„Vergiss mich nicht…“

Sie ist eine halbe Ewigkeit mit ihm verheiratet. Glaubt, ihn in- und auswendig zu kennen. Doch dann bekommt er Alzheimer, mit gerade 65. Und fortan ist alles anders: Alltag, Lebensplanung, Gefühle. Ingrid Schnapp (64) berichtet davon – offen, ehrlich, eindrucksvoll.

FOTO | *Tekla Ehling*

Zuverlässig, pragmatisch und vor allem sehr umsichtig – so hätte ich meinen Mann noch vor nicht allzu langer Zeit beschrieben. Den Mann, mit dem ich seit über 40 Jahren verheiratet bin. Den Partner, auf den ich mich stets verlassen konnte. Den verantwortungsbewussten Familienvater, der schon vor langer Zeit darauf bestanden hat, „für den Fall des Falles“ vorzusorgen: Betreuungsvollmacht, Patientenverfügung, Testament … „Falls einer von uns nicht mehr entscheiden kann …“

Und genau das ist jetzt passiert: Mein Mann (66) hat Alzheimer. Seit etwa zwei Jahren wissen wir es. Und seitdem ist nichts mehr, wie es war: sein Leben, unser Leben, mein Leben.

Unsere Rollen

Behörden, Geld usw. – früher war das sein Metier. Jetzt muss ich mich um alles kümmern. Auch den Um- ▸

Dossier Demenz

► S. 33 Mein Mann hat Alzheimer
► S. 35 Rechtliches: Regeln, was nötig ist
► S. 36 Testen Sie Ihr Demenz-Risiko
► S. 38 Experten-Rat: „Der beste Schutz“
► S. 40 Die Fakten: Was im Gehirn passiert

plus Magazin 10/2010 +++ Jetzt bestellen unter Abo-Service plus Magazin 0180-526 01 47

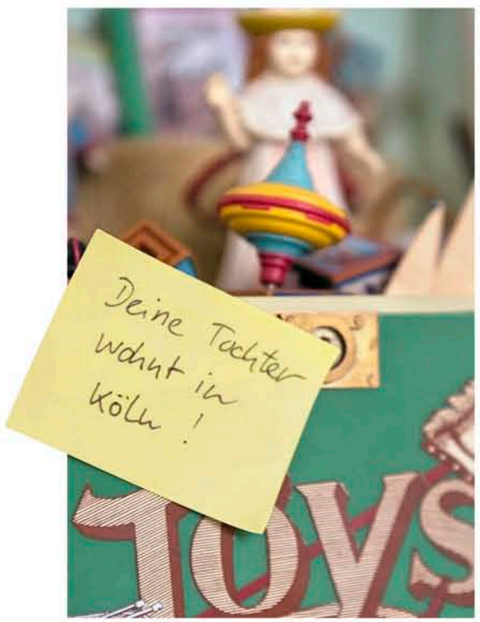
und Ausbau unseres Zweifamilienhauses, in dem auch unsere Tochter mit ihrer Familie lebt. Seitdem bin ich auch die Sekretärin meines Mannes, verwalte seine Termine, begleite ihn zu Ärzten, sorge dafür, dass alles reibungslos läuft. Beim Duschen kommt er noch gut allein zurecht. Aber er braucht Hilfe beim Anziehen. Ich lege ihm seine Wäsche und Kleidung zurecht, sage ihm, in welcher Reihenfolge er alles anziehen muss, und widerstehe (noch) der Versuchung, ihm die Sachen selbst überzustreifen.

Geduld

Mein Mann und ich, wir waren es gewohnt, Dinge zügig zu erledigen. Heute kann er das nicht mehr, braucht immer genaue Anleitung – er, der früher als Kaufmann erfolgreich mit Architekten verhandelte ... Für vieles muss ich daher die doppelte und dreifache Zeit einplanen. Wenn wir einen Spaziergang machen wollen, kann es z. B. 20 Minuten dauern, bis er seine Jacke angezogen hat. Mitunter fällt es mir schwer, dann noch ruhig und geduldig zu bleiben, wenn ich einen einfachen Handgriff zum fünften oder sechsten Mal erkläre.

„Ordnung ist wichtig. Es gibt mir Sicherheit, wenn alles da ist, wo es sein soll. Oder wenn man mir genau sagt, was ich wie machen soll."

Friedhelm Schnapp



Streit

Es war nie einfach, mit meinem Mann zu streiten. Er konnte sich gut durchsetzen und hatte seine feste Meinung, von der er sich auch durch gute Argumente kaum abbringen ließ. Heute ist der Austausch von Argumenten überhaupt nicht mehr möglich, streiten ist deshalb sinnlos geworden. Trotzdem gibt es Konflikte. Etwa wenn er beschließt, ab sofort nicht mehr in die Tagespflege zu gehen, die er normalerweise dreimal wöchentlich besucht. „Ruf da an und sag ab", verlangt er dann. Anfangs habe ich dagegen argumentiert, jetzt lasse ich das und sage allenfalls: „Wird gemacht." Am nächsten Morgen, wenn der Bus ihn abholen kommt, hat er es ohnehin vergessen.

Freiraum

Die Tagespflege ist eine segensreiche Einrichtung. Für ihn bringt sie anregende Kontakte und Selbstbestätigung, etwa, wenn er anderen in der Gruppe helfen kann. Für mich bedeutet es Zeit zum Durchatmen. Freiraum, den ich dringend benötige. So kann ich schalten und walten, wie ich will, ohne jedes Mal, wenn ich aus seinem Blickfeld verschwinde, Rechenschaft ablegen zu müssen: „Wo willst du hin?", „Wann kommst du wieder?", auch wenn ich nur kurz aus dem Zimmer gehe.

Freunde und Familie

Mit Freunden und Bekannten, auch Nachbarn, haben wir von Anfang an offen über unsere Situation gesprochen. Das macht manches leichter und wir werden nicht ausgegrenzt. Alte Freunde lassen sich nach wie vor sehen, aber es wird weniger. Dafür ist die Familie enger zusammengerückt. Auf meine Tochter und meinen Schwiegersohn kann ich jederzeit zählen. Wenn ich etwas zu erledigen habe, ist immer jemand da, um aufzupassen. Jederzeit kann sich mein Mann sicher fühlen. Das ist wichtig für ihn, denn er ist nicht gern allein. Und die zweijährige Lotta, unser Enkelkind, ist sein Sonnenschein. Dieses Leuchten, das über sein Gesicht huscht, wenn er die Kleine sieht, rührt mich oft zu Tränen.

Gefühle

Manchmal, wenn ich Lotta und meinen Mann nebeneinander sehe, habe ich das Gefühl, die beiden haben viel gemeinsam. Auf der einen Seite das Kind, das lernt, wie man selbstständig isst, wie man sich pflegt, sich anzieht, auf der anderen Seite der Mann, der diese Fertigkeiten nicht verlernen darf. In solchen Momenten merke ich, wie sich das Gefühl für meinen Mann änderte. Ein starkes Gefühl nach wie vor, aber eine ganz andere Form von Liebe und Zuwendung, am ehesten vielleicht eine mütterliche. Natürlich vermisse ich den Partner, den Mann, den ich geheiratet habe, und bin traurig über den Verlust, aber ich darf mich von dieser Trauer nicht überwältigen lassen – damit wäre mir nicht geholfen und meinem Mann erst recht nicht.

Zukunft

Früher blickte ich immer zuversichtlich in die Zukunft. Ganz so optimistisch bin ich nicht mehr. Ich mache mir Gedanken, wie es weitergeht. Wird mein Mann, wie er es sich wünscht, zuhause bleiben können? Werde ich das schaffen? Ich versuche alles, aber wird es genügen, wenn sein Zustand sich immer weiter verschlechtert? Wir haben uns versprochen, dass der andere bei Pflegebedürftigkeit nicht ins Heim muss. Ich hoffe inständig, dass ich dieses Versprechen halten kann.

Aufgezeichnet von Brigitte Eilert-Overbeck

VOLLMACHT

Das Rechtliche regeln!

Jeder sollte für den Fall der Fälle vorgesorgt haben und so früh als möglich diese drei Vollmachten und Verfügungen aufsetzen – nicht nur mit Blick auf Demenz.

1. Vorsorgevollmacht
Bevollmächtigt eine Person, stellvertretend Entscheidungen zu treffen. Diese Vollmacht
- kann auf einzelne Teile beschränkt werden, etwa nur fürs Verfügen über ein bestimmtes Girokonto,
- kann aber auch so ausführlich formuliert werden, dass sie alles abdeckt, also auch Behörden-, Post-, Wohnungs- und Vermögensfragen usw.,
- sollte sicherheitshalber bei örtlicher Betreuungsbehörde (Stadtverwaltung) beglaubigt werden, da Banken und Versicherungen meist darauf bestehen.

2. Betreuungsverfügung
Regelt im Voraus die Wünsche für die Zeit, in der man nicht mehr selbst entscheiden kann, beispielsweise
- welche Person die rechtliche Betreuung übernehmen soll,
- ob man weiter in der Wohnung bleiben oder in einem Pflegeheim leben möchte usw.

Tritt der Betreuungsfall ein, muss die Verfügung dem Amtsgericht übergeben werden, damit sie wirksam ist.

3. Patientenverfügung
Regelt, welche medizinischen Maßnahmen und Eingriffe Ärzte in lebensbedrohlichen Zuständen anwenden dürfen bzw. zu unterlassen haben, beispielsweise
- die Erlaubnis, künstlich ernährt zu werden,
- aber den Widerspruch gegen künstliche Beatmung mit Maschinen.
- Wichtig: genau erklären, welche medizinischen Maßnahmen gewünscht bzw. nicht gewollt sind, nur dann sind Ärzte daran gebunden.
- Betreuer sind verpflichtet, Ärzten eine vorhandene Patientenverfügung zu zeigen.

Hier bekommt man Hilfe

- Vordrucke für Vollmachten und Verfügungen im Internet vom Bundesministerium für Justiz: www.bmj.bund.de (nach Betreuungsrecht suchen).
- Informationen rund um Alzheimer und regionale Anlaufstellen: Deutsche Alzheimer Gesellschaft, ✆ (01803) 171017, www.deutsche-alzheimer.de
- Vermittlung legaler 24-Stunden-Haushaltshilfen: ✆ (05251) 8781102, www.bhsb.de

plus Magazin 10/2010 +++ Jetzt bestellen unter Abo-Service plus Magazin 0180-526 01 47

Testen Sie Ihr Demenz-Risiko

Dieser Test ist wissenschaftlich geprüft. Um ihn auszuführen, benötigen Sie einen Helfer, den „Testleiter", außerdem zwei Stifte, zwei Blatt Papier und eine Uhr mit Sekundenanzeige. Der Testleiter liest die Aufgaben vor und notiert die Ergebnisse.

1. Wörter erinnern

Testleiter: „Ich lese dir jetzt langsam eine Liste mit 10 Wörtern vor. Danach wiederholst du bitte möglichst viele der Wörter, an die du dich erinnerst."

Testleiter beachtet: Wörter markieren, an die sich Test-Person erinnert. Reihenfolge ist egal.

☐ Teller	☐ Hund
☐ Lampe	☐ Brief
☐ Apfel	☐ Hose
☐ Tisch	☐ Wiese
☐ Glas	☐ Baum

Testleiter direkt nach dem ersten Durchgang: „Ich lese dir die Liste jetzt noch einmal vor. Bitte wiederhole danach noch einmal so viele der genannten Begriffe wie möglich."

Testleiter beachtet: Wie beim 1. Durchgang Wörter markieren, Reihenfolge ist egal. Beide Ergebnisse zusammenzählen!

☐ Teller	☐ Hund
☐ Lampe	☐ Brief
☐ Apfel	☐ Hose
☐ Tisch	☐ Wiese
☐ Glas	☐ Baum

2. Zahlen umwandeln

Testleiter liest Folgendes vor: „Man kann Zahlen in Worten oder Ziffern aufschreiben. Ich zeige dir jetzt zwei Zahlen-Paare zum Umwandeln:

Bitte schreibe diese Zahlen	... und notiere diese Zahlen
☐ 209	☐ sechshunderteinundachtzig
☐ 4054	☐ zweitausendsiebenundzwanzig
als Wörter auf	als Ziffern."

Testleiter beachtet: Jede richtige Umwandlung wird gewertet, auch wenn sie Rechtschreibfehler und leichte Wortverdreher enthält.

3. Der Supermarkt-Test

Testleiter: „Bitte nenne mir innerhalb einer Minute so viele Dinge wie möglich, die man in einem Supermarkt kaufen kann."

Testleiter beachtet: Für jeden Begriff macht der Testleiter einen Strich, Wiederholungen werden nicht gezählt. Wichtig: Zeit genau stoppen!

4. Zahlen rückwärts wiederholen

Testleiter: „Ich lese dir jetzt jeweils eine Zahlenfolge vor, die du danach bitte rückwärts wiederholst."

Testleiter beachtet: Schlägt der erste Versuch fehl, bekommt der Getestete eine zweite Chance mit einer weiteren Zahlenreihe (aus der Spalte 2. Versuch). Schlägt auch die fehl, ist die komplette Aufgabe beendet. Gewertet wird die längste richtig wiederholte Zahlenfolge.

1. Versuch	2. Versuch
☐ 7 - 2	☐ 8 - 6
☐ 4 - 7 - 9	☐ 3 - 1 - 5
☐ 5 - 4 - 9 - 6	☐ 1 - 9 - 7 - 4
☐ 2 - 7 - 5 - 3 - 6	☐ 1 - 3 - 5 - 4 - 8
☐ 8 - 1 - 3 - 5 - 4 - 2	☐ 4 - 1 - 2 - 7 - 9 - 5

5. Wortliste wiederholen

Testleiter: „Am Anfang des Tests habe ich dir eine Liste mit Wörtern vorgelesen. An welche erinnerst du dich noch?"

☐ Teller	☐ Hund
☐ Lampe	☐ Brief
☐ Apfel	☐ Hose
☐ Tisch	☐ Wiese
☐ Glas	☐ Baum

AUSWERTUNG

Die Ergebnisse der einzelnen Aufgaben wertet der Testleiter mithilfe der folgenden Listen aus. Bitte dabei das Alter der Test-Person beachten. Zum Schluss die Punkte addieren. Wichtig: Der Test ersetzt keinesfalls eine ärztliche Diagnose. Auch wenn man schlecht abschneidet, ist das noch kein Beweis für Demenz.

1. WÖRTER ERINNERN	2. ZAHLEN UMWANDELN	3. SUPERMARKT-TEST	4. ZAHLEN RÜCKWÄRTS	5. WORTLISTE WIEDERHOLEN
Anzahl richtig genannter Begriffe:	**Anzahl richtig umgewandelter Zahlen**	**Anzahl genannter Begriffe**	**Länge der längsten richtigen Zahlenfolge**	**Anzahl erinnerter Wörter**
Unter 60 Jahre:	**Unter 60 Jahre:**	**Unter 60 Jahre:**	**Unter 60 Jahre:**	**Unter 60 Jahre:**
bis 7 ▸ 0 Punkte	0 ▸ 0 Punkte	0-12 ▸ 0 Punkte	0 ▸ 0 Punkte	0 ▸ 0 Punkte
8-10 ▸ 1 Punkt	1-2 ▸ 1 Punkt	13-15 ▸ 1 Punkt	2-3 ▸ 1 Punkt	1-3 ▸ 1 Punkt
11-12 ▸ 2 Punkte	3 ▸ 2 Punkte	16-19 ▸ 2 Punkte	4 ▸ 2 Punkte	4-5 ▸ 2 Punkte
ab 13 ▸ 3 Punkte	4 ▸ 3 Punkte	ab 20 ▸ 3 Punkte	ab 5 ▸ 3 Punkte	ab 6 ▸ 5 Punkte
Ab 60 Jahre:	**Ab 60 Jahre:**	**Ab 60 Jahre:**	**Ab 60 Jahre:**	**Ab 60 Jahre:**
bis 6 ▸ 0 Punkte	0 ▸ 0 Punkte	0-5 ▸ 0 Punkte	0 ▸ 0 Punkte	0 ▸ 0 Punkte
7-8 ▸ 1 Punkt	1-2 ▸ 1 Punkt	6-9 ▸ 1 Punkt	2 ▸ 1 Punkt	1-2 ▸ 1 Punkt
9-10 ▸ 2 Punkte	3 ▸ 2 Punkte	10-15 ▸ 2 Punkte	3 ▸ 2 Punkte	3-4 ▸ 2 Punkte
ab 11 ▸ 3 Punkte	4 ▸ 3 Punkte	ab 16 ▸ 3 Punkte	ab 4 ▸ 3 Punkte	ab 6 ▸ 5 Punkte

* Modifizierter Demtect-Test nach J. Kessler, P. Calabrese, E. Kalbe, F. Berger

ERGEBNIS

13 - 18 Punkte: Normale geistige Leistungsfähigkeit
9 - 12 Punkte: Leichte Beeinträchtigung
8 und weniger Punkte: Verdacht auf Demenz, bitte Arzt aufsuchen!

Venostasin® retard. *Wirkstoff:* Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. ***Anwendungsgebiete:*** Bei Erwachsenen zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen. ***Stand:*** 02/2009
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Astellas Pharma GmbH, Postfach 50 01 66, 80971 München, Mitvertreiber: KLINGE PHARMA GmbH, Postfach 50 01 67, 80971 München

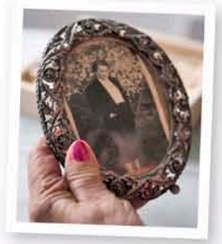
„Der beste Schutz? Lernen Sie Klavier spielen!“

Wird man Demenz-Erkrankungen irgendwann heilen können? Im Gespräch verrät ein weltweit führender Forscher, Professor Pierluigi Nicotera, die neuesten Erkenntnisse im Kampf gegen das Vergessen.

UNSER EXPERTE Prof. Pierluigi Nicotera ist wissenschaftlicher Vorstand und Vorstandsvorsitzender des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn.

[?] Herr Professor Nicotera, stimmt es, dass man mit Gehirn-Jogging und Kreuzworträtsel Demenz vorbeugen kann?
PROF. NICOTERA: Das reicht nicht! Man muss versuchen, etwas Neues dazuzulernen. Es sollte auch etwas sein, was das Gehirn herausfordert. Das ist der beste Weg, um dem Altern des Gehirns vorzubeugen.
[?] Was sollte man beispielsweise lernen?
Sehr gut ist es etwa, ein Musikinstrument zu spielen. Wer in jüngeren Jahren keine Gelegenheit dazu hatte, sollte damit als Älterer anfangen. Ein Instrument lernen, zum Beispiel Klavier, fördert enorm, dass Hirnzellen sich vernetzen.
[?] Aber es heißt doch immer, ein Musikinstrument müsse man lernen, wenn man noch jung ist. Später ist es eigentlich zu schwer ...
Klar – es erfordert im Alter viel mehr Engagement, aber genau das ist es, was unser Gehirn braucht. Denn dadurch werden neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen

gebildet – und das zögert den geistigen Abbau hinaus.
[?] Wieso sind neue Verbindungen so wichtig? Ist nicht der Tod vieler Nervenzellen Grund für die Demenz?
Die Hirnzellen sterben erst am Ende eines längeren Verfallsprozesses. Lange vorher schon verlieren sie die Fähigkeit, miteinander zu kommunizieren, sie haben keinen Kontakt mehr zu anderen Zellen. Eine Herausforderung für uns Forscher ist es, in den nächsten Jahren herauszufinden, warum die Kommunikation ins Stocken gerät.
[?] Aber schon jetzt ist klar, dass Lernen die Kommunikation der Gehirnzellen untereinander stärkt?
Ja. Es geht darum, eine Balance herzustellen zwischen neuen Verbindungen, die man durchs Lernen bildet, und jenen, die man verliert. Stellen Sie sich einen Baum vor, der immerzu Blätter verliert und neu bildet. Wenn man jung ist, bildet man viel mehr Blätter, als man verliert. Daher lernen junge Menschen auch viel besser. Mit 50 oder 60 hat man schon viele Blätter gebildet und muss versuchen, sie dort oben zu halten. Wenn Sie Ihr Gehirn trainieren, ist das so, als würden Sie Ihre Bein-Muskeln trainieren. Wenn Sie diese nicht fordern, können Sie bald nicht mehr rennen. Und wenn Sie Ihr Gehirn nicht trainieren, dann verlieren Sie natürlich mehr Blätter, als Sie neu bilden können.
[?] Kann man noch mehr tun, um vorzubeugen?
Versuchen Sie, Infektionen zu vermeiden. Pflegen Sie beispielsweise Ihre Zähne extra gründlich. Das ist wichtig, da selbst kleinste Entzündungen am Zahn sehr schlecht fürs Gehirn sind. So beobachten auch Ärzte immer wieder, dass sich Demenz nach Infektionen verschlimmert.
[?] Stimmt es, dass Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Demenz verringern?
Eine bestimmte Omega-3-Fettsäure, die sogenannte Docosahexaensäure, kurz DHA, kann einen positiven Einfluss haben. Ein Kollege von mir, der amerikanische Forscher Dr. Nicolas Bazan, forscht viel zu Omega-3-Fettsäuren und er empfiehlt, viel DHA mit der Ernährung zu sich zu nehmen. Bazan sagt, DHA kann vor vielen neurodegenerativen Erkrankungen schützend wirken. Diese Fettsäure ist also generell gut fürs Gehirn. DHA ist vor allem in Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch und anderen fetten Fischen enthalten.
[?] Laut einer Studie soll auch die mediterrane Kost vorbeugen ...
(Nicotera lacht, als habe er die Frage erwartet.) Das ist eine der klassischen Empfehlungen, wie auch Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen und viel Sport zu treiben. Diese Ratschläge sind alle sehr gut, aber letztendlich werden sie keinen davor bewahren, Alzheimer zu bekommen. Aber es kann sein, dass man damit die Erkrankung zumindest hinauszögert. Mein Rat ist immer: Machen Sie all die Aktivitäten, mit denen Sie sich gut fühlen.
[?] Sich gut fühlen spielt also auch eine Rolle?
Absolut! Seelisches Gleichgewicht und Glück lassen das Immunsystem besser arbeiten. Dagegen sinkt bei schlechter Stimmung die geistige Leistung. Wer sogar krankhaft depressiv ist, bei dem ist auch das Gedächtnis gestört.
[?] Kommt es nach der Diagnose Demenz zwangsläufig schnell zu einem geistigen Abbau?
Die Krankheit kann über 10, 15 Jahre oder länger verlaufen! Viele Jahre davon können Betroffene oft noch ein ganz normales Leben führen. Sogar ihre geistige Leistung kann noch lange Zeit gut sein. Allerdings hängt das auch sehr von der Unterstützung in den Familien ab.
[?] Was kann man als Angehöriger oder Partner tun?
Vor einer Woche hat mir eine Frau von ihrer Mutter erzählt, die vor mehr als zehn Jahren an Alzheimer erkrankte. Doch sie ist lange fit geblieben und hat noch viele schöne Momente erlebt. Ihre Mutter liebte es, mit ihrem Vater zu tanzen. Nach der Diagnose ging der Vater weiter mit ihr tanzen – selbst als sie langsam desorientiert wurde. Er tanzte mit ihr bis zu dem Moment, in dem sie es nicht mehr konnte. Er hat gesehen, dass es seiner Frau sehr gut tut, es ihr Gehirn fordert und arbeiten lässt. Wenn man die Betroffene beschäftigt und ihre Konzentration fördert, kann man den Abbau von Gehirnzellen und Nervenverbindungen hinauszögern.



„Wir müssen es schaffen, Demenz viel früher zu erkennen, nur dann besteht eine Chance, die Krankheit wirksam zu bekämpfen.“

[?] Wie können Ärzte bei Demenz helfen?
Im Moment haben wir leider keine wirksame Therapie. Derzeit gibt es nur Medikamente, die das Fortschreiten der Demenz um einige wenige Monate verzögern.
[?] Hoffen Sie, dass Sie in 10 oder 20 Jahren Demenz heilen können?
Ich hoffe, dass wir in diesem Zeitraum genug verstehen, um vorbeugende Strategien zu entwickeln und Demenz in einem frühen Stadium zu diagnostizieren.

plus Magazin 10/2010 +++ Jetzt bestellen unter Abo-Service plus Magazin 0180-526 01 47

DEMENZ IN ZAHLEN

FAKTEN

DAS ERHÖHT DIE GEFAHR

Ärzte wissen, mit diesen Faktoren steigt die Wahrscheinlichkeit, dement zu werden:

■ hoher Blutdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen ■ Depressionen ■ Diabetes ■ Rauchen ■ Einsamkeit ■ hohes Alter

200.000

erkranken jedes Jahr neu an Demenz

Manchmal heilbar

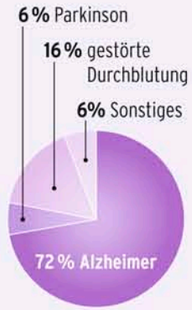
5 % der Demenz-Ursachen sind behandelbar, z. B.

- wenn die Durchblutung des Gehirns gestört ist,
- ein schwerer Mangel an Vitamin B 12
- oder eine Infektion mit Borrelien vorliegt.
- Auch eine gestörte Leber, Niere oder Schilddrüse kann die geistige Leistung schwer beeinträchtigen.

Bei Demenzverdacht untersuchen Ärzte diese möglichen Ursachen.

Es ist nicht immer Alzheimer

Demenz ist der Oberbegriff für nachlassende geistige Fähigkeiten. Die häufigsten Ursachen dafür sind:



10 Mrd. Euro

kostet Demenz die Kranken- und Pflegekassen pro Jahr in Deutschland.

Die 4 Phasen

DES VERGESSENS

So teilen Ärzte Demenz ein

Leichte kognitive Störung
Erste Gedächtnisstörungen, vor allem Probleme, sich an kürzlich Gelerntes zu erinnern und Neues zu erlernen.

Leichte Alzheimer-Krankheit
Vokabular schrumpft, Sprache ist nicht mehr so flüssig; erste motorische Störungen beim Schreiben und Anziehen.

Mittelschwere Alzheimer-Krankheit
Stärkere Probleme beim Sprechen und Erinnern; teilweise fällt es schon schwer, Angehörige zu erkennen; häufig Unruhe und Reizbarkeit.

Schwere Alzheimer-Krankheit
Betroffene sind völlig auf Hilfe angewiesen; schwere Probleme beim Sprechen und Essen; Betroffene sind teilnahmslos, erschöpft, bettlägerig; in der Folge schwere körperliche Komplikationen wie Thrombosen, Lungenentzündung und Geschwüre durch Wundliegen.

60% der Demenzkranken leben zuhause, werden überwiegend von der Familie betreut.

Weiterlesen

Demenz – Hilfe für Angehörige
Stiftung Warentest, 19,90 Euro

Demenz – Der Angehörigenratgeber
Sabine Kieslich, Südwest, 16,95 Euro

Demenz und Alzheimer verstehen
Huub Buijessen, Beltz, 16,90 Euro

Gute Nacht, Liebster
Katrin Hummel, Bastei Lübbe, 9,99 Euro

[?] Warum ist es so wichtig, Demenz-Erkrankungen wie Alzheimer viel früher zu erkennen?
Wenn wir Demenz zu spät entdecken, so wie das heute leider noch der Fall ist, werden wir keine Chance haben, sie erfolgreich zu behandeln. Es sei denn, wir entdecken eine medizinische Zauberformel, die das Gehirn wieder aufbaut. Was ich jedoch sehr stark bezweifle. Das Gehirn kann sich zwar in gewissem Ausmaß regenerieren, aber das muss früh beginnen. Deshalb müssen wir versuchen, Demenz so früh wie möglich zu diagnostizieren, um dann in einem sehr frühen Stadium der Erkrankung mit möglichen Therapien und Prävention einzugreifen.

[?] Wie könnte eine Therapie, eine Tablette gegen das Vergessen, funktionieren?
Die Idee ist, verschiedene Medikamente miteinander zu kombinieren. Gemeinsam könnten sie eine entscheidende Wirkung haben. Gegenwärtig werden zahlreiche neue Arzneien entwickelt. Sie setzen im Stoffwechsel der Nervenzellen an ganz unterschiedlichen Punkten an, etwa um schädliche Ablagerungen, sogenannte Plaques, aufzulösen. Aber einzeln verabreicht ist es schwierig, einen vorteilhaften Effekt dieser Mittel nachzuweisen. Vielleicht wird es eine Kombination von unterschiedlichen Präparaten sein. Medikamente, die beispielsweise die Neubildung von Nervenverbindungen anregen, und Medikamente, die schädliche Ablagerungen beseitigen.

[?] Es gab schon Versuche mit Mitteln, die schädliche Ablagerungen beseitigten ...
Ja. Nach der Behandlung blieben auch keine schlechten Ablagerungen mehr übrig. Aber dennoch verbesserte sich die geistige Leistung der Patienten nicht. Hier kommen wir wieder an den Punkt: Irgendwann ist es einfach zu spät, um einzugreifen. Aus ethischen Gründen wurde die Studie mit Betroffenen im fortgeschrittenen Stadium gemacht. Man möchte schließlich Menschen, bei denen die Diagnose noch fraglich ist, nicht mit etwas behandeln, was viele Nebenwirkungen haben könnte.

[?] Sie haben anfangs gesagt, wie wichtig neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen sind. Gibt es heute schon Medikamente, die solche anregen?
Es gibt einige, denen eine positive Wirkung nachgesagt wird. Ginkgo biloba zum Beispiel. Aber auch hier gilt wieder: Sie wurden in Untersuchungen als alleiniges Medikament gegeben. Da bringen sie nicht viel.

[?] In Zukunft wird es also einen maßgeschneiderten Medikamenten-Cocktail bei Demenz geben?
Ja, zumindest hoffen wir, einige Formen von Demenz behandeln zu können. So wie Krebs heute behandelt werden kann. Betroffene haben damit jetzt oft eine hohe Lebenserwartung und in vielen Fällen kann Krebs heute sogar komplett geheilt werden. Bei rechtzeitiger Diagnose werden wir das bei Demenz in 10 oder 20 Jahren vielleicht auch sagen können.

Foto: iStockphoto (1), Imago (1)

* enthalten als Chininsulfat in Limptar® N

cassella med

Limptar® N 200 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Chininsulfat. Anwendungsgebiete: **Limptar® N** wird angewendet zur Verhütung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln. **www.limptar.de**

PERFORMANCE factory LIM/PU/10-10