

MIRIAM SCHAUFLER

# Ernährungsratgeber Demenz

Gedächtnisverlust vorbeugen und verlangsamen  
Alles, was Sie wissen müssen



langsamer Beginn und ein schleichender Verlauf mit fortschreitendem Verlust von Nervenzellen.

Die Folgen sind vielfältig: Störungen des Gedächtnisses, der Sprache, des Denkvermögens, des Erkennens sowie der zeitlichen und örtlichen Orientierung. Anders ausgedrückt verliert der Betroffene zunächst sein Langzeitgedächtnis, schließlich kann er sich auch nicht mehr an kürzlich geschehene Ereignisse erinnern und erkennt selbst Menschen nicht mehr, mit denen er Jahre oder gar Jahrzehnte zusammengelebt hat.

Vor dem 60. Lebensjahr tritt die Alzheimersche Krankheit selten auf. Mit dem Lebensalter steigt ihre Häufigkeit jedoch steil an: Von den 60-Jährigen ist jeder Hundertste betroffen, von den 90-Jährigen bereits jeder Dritte.

In der Medizin versucht man, die Störung des Gleichgewichts der Botenstoffe im Gehirn durch die Gabe von Antidementiva (z. B. Memantin) positiv zu beeinflussen. Allerdings kann damit die Krankheit allenfalls in ihrem Fortschritt etwas verlangsamt werden, ein Stillstand oder gar eine Rückbildung von Alzheimer-Demenz konnte bisher nicht erreicht werden.

**Lewy-Body-Demenz:** Bei der Lewy-Body-Demenz werden Teile des Gehirns durch Ablagerung kleiner Eiweißkörperchen (sogenannter Lewy-Bodys) geschädigt. Kennzeichnend für diese Form der Demenzerkrankungen sind starke Schwankungen der geistigen Leistungsfähigkeit, Parkinson-ähnliche Symptome und optische Halluzinationen.

**Frontotemporale Demenz (Morbus Pick):** Bei dieser Demenzform sterben Nervenzellen im Stirn- und Schläfenbereich ab. In diesem Hirnbereich liegen die Zentren für Persönlichkeit, Antrieb und Handlungsplanung. Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sind weniger stark ausgeprägt. Da auch die Zentren für Sitte und Moral im vorderen Hirnbereich liegen, ändert sich die Persönlichkeit dieser Patienten häufig in unangenehmer Art und Weise, beispielsweise, indem sie Takt, Anstand und Schamgefühl

verlieren. Für Angehörige wird es dann häufig sehr schwer, mit diesen fremden Persönlichkeitszügen zurechtzukommen. Bei Morbus Pick erkranken die Betroffenen relativ früh, meist im Alter von 50 bis 60 Jahren.

### Sekundäre Demenz

Bei sekundären Demenzformen dagegen liegt eine andere organische Grunderkrankung vor. Das heißt, es ist nicht das Gehirn betroffen, sondern ein anderes Organ. Die Ursachen sind vielfältig. Die Demenz kann beispielsweise durch eine Medikamentenvergiftung, durch Gifte wie Alkohol, Drogen, Schwermetalle, organische Lösungsmittel, aber auch durch Depressionen ausgelöst werden.

Weitere Auslöser können sein:

- Hirntumore
- Hirntraumata (Blutergüsse im Gehirn, Gehirnerschütterung)
- Normaldruckhydrozephalus (eine Abflussstörung der Hirnrückenmarksflüssigkeit)
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Morbus Parkinson, Chorea Huntington)
- Stoffwechselerkrankungen (Fettstoffwechsel, Insulinstoffwechsel)
- Schilddrüsenerkrankungen
- Leber- und Niereninsuffizienz
- Nährstoff-/Vitaminmangelzustände (Vitamin B1, Vitamin B12, Folsäure, Nicotinsäure, Eiweiß)

Nur etwa zehn Prozent aller Demenzerkrankungen machen die sekundären Demenzen aus. Die Behandlung der Auslöse-Erkrankung führt in der Regel zu einem Rückgang der Symptome. Waren die empfindlichen Nervenzellen der schädigenden Erst-erkrankung allerdings zu lange ausgesetzt, kann es auch hier zu irreversiblen Schäden kommen.



Bei sekundären Demenzformen liegt eine andere organische Grunderkrankung vor.

Im Folgenden seien zwei Beispiele für sekundäre Formen näher beschrieben, die vaskuläre Demenz und die Alkohol-Demenz.

**Vaskuläre Demenz:** Auslöser für vaskuläre, also gefäßbedingte Demenzen ist eine Minderdurchblutung durch Hirninfarkt, Schlaganfall oder Schädigung der kleinen Gefäße. Durch die verminderte Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr werden betroffene Bereiche schlecht versorgt, so dass es zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit kommt. Typische Symptome bei den Betroffenen sind kognitive Störungen, die in zeitlicher Nähe zur Grunderkrankung auftreten, sowie vermehrte Stimmungsschwankungen. Hauptmerkmal ist ein meist plötzlicher Beginn und ein schwankender Verlauf.

**Alkohol-Demenz:** Auch eine Alkoholerkrankung kann langfristig zu einer Demenz führen. Bei fünf Prozent der Betroffenen kommt es zu einer dauerhaften Gehirnschädigung. Symptome wie Gedächtnisstörungen, Desorientiertheit, eingeschränkte Planungs- und Handlungsfähigkeit, beeinträchtigt Urteilsvermögen sowie gravierende Persönlichkeitsveränderungen sind Anzeichen einer Alkohol-Demenz.

Regelmäßiger Alkoholkonsum verursacht Reizungen und Entzündungen der Schleimhäute in Magen-Darm-Trakt. Dadurch wird die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien gehemmt. Zudem werden auch Bauchspeicheldrüse und Leber massiv gereizt, was zu weiteren Störungen in der Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen aus Lebensmitteln führt. Am massivsten betroffen davon ist die Gruppe der B-Vitamine: Alkohol hemmt die Aufnahme und Aktivierung dieser Vitamingruppe nahezu vollständig. Vor allem Vitamin B1 kann nicht mehr verwertet werden. Die Folgen sind Gedächtnisstörungen, Angstgefühle und Aggressivität.

Die Alkohol-Demenz kann nahezu vollständig rückgängig gemacht werden, indem der Alkoholkonsum gestoppt und der Vitaminmangel durch Nahrungsergänzungstoffe, sogenannte



Die Alkohol-Demenz kann nahezu vollständig rückgängig gemacht werden.

Supplemente, und eine gesunde Ernährung behoben wird. Neben einer hohen Zufuhr von Vitaminen der B-Gruppe sollte vor allem auf eine Zufuhr von ausreichend Vitamin C, Magnesium, Zink und Carnitin geachtet werden.

## Der Verlauf einer Demenzerkrankung

Der Verlauf einer Demenzerkrankung ist abhängig von der Ursache, dem Stadium und den vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten. Die sekundären Demenzen sind reversibel, bevor bleibende Schäden entstehen. Anders ist es bei den primären Demenzen wie der Alzheimer-Demenz: Diese können ihrem Verlauf entsprechend gegebenenfalls verlangsamt, aber nicht aufgehalten werden.

Grundsätzlich verläuft die Krankheit bei jedem betroffenen Menschen individuell. Nur grob lässt sich der Verlauf in ein frühes, mittleres und spätes Stadium einteilen.

**Frühes Stadium:** Im frühen Krankheitsstadium stehen Gedächtnis- und Orientierungsstörungen im Vordergrund. Die Betroffenen können sich neue Informationen, z. B. die Inhalte von Gesprächen, nicht mehr merken. Sie vergessen, was sie vor Kurzem gehört, gelesen oder gesehen haben. Häufig verlegen sie Gegenstände wie Brille oder Haustürschlüssel und suchen danach. Die Betroffenen merken ganz genau, dass etwas nicht stimmt und dass ihnen Fertigkeiten abhandenkommen. Dies ist ihnen äußerst peinlich, und sie versuchen, ihre Einschränkungen zu verbergen.

Kennzeichnend sind Probleme beim Sprechen (Wortfindung oder Ausdrucksfähigkeit), Unsicherheiten bei der örtlichen und zeitlichen Orientierung, fehlende Initiative oder Motivation, abnehmendes Interesse an Hobbys oder Alltagsaktivitäten, Anzeichen von Depression oder Aggression sowie eine Beeinträchtigung des Denkvermögens, vor allem des Kurzzeitgedächtnisses.



Die Betroffenen merken genau, dass etwas nicht stimmt und ihnen Fertigkeiten abhandenkommen.

**Mittleres Stadium:** Die Krankheitszeichen des frühen Stadiums nehmen allmählich zu und erreichen einen Grad, in dem die selbstständige Lebensführung schwierig wird. Die Betroffenen brauchen zunehmend Hilfe und Anleitung bei einfachen Aufgaben des täglichen Lebens, etwa beim Einkaufen, beim Zubereiten von Mahlzeiten oder auch bei der Körperhygiene.

Im mittleren Stadium haben Menschen mit Demenz immer weniger Krankheitseinsicht. Manche halten sich selbst für gesunde junge Erwachsene. Sie wollen zur Arbeit gehen oder halten die Ehepartnerin für eine „Frau, die ich nicht kenne“. In diesem Stadium ist neben dem Neugedächtnis auch das Altgedächtnis stark beeinträchtigt: Die Betroffenen erinnern sich oft nicht mehr an ihre Freunde oder ihren Beruf.

Kennzeichen sind neben den zunehmenden Störungen von Sprache sowie örtlichen und zeitlichen Orientierungsschwierigkeiten auch Verhaltensänderungen, Inkontinenz und wahnhafte Gedanken und Sinnestäuschungen.

**Spätes Stadium:** Kennzeichen des späten Demenzstadiums sind hochgradig geistiger und auch körperlich sichtbarer Abbau. Alltägliche Fähigkeiten gehen verloren, Essen und Trinken wird aufgrund von Schluckstörungen immer schwieriger, und die Kontrolle über Blase und Darm geht verloren. Ein nahezu vollständiger Zerfall der Sprache führt zu einer meist nonverbalen Kommunikation mit der kranken Person.

In diesem Stadium können die Patienten kein Gespräch mehr führen, sie reagieren aber auf Berührungen, Musik und Gerüche. Die Patienten erkennen enge Angehörige nicht mehr und beginnen diese oft grundlos zu beschimpfen. Die Kranken reagieren oft sehr gereizt oder gar aggressiv, wenn sie jemand – wie sie es empfinden – mit falschen Angaben verwirren will und sie immer mehr die Orientierung verlieren. Bei fast allen Tätigkeiten des täglichen Lebens sind Demenzkranke auf Pflege angewiesen.



Im mittleren Stadium haben Menschen mit Demenz immer weniger Krankheitseinsicht.