

DR. ANDREA FLEMMER

Demenz natürlich behandeln

Das können Sie selbst tun
So helfen Sie als Angehöriger



schlütersche

HINWEISE AUF ALTERSVERGESSLICHKEIT	HINWEISE AUF DEMENZ
Lustlosigkeit tritt nur tageweise auf.	Lustlosigkeit bzw. Lethargie ist dauerhaft, schlechte Laune kann nicht vertrieben werden.
Namen zum Beispiel von berühmten Schauspielern werden vergessen.	Wichtige Wörter wie „Auto“ oder „Wohnung“ werden vergessen.
Man verfährt sich auf dem Weg in den Urlaub oder auf unbekanntem Strecken.	Der Weg zum langjährigen Freund in der Nachbarschaft oder Supermarkt um die Ecke wird vergessen.
Kleidung wird zu warm oder zu kalt gewählt aufgrund von unerwarteten Wetterschwankungen.	Man geht etwa im Bademantel zum Supermarkt oder sieht im Sommer im Pelzmantel fern.
Bis man ein Wort richtig und auch rückwärts buchstabiert, dauert es mitunter lange.	Richtig buchstabieren und vor allem rückwärts klappt gar nicht mehr.

Wann sollte man zum Arzt?

Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, so früh wie möglich einen Arzt aufzusuchen. Je früher Sie dies tun – entweder mit einem Angehörigen, der entsprechende Symptome zeigt, oder weil Sie fürchten, selbst erkrankt zu sein –, desto eher können die Ursachen der Demenz erkannt und behandelt werden. Bei bestimmten Demenzformen, die als Folge anderer Grunderkrankungen auftreten, ist unter Umständen sogar eine Heilung möglich. Erkennt man allerdings die Ursache zu spät, bilden sich diese sogenannten sekundären Demenzen nicht immer komplett zurück.

Eine frühe Diagnose ist auch deshalb so wichtig, weil zum Beispiel bei Alzheimer die bislang einzig verfügbaren Medikamente zu Beginn der Krankheit am besten wirken. In der Regel suchen Alzheimer-Erkrankte jedoch erst drei oder vier Jahre nach dem Auftreten der ersten Symptome einen Arzt auf – da können schon viele Fähigkeiten verloren gegangen sein.



Angehörige und Betroffene ertragen die Symptome oft viel zu lange, bevor sie professionelle Hilfe suchen.



Eine Demenz entwickelt sich über viele Jahre.

Je mehr wir unser Gehirn fordern, desto länger erhalten wir seine Leistungsfähigkeit.

Je aktiver wir unser Alltagsleben gestalten, uns also bewegen und soziale Kontakte pflegen, desto besser ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Der Grund dafür ist, dass unsere Denkkzentrale auf neue Informationen angewiesen ist, die zudem regelmäßig und intensiv sein müssen – nach dem Motto „Use it or lose it“, frei übersetzt: „Nutze dein Gehirn oder du wirst seine Fähigkeiten verlieren“. Sie kennen das von der körperlichen Leistungsfähig-



keit: Wenn Sie Ihre Muskeln nicht ständig trainieren, lassen sie Sie im Stich. Dasselbe gilt für das Gehirn.

Eine Demenz kann viel Zeit benötigen, um sich zu entwickeln, manchmal bis zu 30 Jahre. In der Regel zeigen sich die Symptome erst, wenn ein großer Teil der Nervenzellen im Gehirn bereits untergegangen ist. Aber wie wissen Sie nun, ob bei Ihnen selbst oder einem Angehörigen eine Demenzerkrankung vorliegt – wann steht der Gang zum Arzt an? Hier hilft es, wenn Sie sich oder den Betroffenen über einen Zeitraum von einem halben Jahr beobachten. Bemerkten Sie Probleme, die über diesen Zeitraum auffällig waren und davor nicht, sollten Sie zum Arzt gehen und auf einer entsprechenden Untersuchung bestehen. Haben Sie oder der Betroffene immer schon Namen vergessen, sich Personen nicht merken können, den Schlüssel verlegt etc., so ist das kein Krankheitszeichen.

Die Weltgesundheitsorganisation hat Kriterien für die Diagnose aufgestellt, die es dem Arzt ermöglichen, die Häufigkeit, den Verlauf und Behandlungserfolge bei Demenzerkrankungen besser beurteilen und vergleichen zu können:

1. Gedächtnisstörungen

- Neue Informationen können nicht mehr so gut aufgenommen und wiedergegeben werden.
- In späteren Stadien der Erkrankung kommt es zum Verlust früher erlernter und vertrauter Inhalte.

2. Störungen des Denkvermögens

- Vernünftiges Handeln ist zunehmend weniger möglich.
- Neue Ideen werden zunehmend seltener.
- Die Informationsverarbeitung ist verlangsamt und gestört.

3. Störungen der Gefühlskontrolle

- Das Verhalten gegenüber anderen ist gestört.
- Antrieb und Motivation haben nachgelassen.

Eine bekannte Untersuchungsmethode ist der Uhrentest: Der Patient soll eine Uhr zeichnen und mithilfe von Stunden- und Minutenanzeiger eine bestimmte Uhrzeit einzeichnen. Dies gelingt mit zunehmender Demenz immer weniger.

Über folgende Fragen findet der Arzt zur Diagnose:

1. Handelt es sich um einen normalen Alterungsprozess und damit um den zu erwartenden Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit?
Falls nein:
2. Handelt es sich um einen Hirnabbauprozess, der nichts mit einer Demenz zu tun hat? Dann muss der Arzt herausfinden, worum es sich handelt. Falls nein:
3. Um welche Form der Demenz handelt es sich?



Wer gibt schon gerne zu, dass das Gehirn nicht mehr richtig mitmacht?

Wenn Sie eine Demenzerkrankung bei sich oder einem Angehörigen vermuten, ist die erste Anlaufstelle der Hausarzt. In der Regel haben Sie zu ihm das nötige Vertrauen, um offen über Ängste und Befürchtungen zu sprechen, die mit der Krankheit verbunden sind. Meistens kennt er seine Patienten und ihre körperliche und geistige Verfassung lange genug, um Veränderungen festzustellen und bei Bedarf umgehend die nötige Behandlung einzuleiten. Auch weiß er um Begleiterkrankungen und achtet darauf, dass es keine Wechselwirkungen zwischen den Demenzmitteln (Antidementiva) und anderen Medikamenten gibt. Fach- und Hausarzt müssen unbedingt zusammenarbeiten; sie müssen die Versorgung des Patienten aufeinander abstimmen und am besten miteinander absprechen.

Liegt tatsächlich eine beginnende Demenz vor, so haben die Erkrankten selbst oft keine Krankheitseinsicht. Sie wollen weder vor ihren Kindern noch dem sozialen Umfeld Schwächen eingestehen; hinzu kommen Zukunftsängste. Gerade aber die Angehörigen müssen befragt werden; sie können dem Arzt bei der Erstel-

lung der Krankheitsgeschichte (Anamnese) helfen, an die sich die Betroffenen selbst oft nur bruchstückhaft erinnern.

Da es vielfältige, unterschiedliche Beschwerden gibt, ist eine objektive Abklärung mit standardisierten psychologischen Tests sehr wichtig. Sie müssen in regelmäßigen Abständen von sechs bis 18 Monaten wiederholt werden. Manche dieser Untersuchungen kann der Hausarzt durchführen, für andere sind Spezialambulanzen erforderlich.

Bei der Demenz handelt es sich um eine Erkrankung der Nervenzellen; deshalb ist für die Erstdiagnose in der Regel eine neurologische Untersuchung durch einen Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie nötig. Auch Geriater (Spezialisten für Altersheilkunde) gehören zu den richtigen Fachleuten. Gedächtnisambulanzen oder Memory-Kliniken haben sich auf die Diagnostik und Beratung bei Demenzen spezialisiert. Dort sind alle wichtigen Untersuchungsmethoden unter einem Dach vereint, was den Diagnoseprozess vereinfacht und beschleunigt.

Nach einer ausführlichen internistisch-neurologischen Untersuchung sowie einer Blutuntersuchung kann der Arzt entscheiden, welche weiteren Tests notwendig sind.



Wichtig ist eine objektive Abklärung.



Am Anfang steht die ausführliche internistisch-neurologische Untersuchung.