Ist dies noch normale Altersvergesslichkeit oder schon Demenz?

Lesen Sie gleich hier weiter >>>

Demenz muss nicht sein

Lange Zeit galt Demenz als unvermeidliches neurobiologisches Schicksal, das manchen Menschen bevorsteht. Zwar gibt es genetische Faktoren, doch neuere Studien zeigen immer deutlicher, dass man schon im mittleren Lebensalter das spätere Demenzrisiko erheblich beeinflussen kann. Fast die Hälfte aller Demenzfälle liesse sich verhindern oder zumindest aufschieben, wenn man frühzeitig bestimmte Risikofaktoren meidet. Das belegt eine aktuelle Studie in der Fachzeitschrift Lancet.

Obwohl Demenz meist erst im hohen Alter auftritt, markiert die Lebensmitte, also die Phase zwischen 40 und 60 Jahren, eine entscheidende Wende in der Hirnalterung. In dieser Zeit beschleunigen sich Umbauprozesse im Gehirn, die späteren Erkrankungen wie Demenz den Weg bereiten können. Daher ist Prävention in dieser Phase besonders wirksam.

Die Autoren der Lancet-Studie haben genau berechnet: Würde man 14 Risikofaktoren bekämpfen, könnte man 45 Prozent aller Demenzfälle vermeiden oder zumindest aufschieben. Diese theoretische Zahl zeigt das grosse Potenzial der Demenzprävention. Fachleute sind sich einig: Man muss früh genug damit beginnen.

Fast die Hälfte der Demenz-Fälle wären vermeidbar:
15 Risikofaktoren

- Bluthochdruck und
- Fettleibigkeit im mittleren Alter
- Diabetes
- Depression
- Bewegungsmangel
- Rauchen und

- Übermässiger Alkoholkonsum
- Viel Fleisch (Wurst und Speck)
- Traumatische Hirnverletzungen
- wenig Sinn im Leben!
- dann auch: niedrige Schulbildung.
- auch Einsamkeit/Kontaktmangel im Alter
- Hörminderung
- Sehverlust
- Luftverschmutzung

Aufsummiert liessen sich 45% der Demenzfälle theoretisch verhindern, wenn alle Risikofaktoren eliminiert würden. (Studie dazu)

Weitere Demenzprävention

- Nochmals, da so wichtig: Präventiv gilt allgemein eine Verhinderung des Hirnschlags (optimaler Blutdruck, Diabetes gut behandelt und Blutfette nicht erhöht) und eine Erhöhung der zerebralen Reserve (Kombination von körperlicher Bewegung, die über 3 Stunden pro Woche zum Schwitzen führt und tägliches Gedächtnistraining). Es scheint, dass ein erhöhter (systolischer = oberer) **Blutdruck** und ein erhöhter **Cholesterinwert** im mittleren Lebensabschnitt das Risiko einer Alzheimerschen Krankheit im Alter erhöht. (*BMJ 2001; 322: 1447-51; Kivipelto M et al.*). Aber: Möglichst tiefen Blutdruck (systolisch unter 130 mmHg) vermeiden – d.h. auch die Blutdruckmedikamente nicht überdosieren! Studie hier! (Neuere Arbeiten zeigen, dass eine Behandlung einer Hypertonie zwar kognitive Defizite vorbeugt, aber einer Demenz nicht! Studie hier.) .
- Täglicher Spaziergang als Demenzprophylaxe:
  2025 in *Nature Medicine* veröffentlichte Studie: Demnach könnte schon ein Spaziergang von 3.000 Schritten am Tag das Fortschreiten von Alzheimer um bis zu drei Jahre verzögern. Also etwa zwei Kilometer, die gemütlichen Schrittes in einer halben Stunde gegangen sind. Bei 5.000 bis 7.500 Schritten ist der Zusammenhang noch stärker, für noch mehr Schritte nimmt er nur noch minimal zu.
- **Hirntraining oder „Gehirnjogging**“ hilft prophylaktisch eine beginnende Demenz um Jahre zu verzögern. Aber: Es hat sich in vielen Studien gezeigt, dass darunter nicht nur das Lösen von Kreuzworträtsel oder Sudokas gemeint ist, sondern komplexe Hirntätigkeiten, die neue neuronale Verknüpfungen

entstehen lassen:
*** Musizieren** (Singen – Idealfall: neues Instrument erlerne oder altes wieder reaktivieren)
* **Tanzen**
* **Meditieren**
* Lernen von (neuen) **Fremdsprachen**
* Umgang mit kleinen **Kindern** (Enkel)
* Hirn anregen durch **rhythmische Bewegung***:* Gehen/Flanieren
* Was raubt uns Hirnleistung?

Ernährung:

- Allgemein gilt präventiv eine sog. **mediterrane** oder **Mittelmeerkost**:
  5 Portionen mehrfarbige Früchte oder Gemüse pro Tag.
  Fett, vor allem aus Pflanzenölen (Oliven-, Raps-, Leinöl).
  Wenig Fleisch (optimal nur einmal pro Woche).
  2 Portionen Fisch pro Woche (vegetarische Variante: eine Handvoll Walnüsse und Mandeln pro Tag).
  Energie, vor allem durch Vollkorn- oder Kartoffelprodukte.
  Menschen also, die **vermehrt Salat, Nüsse, Fisch, Tomaten, Geflügel, Gemüse, Früchte und wenig Fleisch, Butter oder fettreiche Lebensmitteln** zu sich nahmen, haben ein viel geringeres Risiko an M. Alzheimer zu erkranken.
  Zusätzlich positive kann angemerkt werden, dass diese Ernährungsweise auch das Risiko für Diabetes und Herzkreislauferkrankungen senkt. *(Arch Neurol 67(6):699-706, June 2010 © 2010 to the American Medical Association Food Combination and Alzheimer Disease Risk-A Protective Diet. Yian Gu, Jeri W. Nieves, Yaakov Stern, Jose A. Luchsinger, Nikolaos Scarmeas. Link zum Abstract)*
- Prophylaktisch hilft das regelmässige Essen von **Fisch**. Senioren, die durchschnittlich einmal pro Woche Fisch assen, hatten ein um 60 Prozent geringeres Risiko, an Alzheimer zu erkranken, als solche, die kaum oder keinen Fisch zu sich nahmen (*Rush-Presbyterian St.Luke's Medical Center, Chicago 2003*).
- Auch **übermässigen Alkoholkonsum** haben die Forscher als neuen Risikofaktor hinzugefügt. Wer pro Woche mehr als 21 Einheiten (3 Standardgläser pro Tag) Alkohol trinkt, erhöht demnach sein Risiko für eine Demenz. Zwar wird schon seit Jahrhunderten beobachtet, dass schwere Trinker Hirnschädigungen und geistige Einbussen erleiden. Doch erst jetzt fanden die Wissenschaftler genügend hochwertige Studien, um den Zusammenhang zu belegen.

- **Wurst und Speck** schaden dem Gehirn
  Wer **viel Fleisch** isst, erkrankt eher an Demenz. Besonders schlecht fürs Gehirn sind Würste, Speck und Salami.
  Rund 91’000 Tonnen Würste, Aufschnitt und Fleischkonserven waren 2023 in Schweizer Läden im Verkauf, so die Zahlen des Branchenverbands Proviande. Im Durchschnitt sind das rund 30 Gramm pro Person und Tag.
  Doch fürs Gehirn sind solche Mengen schlecht. Das zeigt jetzt eine Studie der Harvard-Universität in Boston (USA, 2024). Die Wissenschafter analysierten die Daten von über 130’000 Teilnehmern. Im Laufe der Jahre erkrankte jeder Zwölfte von ihnen an Demenz. Das traf besonders jene, die oft verarbeitetes Fleisch wie Wurst und Speck assen. Das Risiko war bereits bei täglichen Mengen ab etwa 25 Gramm deutlich erhöht. Das Gehirn der Wurstliebhaber alterte schneller und sie hatten mehr Mühe, sich an Wörter zu erinnern. Auch rotes Fleisch wie Steak und Schnitzel liess das Risiko steigen, allerdings erst bei grösseren Mengen.
  Fachleute gehen davon aus, dass Fleisch chronische Entzündungen im Körper fördert und damit das Risiko für Demenz erhöht. Zusätze in Fleischwaren wie Salz, Nitrit oder das Räuchern verstärken dies wahrscheinlich noch.
  Man sollte möglichst wenig rotes Fleisch und Fleischwaren essen. Besser für das Gehirn sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch sowie viel Gemüse und Vollkorngetreide.
- Regelmässiges **Teetrinken** hilft auch prophylaktisch: englische Forscher fanden, dass schwarzer (ca. ein Tag lang) oder grüner (ca. 7 Tage lang) Tee bestimmte Enzyme (Acetylcholinesterase-Hemmer u.a.) im Gehirn blockieren, die an der Entstehung von Alzheimer beteiligt sind. Die Inhaltstoffe von grünem Tee, die Catechine, haben sich als eigentliche multifunktionale neuroprotektive Substanzen erwiesen. Diese sog. Polyphenole durchdringen die Blut-Hirn-Schranke und wirken unter anderem auch als Eisenchelatoren, Antioxidanzien und Entzündungshemmer.
  Neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson entstehen multifaktoriell durch komplexe toxische Einflüsse, die das Absterben von Neuronen provozieren. Wo Neurone absterben, wurde bei diesen Erkrankungen als zentrale biochemische Veränderung eine Ansammlung von Eisen festgestellt. Dadurch entstehen freie Sauerstoffradikale, die bei der Bildung toxischer Aggregate – Alpha-Synuclein bei der Parkinsonkrankheit und Beta-Amyloid bei der Alzheimerdemenz – beteiligt sind.
  Deshalb ist die Entzündungshemmung und Eisenbindungsfähigkeit der Polyphenole auch so wichtig.

Was muss ich beachten, wenn **Grünteetrinken** wirklich einen medizinischen Wert haben soll:
– Ein bis eineinhalb Liter täglich trinken.
– Drei gehäufte Esslöffel Pulver auf einen Liter.
– Pestizidfreien Grüntee wählen („Bio“).
– Kalziumarmes Wasser benützen.
– Zwischen 60 und 80 Grad warmes Wasser zum Aufguss benützen.
– Fünf bis zehn (besser sogar zwanzig!) Minuten ziehen lassen.
– Ein paar Tropfen Zitronensaft im Tee schützt die Polyphenole vor den Verdauungssäften.
– Kann mit Traubensaft (auch Polyphenol-reich) ergänzt werden.
Grünteeregeln als PDF-Datei

Entzündungen – oder: Ist Alzheimer eine entzündliche Krankheit?

- Entzündliche Prozesse spielen in der Entstehung der Alzheimer-Krankheit eine wichtige Rolle. Eine Vielzahl von Studien zeigte, dass Personen, die längere Zeit **entzündungshemmende Medikamente** (NSAR) einnahmen, ein deutlich niedrigeres Alzheimerrisiko haben. Es war übrigens wichtig, dass diese Medikamente vor Ausbruch der Demenz genommen werden müssen. Bei Patienten, die schon erste Anzeichen zeigten, verschlechtern die Entzündungshemmer den Krankheitsverlauf.
- Billiger und nebenwirkungsärmer ist hier das Trinken von **Grüntee** (siehe oben).
- Es laufen zur Zeit mehrere Interventionsstudien mit entzündungshemmenden Substanzen. Bis zum Vorliegen der Ergebnisse dieser kontrollierten Studien kann jedoch aufgrund von Resultaten epidemiologischer Studien allein die Einnahme von Entzündungshemmern noch nicht empfohlen werden. Interessant ist aber sicher, dass die lange als Ursache beschuldigten Plaques (Beta-Amyloid-Eiweiss-Ablagerungen) im Gehirn „nur“ die Folge einer durch Entzündung geschädigten Hirnzelle sind.
- Zu den Entzündungen gehören auch gesunde **Zähne.** Sie mindern im Alter das Risiko, geistig abzubauen: Je weniger Zähne wir noch haben, je höher ist unsere Demenzrisiko. Karies, Parodontose und Zahnverlust sollte mit einer guten Zahnhygiene vermieden werden. *(T. Yamamoto u.a.: Association between self-reported dental health status and onset of dementia. Psychosomatic Medicine, 74/3, 2012, 241-248)*

Sonstiges:

- **Häufige Kopfverletzungen**, die zu einer Gehirnschädigung führen, können für sich genommen bereits kognitive Einbussen verursachen. Untersuchungen von Sportlern, die Kontaktsportarten wie Boxen oder Fussball ausüben, haben gezeigt, dass häufige kleinere Kopfverletzungen zu vermehrten Amyloid-Ablagerungen im Gehirn führen, die als wesentlicher Entstehungsfaktor für die Alzheimer-Erkrankung gelten.
- Präventiv wirkt also das Verhindern von Hirntraumas: Helmtragen beim Velofahren oder anderen gefährlichen Sportarten (auch beim Kopfball im Fussball, wenigstens im Jugendalter!).

- **Einsamkeit** ist ein wichtiger Risikofaktor für Demenz. *(Salinas J, Beiser A, Jasmeet K et al. Association of loneliness with 10-year dementia risk and early markers of vulnerability for neurocognitive decline. Neurology. 2022 Mar 29;98(13):e1337-e48. [Link])*
  >>> Weiterlesen

  Zur Einsamkeit gehört: Wer im mittleren Alter unter **eingeschränkter Hörfähigkeit** leidet, hat ebenfalls ein grösseres Risiko, später an einer Demenz zu erkranken. Der daraus folgende Kontaktmangel und Depressionen scheint dann ursächlich zu wirken. Das gute Hörgerät ist also auch demenzverhütend.
- **Bildung und regelmässige kognitive Stimulation** stärken die Fähigkeit des Gehirns, bei Bedarf neue Nervenzellverbindungen zu knüpfen. Die Menschen haben dann eine kognitive Reserve, mit der sie Schädigungen durch eine beginnende Demenz kompensieren können. Wenn aber etwa durch den Verlust des Gehörs oder durch Einsamkeit die Stimulation fehlt, fällt dieser Schutz weg, und die Krankheit macht sich schneller bemerkbar.
  .
- Man sollte nicht näher als 50 Meter zu einer **Hochspannungsleitung** wohnen. Gemäss einer Schweizer Studie (*American Journal of Epidemiology, 2008: http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/kwn297)* war das Risiko, an einer Alzheimerkrankheit zu erkranken nach 15 Jahren stark erhöht.
  .
- **Feinstaubbelastung** zählt neu auch zu den Gefahren, die zur Demenz beitragen können. Die Autoren berufen sich dabei hauptsächlich auf Tierstudien, in denen gezeigt wurde, dass die Schmutzpartikel neurodegenerative Prozesse beschleunigen können. Man sollte auch nicht direkt an einer stark befahrenen Strasse wohnen!

.

- Keine **Benzodiazepine** (Valium, Temesta, …) länger als 1 Monat einnehmen!

.

- Fraglich und vielleicht auch gefährlich: Das altbekannte Diabetes-Medikament **Metformin** löste vor einigen Jahren einen echten Hype aus. Es sollte Krebs aufhalten, Herzleiden bekämpfen und als Abnehmhilfe dienen. Schon lange wird vermutet, dass Metformin das Risiko für eine Demenzerkrankung mindert. Nun haben Forscher der Boston University im Fachjournal JAMA den Beweis geführt, dass Metformin tatsächlich segensreich für das Gehirn sein kann. 12.000 von 29,000 Patienten in dieser Studie mit DM Typ 2 und einer Metformin-Therapie mussten schon frühzeitig Metformin absetzen. Entweder waren ihre Nieren durch den Diabetes zu stark geschädigt, oder sie litten unter Nebenwirkungen der Therapie – so kann Metformin starke Blähungen verursachen. Durch das Absetzen der Tabletten in einer Gruppe von Patienten hatten sich nun auf natürliche Weise zwei Gruppen gebildet. So liess sich der Einfluss des Diabetes-Mittels auf die Häufigkeit von Demenz beobachten. Das Ergebnis: Patienten, die Metformin abgesetzt hatten, erkrankten deutlich häufiger. In dieser Gruppe war das Demenzrisiko 21 Prozent höher als in der Vergleichsgruppe. Obwohl Metformin einst für Diabetes entwickelt wurde und den überbordenden Zuckerspiegel im Blut senken soll, hat es offenbar noch andere Wirkungen. Einerseits sorgt es dafür, dass die Leber eine überschiessende Glukoseproduktion drosselt, andererseits senkt es den Energiebedarf der Zellen – die Energiekraftwerke der Zellen, die Mitochondrien, werden gebremst. Krebszellen mit ihrem enormen Glukoseverbrauch werden ausgehungert und sterben ab. Viele randomisierte Studien mit Metformin konnten keinen Effekt auf das Krebsrisiko nachweisen. In Molecular Cancer aber zeigten Autoren kürzlich, dass Metformin das Wachstum bestimmter Prostata-Karzinome erheblich verlangsamen kann. Zudem hemmt Metformin Entzündungen – möglicherweise beruht die Anti-Demenz-Wirkung auf diesem Effekt. Das alles kann wie Werbung für die prophylaktische Einnahme des Medikaments klingen. Doch es ist eine Sache, wenn Diabetiker ein erprobtes Medikament einnehmen und sich erfreuliche Nebenwirkungen zeigen, und eine andere, wenn sich Gesunde unbekannten Risiken aussetzen. Vor vier Jahren ergab eine Studie zum Beispiel, dass die Mitochondrienbremse Metformin die positiven Effekte von sportlichen Aktivitäten aufheben kann. Für Gesunde gibt es zudem auch andere Möglichkeiten der Prävention vor Alzheimer und anderen Demenzformen (siehe oben).

Demenzprophylaxe zusammengefasst:
Neugierig bleiben – Neues dazulernen, etwa Instrumente, Tänze oder Sprachen – uns mit Menschen mit verschiedenen Ansichten umgeben: aktives Sozialleben – und körperliche Betätigung bis in hohe Alter.
Oder: Alles, was für das Herz gut ist, ist dies auch fürs Hirn!

60 Prozent geht aber auf die Gene zurück

Andererseits zeigen viele Studien, dass 60 Prozent aller Demenzfälle auf Einflüsse wie die Gene zurückgehen. Es wäre also fatal, wenn Betroffene oder Angehörige denken, dass sie allein die Schuld an einer Demenzerkrankung trügen.
Jedoch sind auch unsere Gene keine Autisten, sondern ihre Wirkung wird durch unsere sozialen und psychischen Einflüsse verstärkt oder vermindert (sog. Epigenetik).

Ist dies noch normale Altersvergesslichkeit oder schon Demenz?

Man muss unterscheiden zwischen Altersvergesslichkeit und Demenz. Ein persönliches Beispiel: Heute Morgen ist mir der Zugangscode für mein Bankkonto nicht eingefallen. Jetzt könnte ich sofort einen Termin in einer neurologischen Praxis ausmachen. Aber oft hat Vergesslichkeit nur mit Überforderung oder Müdigkeit zu tun oder mit Interferenz, also dass einem mehrere Inhalte gleichzeitig im Hirn herum schweben. Man kennt das, wenn man in den Abstellraum geht und auf dem Weg vergisst, was man dort holen wollte. Das passiert allen. Der Unterschied zwischen Altersvergesslichkeit und Demenz ist, dass man sich bei Vergesslichkeit irgendwann wieder an den Code fürs Bankkonto erinnert. Wenn man aber gar nicht mehr auf die Information zugreifen kann und vielleicht sogar das „Gesamtpaket“ ablehnt, also sagt: „Ich habe nie einen Code fürs Banking bekommen“, könnte es sich um eine demenzielle Veränderung handeln.

„Mir kommt der Name eines Bekannten nicht gleich in den Sinn“

Ist es der Name allein, der im richtigen Augenblick nicht abrufbar ist, ist es halb so wild. Dies ist eine ganz normale Alterserscheinung. Namen sind viel schwieriger zu finden als andere Wörter, weil sie weder einen inneren Zusammenhang mit den Eigenschaften einer Person haben, noch einfach umschrieben oder durch Synonyma

ersetzt werden können. In höherem Alter kann das zu Schwierigkeiten führen. Dies zeigte eine Untersuchung mit Erwachsenen bis über 80 Jahren, im Vergleich zu Personen mit beginnender Alzheimererkrankung (wie die Schweiz.Fachgesellschaft für Geriatrie mitteilt). Die Untersuchten mussten jeweils Namen von 25 ihnen bekannten Personen nennen, deren Foto ihnen vorgelegt wurde. Bis zum Alter von 69 Jahren war die Aktion problemlos. Über 70jährige und erst recht über 80jährige hatten zunehmend Schwierigkeiten. Bei 30 bzw. 40% der gezeigten Personen lag ihnen der Name zwar auf der Zunge, sie wussten, woher sie die Person kannten und was sie tat. Half man ihnen mit dem Anfangsbuchstaben oder mit dem Vornamen, fiel er ihnen sofort wieder ein. Alzheimererkrankte dagegen zeigen nicht nur Schwierigkeiten mit Namen, sie erkennen auch die Person nicht oder haben entscheidende biografische Informationen der gezeigten Person vergessen. Anfangsbuchstaben oder andere Hinweise führen bei ihnen auch nicht zum Ziel.

10 Warnsymptome der Alzheimer-Krankheit

- zunehmende **Gedächtnisprobleme**: Daraus resultierende Einschränkung der beruflichen Fähigkeiten. Einfaches Sich-Nicht-Erinnern an Namen ist noch völlig normal (v.a. über 70). Hilft man etwas, erinnert man sich wieder. Alzheimerkranke dagegen zeigen nicht nur Schwierigkeiten mit Namen, sie erkennen auch die Person nicht oder haben entscheidende biografische Informationen der Person vergessen. Anfangsbuchstaben oder andere Hinweise, führen bei ihnen nicht zum Ziel. Sie finden auch nicht mehr den bisher alltäglich gegangenen Weg zum Einkaufsladen.
- Schwierigkeiten beim Erfüllen **häuslicher Pflichten**: Vergessen ganzer Erlebnissequenzen. Fähigkeit zum Finanzmanagement und Geldzählen überhaupt nimmt ab (Rechnungen werden zweimal bezahlt, etc.).
- **Sprachschwierigkeiten**: Wortfindungsstörungen, falsches Verwenden bzw. Verstehen abstrakter Begriffe.
- **Zeitliche und räumliche Orientierung**: Verlaufen in bekannter Umgebung, beeinträchtigte Zeichen- und Schreibfähigkeit, falsche Wiedergabe von Datum und Jahreszeit.
- **Urteilsvermögen** herabgesetzt: Unpassende Kleidung.
- Probleme beim **abstrakten Denken**: Formalitäten werden zum Problem, knifflige Aufgaben unlösbar.
- **Sachen verlegen**: Versorgen von Gegenständen an inadäquaten Orten (z.B. Kleider in Kühlschrank).
- **Stimmungsschwankungen**

- **Persönlichkeitsveränderungen:** Verwirrung, Misstrauen, Ängstlichkeit
- **Antriebslosigkeit**

Acht Fragen helfen, Alzheimer frühzeitig zu erkennen (AD8-Test)

Die US-Forscher der Washington University stellten Angehörigen von Patienten acht Fragen über die Betroffenen (der „AD8“, Galvin JE et al., Brain 2010 Nov;133(11):3290-3300). Sie fragten,

Der Verdacht auf Alzheimer besteht den Wissenschaftlern zufolge bei den Patienten, deren Angehörige zwei oder mehr Fragen mit “Ja” beantworten können. Hier finden Sie ein Testblatt dieses AD8 >>>

Eine interessante Alzheimer-Früherkennung könnte das fehlende Unterscheiden von **Gerüchen** sein (z.B. Seife, Erdnüsse, Kaffeebohnen und Menthol kann frühzeitig nicht mehr unterschieden werden) (https://ajp.psychiatryonline.org/cgi/content/abstract/157/9/1399). Diese Geruchsverminderung tritt aber auch bei schweren Depressionen auf.

Wann erkrankt man genau?

Wann jemand an Demenz erkranken wird, lässt sich vorhersagen, bis auf 8 Monate genau, und ganz ohne Messung von Biomarkern in Blut oder Liquor, wie es bei bisherigen Verfahren der Fall ist. Das versprechen die Ergebnisse einer Studie, über die australische Forschende jetzt in JAMA berichten.
Um den Zeitpunkt vorherzusagen, zu dem eine Alzheimer-Demenz oder eine leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI) auftreten werden, benötigt der Florey Dementia Index (FDI) den Forschenden zufolge nur 2 Informationen: das Alter des Patienten und den CDR-SB-Score (Clinical Dementia Rating-Sum of Boxes).

Abgrenzung zur Depression

In der Praxis ist die Unterscheidung zwischen einer Depression und einer Demenz durch die Alzheimer-Krankheit oft recht schwierig. Demenz und Depression können gleichzeitig auftreten. Depressionen bei demenzkranken Menschen sind nicht so leicht zu diagnostizieren, weil die Betroffenen oft nicht mehr in der Lage sind, ihre

affektive Befindlichkeit mit Worten auszudrücken. Es gibt aber auch die sogenannte depressive Pseudodemenz, d.h. Leistungsstörungen bei Depressiven. Es gibt aber doch klare Unterscheidungen >>>

Seh- oder Hörbehinderung und Weiteres kann mit Demenz verwechselt werden

Neue Studien geben Hinweise darauf, dass Demenz-Diagnosen nicht immer zutreffen. Manche Betroffenen haben in Wirklichkeit Seh- oder Hörprobleme. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten, die Folgen einer Alkoholsucht, eines Vitaminmangels oder eines Schlaganfalls gleichen den Anzeichen einer Demenz. Wenn man befürchtet, an einer Demenz erkrankt zu sein, sollte man mögliche Symptome gründlich abklären lassen. Die Hausärzte sind die erste Anlaufstelle. Für genauere Abklärungen verweisen sie die Person an Nervenärzte oder an eine Memory-Klinik (spezialisierte neurologische Abteilungen). Es empfiehlt sich auch, bei einem Verdacht auf Demenz die Augen und die Ohren von einem Facharzt gründlich untersuchen zu lassen.

Nicht medikamentöse Therapien

- Nicht medikamentöse Therapien von Frühstadien von Demenzkranken sind wirkungsvoller als die heute erhältlichen Pharmakotherapien, wenn sie in Kombination angewendet werden *(Wettstein A, Nicht-pharmakologische Therapie der Demenz, Schweiz Med Forum 2004;4:632-635*). Besonders wirkungsvoll ist die Kombination von Beratung, Schulung, Entlastungsangeboten und regelmässigen Besuchen von Aussenstehenden, was eine Heimverzögerung um etwa ein Jahr bewirken kann. Besuche, auch kurze, von Angehörigen verbessern zudem die Lebensqualität der Demenzkranken erheblich.
- Zweimal täglich „therapeutisches **Berühren**“ (im Schulter-Nackenbereich) während 5 – 7 Minuten führte zu einer signifikanten Reduktion von Agitation bei Alzheimerpatienten (Woods DL, Seattle). Voraussetzung ist genaues Beobachten, wann im Tagesablauf die Agitation jeweils einsetzt und die Anwendung der Massage ca. eine halbe Stunde vor diesem Zeitpunkt am nächsten Tag. Alzheimerkranke werden auch ruhiger, wenn sie regelmässig Fische in einem Aquarium beobachten können. Schon nach 4 Wochen waren diese weniger nervös und assen auch wieder mehr (Studie aus Indianapolis, USA).
- Auch regelmässige **Fussreflexzonenmassage** scheint bei Demenzpatienten

den Allgemeinzustand klar zu verbessern (*Hodgson NA et al: The clinical efficacy of reflexology in nursing home residents with dementia. J Altern Complement Med 2008;14:269-275*).

- Eine Metastudie zeigte einen deutlichen Effekt von **Ginkgo biloba**-Extrakt (3 bis 6 Monate 120 bis 240 mg täglich), der vergleichbar der bis 1997 verfügbaren Medikamente war (*Arch Neurol 1998 Nov;55(11):1409-15*). Es werden aber auch über viele Verdachtsfälle von Herzrhythmusstörungen berichtet (arznei-telegramm, 08/20).
- Die Einnahme eines hoch dosierten Extraktes aus **Zitronenmelisse** besserte Gedächtnis, Aufmerksamkeit, die Agitiertheit und die Fähigkeit, Probleme zu lösen deutlich stärker als Plazebo (*New Scientist 2003; 178: 20*).
- Manchmal helfen Kleinigkeiten: Eine Studie im *„American Journal of Alzheimer's Disease and other Dementias"* zeigt, dass zwei Gläser **Apfelsaft** am Tag Patienten mit mittlerer bis schwerer Alzheimer-Demenz helfen kann. Zwar bringt das Getränk ihnen nicht ihre Erinnerungsfähigkeit zurück, aber sie meistern ihren Alltag wieder ein wenig besser. Ihre Angstzustände wurden weniger (auch psychotische) und ihre Beweglichkeit verbesserte sich. (*http://aja.sagepub.com/cgi/content/abstract/25/4/367*)
- **Nikotinpflaster** (15mg/Tag) hilft älteren Nichtrauchern bei leichten kognitiven Schwächen (v.a. Aufmerksamkeit, Gedächtnis und psychomotorische Reaktionsfähigkeit) *(Neurology 2012;78:91).*

Überlebenszeit nach der Diagnosestellung M.Alzheimer:

Von 23'000 über 60jährigen Alzheimer-Patienten wurde 521 mit neu diagnostiziertem Alzheimer (in den Jahren 1987 bis 96) verfolgt. Das Überleben betrug im Mittel für Männer 4,2 und für Frauen 5,7 Jahre. Prädiktoren der Mortalität sind schlechte Kognition, signifikante funktionelle, vor allem frontale Ausfälle, Gangstörungen, Stürze und bedeutsame komorbide Erkrankungen (Diabetes, Herzinsuffizienz). Achtung: Es geht um das Überleben nach Diagnosestellung, nicht um das Gesamtüberleben! (*Larson EB, et al. Survival after initial diagnosis of Alzheimer disease. Ann Intern Med 2004;140:501-9*).

Alzheimer und pathologische Neuroinflammation

Weiterlesen >>>

Hier noch ein paar externe Links:

- forum.demenzforum.ch Die Berichte informieren und berühren zugleich: Betroffene Menschen schreiben über ihren Umgang mit der schleichenden Vergesslichkeit, Angehörige tauschen sich rege aus. Die Seite ist informativ und wird rege benutzt.
- sonnweid.ch > Demenz-Info Das Krankenheim Sonnweid in Wetzikon ZH hat sich auf die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz spezialisiert. Auf der Website findet man auch Überraschendes zum Thema – etwa über den idealen Lebensraum oder die Kreativität dementer Menschen.
- alz.ch > Demenzkrankheiten An wen soll man sich bei Verdacht auf Demenz melden? Wie stellt der Arzt die Diagnose? Wie geht es danach weiter? Infos, Hintergründe und Neues aus der Forschung.
  .
- Literatur für Angehörige: Hildegard Nachum: Die Weisheit der Demenz. Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen. Kneipp, Wien 2022 . Jahrelang musste die Tochter die Aggressionen ihrer Mutter ertragen. Sie war an Demenz erkrankt, und der Vater wollte sie selbst pflegen. Ein Fall, der Michael Schmieder besonders berührte. Sein Rat: Angehörige sollten rechtzeitig Unterstützung suchen, zum Beispiel von einem Pflegedienst. Michael Schmieders neues Buch ist spannend zu lesen und macht Mut. Er erklärt, die Demenz müsse eine lange, harmonische Beziehung nicht zerstören – sie könne diese sogar bereichern. Der Autor weiss genau, worüber er schreibt: Der frühere Leiter des Heims Sonnweid in Wetzikon ZH gilt als Pionier in der Betreuung von Demenzkranken. Michael Schmieder: «Dement, aber nicht vergessen», Ullstein Verlag

Foto von Rad Cyrus auf Unsplash

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
18. August 2024