem werden wir über die App auch über andere lokale Initiativen mit ähnlichen Zielen informieren. So wissen die Nutzer, welche Aktivitäten in Luxemburg zur Verfügung stehen.“

„Wir wollen unserer alternden Bevölkerung eine bessere Zukunft sichern. Deshalb ist die Demenzprävention eine der Prioritäten des luxemburgischen Gesundheitswesens. Dank dieser neuen App werden unsere Bemühungen in diesem Bereich noch sichtbarer“, fügt Martine Deprez, Ministerin für Gesundheit und soziale Sicherheit, hinzu. „Sie wird es uns ermöglichen, ein jüngeres Publikum zu erreichen, das wir frühzeitig sensibilisieren und mit den richtigen Instrumenten ausstatten müssen, damit es rechtzeitig selbst die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen kann.“

Die *pdp* Braincoach App steht allen Erwachsenen zur Verfügung, die sich für ein gesundes Altern interessieren >> <https://www.pdp-app.lu/>

*Die *pdp* Braincoach App ist kein Ersatz für ärztliche Beratung. Bitte konsultieren Sie Ihren Haus- oder Facharzt bezüglich Ihrer persönlichen medizinischen Situation.*

[Prof. Rejko Krüger](#) ist Leiter der [Translational Neuroscience](#) Gruppe am [Luxembourg Centre for Systems Biomedicine](#) (LCSB) der Universität Luxemburg, Direktor für [Transversal Translational Medicine](#) am [Luxembourg Institute of Health](#) (LIH) und Neurologe am [Centre Hospitalier de Luxembourg](#) (CHL).

Über das Luxembourg Institute of Health: Research dedicated to life

Das Luxembourg Institute of Health (LIH) ist ein öffentliches biomedizinisches Forschungsinstitut, das sich auf Präzisionsmedizin ausrichtet, mit dem Ziel eine führende Referenz in Europa für die Umsetzung wissenschaftlicher Spitzenleistungen in einen greifbaren Nutzen für Patienten zu werden.

Das LIH stellt den Patienten in den Mittelpunkt seiner Aktivitäten. Angetrieben von der gemeinschaftlichen Verpflichtung gegenüber der Gesellschaft, sollen Wissen und Technologien, die aus der Forschung an patienteneigenen Daten stammen, genutzt werden, um einen direkten Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung zu haben. Seine engagierten Teams aus multidisziplinären Forschern streben nach Exzellenz und generieren relevantes Wissen im Zusammenhang mit immunbezogenen Krankheiten und Krebs.

Das Institut setzt auf Kooperation, zukunftsweisende Technologien und Prozessinnovationen als einzigartige Möglichkeiten zur Verbesserung der Anwendung von Diagnostika und Therapeutika mit dem langfristigen Ziel, Krankheiten vorzubeugen.

À propos du Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL)

Hôpital de pointe avec 581 lits et centre de référence national pour de nombreuses disciplines, le Centre Hospitalier de Luxembourg (CHL) assure une activité de diagnostic et de traitement innovante répondant à des standards de qualité internationaux reconnus et accrédités par la Joint Commission International (JCI), ainsi qu'une mission d'enseignement et de recherche en tant qu'établissement public. www.chl.lu

Über das Luxembourg Centre for Systems Biomedicine (LCSB)

Das Luxembourg Centre for Systems Biomedicine (LCSB) ist ein interdisziplinäres Forschungszentrum an der Universität Luxemburg. Seine 250 Mitarbeiter vereinen ihr Fachwissen aus einem breiten Spektrum von Disziplinen - von der Informatik bis hin zu den klinischen und experimentellen Neurowissenschaften - um das Gehirn und seine Krankheiten zu erforschen. Die Forschung am LCSB konzentriert sich auf neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson. Die Zusammenarbeit von Biologen, Medizinern, Informatikern, Physikern, Ingenieuren und Mathematikern ermöglicht neue Einblicke in komplexe biologische Mechanismen und Krankheitsprozesse, um so neue Strategien für Diagnose, Prävention und Therapie zu entwickeln.

Das LCSB unterhält strategische Partnerschaften mit wissenschaftlichen Partnern auf der ganzen Welt und mit allen wichtigen biomedizinischen Forschungseinrichtungen in Luxemburg. Darüber hinaus arbeitet es eng mit Krankenhäusern und forschungsorientierten Unternehmen zusammen, um die Umsetzung von Ergebnissen der Grundlagenforschung in klinische Anwendungen zum Wohle der Patienten zu beschleunigen.

pdp kontakt:

Margarita Reyes

Project Officer

Programme for Dementia Prevention (pdp)

Centre Hospitalier de Luxembourg

Email: reyes.margarita@chl.lu

Pressekontakt:

Arnaud D'Agostini

Head of Marketing and Communication

Luxembourg Institute of Health

Tel: +352 26970-524

Email: communication@lih.lu